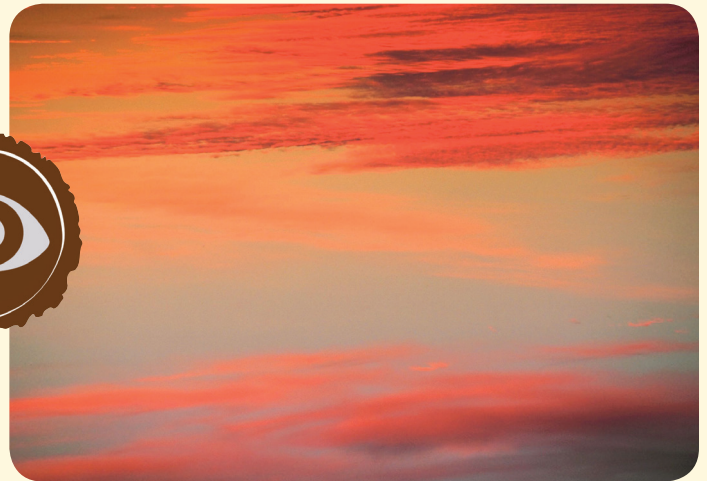




¿QUÉ PUEDE VER EN UNA NUBE?

Aprender a calmarnos es importante para todos nosotros.



Trate de acostarse en una toalla o una cobija y mire hacia arriba. ¿Qué ve? Usted puede mirar silenciosamente o puede usar palabras que describan lo que ve.

¿Puede encontrar formas en las nubes que le recuerden de algo, como un animal?

Observe el aire sobre usted y el suelo bajo usted. Respire profundamente. ¿Cómo se siente al acostarse en la tierra y mirar a las nubes?

¿Algo de lo que ve lo sorprende?

¿QUÉ PUEDE VER EN UNA NUBE?

Estas Actividades de Aventura basadas en la investigación han sido diseñadas para apoyar el desarrollo total del niño y las conexiones positivas que éste hace con el mundo natural.

Ideas de localización

Cualquier espacio abierto sirve para observar a las nubes. El tener un lugar silencioso y tranquilo es útil. Una superficie seca y comfortable como pasto, baldosa, o rocas son recomendables. Es importante que las familias tengan suficiente espacio para esparcirse.

Materiales

- Actividad de Aventura #7 **¿Qué puede ver en una nube?**
- Puede desear pedirles a las familias que traigan toallas o cobijas para acostarse para que ellos estén más cómodos.

Enlaces a libros buenos

David Elkind's *The Hurried Child* es un libro que hace notar la necesidad de los padres y educadores de permitir tiempo de juego a los niños y que éstos se desarrollen a su propio ritmo.

Algunos libros buenos son:

- *Habia una vez una nube* de Graciela Montes
- *It Looked Like Spilt Milk* de Charles Green Shaw
- *Little Cloud* de Eric Carle
- *What Do You See in a Cloud?* de Allan Fowler
- *Quiet Please* de Eva Merriam

Adaptaciones

Una parte importante de esta actividad es su ritmo. Los niños no deben sentirse a que se les está obligando a acostarse o a que estén quietos, sino que sientan que se trata de un juego entretenido. El respirar profundamente y acurrucarse junto a un ser querido ayuda a los niños a que vayan más despacio. Para muchos adultos, el mirar a las nubes trae buenos recuerdos de la niñez. En el acelerado estilo de vida de hoy en día, esta actividad nos ayuda a rejuvenecer.

Recursos adicionales y Ayuda

- *The Great Outdoors: Restoring Children's Right to Play Outside* de Mary Rivkin
- www.plt.org Este sitio tiene recursos que estimulan a los niños a gozar de experiencias prácticas con árboles y la naturaleza.

“Al ser niños necesitamos tiempo para vagabundear, salir al aire libre, mordisquear carámbanos y observar hormigas, construir con palos y tierra en un hoyo en el suelo, recostarse y contemplar las nubes y los carboneros.

Estos simples actos forjan las conexiones que definen la tierra que nos pertenece y el refugio de niños y niñas... Ellos forman la base segura a la que regresamos una y otra vez en nuestra lucha de ser fuertes y de estar firmemente conectados, para lograr ser completos.”

–Stephen Trimble