

Dé una “caminata sensorial” con los niños

Cuando caminamos en la naturaleza y “percibimos” su magia, tenemos una conexión más profunda con la tierra y con nosotros mismos. Dar una “caminata sensorial” con los niños le agrega todavía más magia a la experiencia y anima a los niños a apreciar las maravillas de la naturaleza.

¿Con qué frecuencia salimos y no percibimos lo que nos rodea? Esta actividad ayudará a los niños a conectarse mejor con la naturaleza al percibir y ser conscientes de sus alrededores. La investigación muestra que esa relación con la naturaleza puede mejorar la salud mental y física, además de que puede ayudar con el desarrollo del cerebro.

Dé una “caminata sensorial”

1. Prepare a los jóvenes para la caminata con la siguiente explicación:
 - Hoy vamos a salir a dar una caminata sensorial. ¿Qué creen que quiero decir cuando digo, “caminata sensorial?” Deje que los niños respondan con lo que creen que es una caminata sensorial.
 - Describa la zona que recorrerán. Pregúnteles qué creen que podrían observar en ese lugar o espacio.
 - Anime a los niños a que presten atención (perciban) a sus experiencias, incluyendo lo que ven, escuchan, piensan y sienten durante la caminata. Está bien que hablen unos con otros sobre sus experiencias mientras caminan, pero es posible que perciban mejor si están principalmente en silencio.
 - Dígales que en la mitad del camino, les pedirá que hagan un minuto de silencio. Durante este momento, seguirán caminando, pero nadie debe hablar.
2. Den una caminata corta (de 10 a 20 minutos), preferiblemente al aire libre, pero también puede ser adentro.
3. Cada tanto, recuérdelos que el objetivo de la caminata es prestar atención a las vistas, los sonidos, los pensamientos y los sentimientos.
4. Regresen a casa y reparta hojas en blanco y crayones o marcadores. Pídales a los niños que dibujen o escriban sobre algo que hayan percibido en la caminata.

5. Cuando hayan terminado, pídeles que compartan lo que dibujaron o escribieron con el resto del grupo.

Nota: los niños de tres años tendrán experiencias muy diferentes de esta actividad a las de los niños de ocho años, por lo que debe adaptar sus instrucciones y expectativas en consecuencia.

*adaptado de healthpoweredkids.org

Health Powered Kids™ es un programa de salud y bienestar gratuito ofrecido por Allina Health . Brinda lecciones y actividades divertidas y fáciles de usar sobre nutrición, acondicionamiento físico, higiene y equilibrio mente-cuerpo para que educadores y padres usen en el aula o en casa.