

## Título: Outdoor Maker's Station ( Español )

### Meta:

Enseña a los chicos a utilizar diversas herramientas para estar conscientes de todo lo que los rodea. Después podrán realizar una divertida manualidad con elementos de la naturaleza.



### Intro:

El exterior es el lugar perfecto para tomar conciencia de la belleza que nos rodea. Pero debemos aprender a bajar el ritmo, de manera que podamos disfrutar realmente de toda esa belleza. Una vez que la apreciamos, ¡Podemos hacer arte con ella! ¿Qué nos ayuda a apreciar las pequeñas cosas que nos rodean todos los días?

### Materiales:

Un área al aire libre  
Timer para 5-10 minutos

### Instrucciones:

Elige un lugar especial al aire libre, Puede ser un parque, prado, o un jardín, cualquier lugar que se encuentre al aire libre.

Dirige un pequeño y sencillo ejercicio de respiración + conciencia. Primero cierra los ojos y haz tres respiraciones profundas, llenando el vientre y vaciando los pulmones por completo. Después toma un momento para enfocarte, poco a poco, en lo que escuchas, sientes y hueles. Al inicio, enfoca tu atención en los sonidos que escuchas, después en las sensaciones que percibes y, finalmente, en los olores que llegan.

Al terminar este ejercicio, mantente en silencio mientras caminas y disfrutas del aire fresco y la naturaleza que te rodea.

Mientras caminas, recolecta 5 – 10 piezas de naturaleza que representen belleza para ti. Pueden ser ramitas, piedras, hojas, pasto, moras, flores... cualquier cosa que provenga de la naturaleza.

Regresa y realiza un mandala con todas las bellas piezas que entre todos encontraron. Toma una fotografía de tu mandala y compártela con todos en Facebook o Instagram.

### Discusión:

Cómo te hace sentir el estar en el exterior?

Qué fue lo que más observaste durante tus ejercicios de concientización – sonidos, sensaciones o aromas?

Qué te gustaría hacer la siguiente ocasión que visites el exterior?



# POP-UP FESTIVAL