



## Actividades para explorar desde tu hogar

### Reto de Naturaleza al Aire Libre - Los Insectos



Puede que muchos de nosotros estemos atascados en casa, pero es importante que salgamos un rato para preservar nuestra salud física y mental.

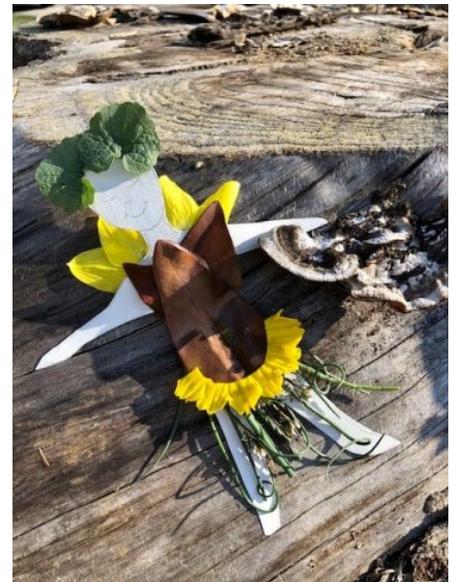
- En tu patio trasero, busca un insecto en su hábitat natural e identifícalo. Aquí hay una guía excelente para ayudarte a identificar los insectos.

- Luego vuelve a crear ese insecto usando materiales reciclables alrededor de tu casa. ¡Los paquetes vacíos y el correo indeseado son geniales como materiales de arte!

### Crear Hadas Artesanas de la Naturaleza

¡Hagamos hoy la moda de las hadas!

1. Junta materiales naturales de tu patio trasero. Busca cosas de diferentes texturas, formas y colores.
2. Dibuja un simple contorno de tu hada. No tiene que ser perfecto. Añade un sentido de movimiento. ¡Esto ayuda a que el hada tome vida!
3. Recorta el dibujo y monta su traje. No lo pegues. Padres - dejen que sus hijos prueben diferentes combinaciones y perspectivas.
4. Pegamento. Esta parte puede requerir un adulto. Yo uso pegamento caliente porque tengo muy poca paciencia, pero el pegamento Elmer's funciona muy bien también, sólo que tardará más en secarse.
5. ¡Juega con el Hada en su hábitat natural!



## Captamos el sol con un Suncatcher



¿Se está acumulando tu reciclaje alrededor de la casa? Vamos a convertirlo en un arte alegre hoy. ¡Puedes convertir esas botellas de plástico en hermosas botellas de plástico!

Paso 1: Juntar las provisiones: Botellas de plástico, marcadores permanentes o de tiza, tijeras y cuerda.

Paso 2: Colorear las botellas con el diseño que quieras.

Paso 3: Corta la parte inferior de la botella, luego corta la botella en espiral (pero asegúrate de parar antes de llegar a la tapadera).

Paso 4: Ata un cordón en la parte de arriba y busca un lugar bonito en una ventana, terraza o porche para colgar tu suncatcher.

## Conciencia de la Naturaleza

La naturaleza vive en nuestras mentes sin importar dónde estemos. Busca un lugar tranquilo y siéntate o acuéstate en una posición cómoda.

- Ponga un timer para cinco minutos.
- Respira profundamente y cierra los ojos.
- Exhale por la boca. Respira profundamente otra vez e imagina tu recuerdo favorito de estar afuera.
- ¿Recuerdas haber subido a un árbol o tu camping favorito? Permanezca con este recuerdo hasta que suena el timbre.
- Intenta aumentar el tiempo de meditación diariamente.



## Salto de la Rana Toro

¿Cómo te mides? Una Rana Toro Americana puede saltar seis pies.

Intenta esto en casa:

- Encuentra un espacio abierto con espacio para moverte, coge dos cuerdas y una regla.

- Usa una cuerda para crear una línea de salida. Alinee ambos pies detrás de la línea de salida. Ahora, con ambas patas juntas, salta lo más lejos que puedas.

- Usa la otra cuerda y una regla para medir tu distancia desde la línea de salida.

¿Saltaste más lejos que la rana toro?



## Diario Naturista



Escribir dentro de un diario hecho con la naturaleza es una buena forma de conectarse con el mundo natural.

Instrucciones:

1. Tome una hoja de papel de cartulina y dóblela por la mitad.
2. Tome hojas de papel blancas y dóblelas por la mitad.
3. Coloca las hojas blancas en la hoja doblada de cartulina.
4. Engrape las hojas de papel dobladas.
5. ¡Decora tu diario naturista!

Sugerencia para comenzar a escribir en tu diario naturista: ¿Qué hueles, oyes o sientes?

Encuentra un lugar en tu patio trasero para sentarte y cierra los ojos por un minuto entero. ¿Puedes oler alguna flor, oír un pájaro cantando en los árboles o sentir el viento soplando en tu cara? Después de un minuto, escribe lo que has observado usando tus otros sentidos (tacto, oído y olfato).