



## Conectando con la madre tierra

### título del taller

### Descripción

Cuidar nuestra mente, cuerpo y alma es muy importante para nuestro bienestar en general. Estar al aire libre en la naturaleza es una de las mejores medicinas para mejorar nuestra felicidad y productividad.

La conexión a la tierra es una técnica que implica realizar actividades que lo "conectan a tierra" o lo reconectan eléctricamente a la tierra, como caminar descalzo en terrenos naturales. Practique esta breve actividad para crear un momento de meditación en su vida diaria.

### Video Acompañante

Muévase al ritmo con 123 Andrés y escuche una lectura de:

#### **Hello, Friend / Hola, amigo**

Escrito por 123 Andrés  
Ilustrado por Sara Palacios.

¡Y escuche una canción que puede cantar con su familia durante todo el verano!

**Video disponible en YouTube.**

### Como Meditar

1. Encuentre un lugar seguro afuera donde pueda relajarse, como su patio, un jardín o parque.
2. ¡Use sus cinco sentidos!
  - La vista: ¿qué vemos?
  - El oír: ¿qué podemos oír a nuestro alrededor?
  - El olfato: ¿a qué olemos?
  - El tacto: ¿qué sentimos?
  - El gusto: ¿qué podemos saborear?
3. Respire profundamente, inhale lentamente y exhala. Concéntrase en su respiración.
4. ¡Quítese los zapatos en un área con césped y de una vuelta! ¿Cómo se siente?
5. Establezca un temporizador de 5 a 10 minutos.
6. Cuando esté listo, abra suavemente los ojos.

**¡Comparta lo que aprendió con los demás!**

