

Lesson #2: Calm-Down Time

This lesson is best used when children need to quiet down, such as for rest time in extended day classrooms. If you are helping children prepare for rest time, turn off the classroom lights, and use a smaller lamp or leave the curtains open. You can play nature sounds in the background. Speak in a soft, calming voice when giving directions.

1. “Mindful Movement” activity

- *Suggestion for this lesson:* Yoga cards
- Bring children to the rug using a soft, calm voice. Use the yoga cards to do 5-10 poses with the children. Encourage slow movements and big stretches.
- Have children copy the yoga pose that you demonstrate, then hold that pose for 10-15 seconds.
- At the end, have the children reach toward the sky. Tell them: **“Stretch tall like you are the tallest tree in the forest.”** After 5-10 seconds, tell them: **“Slowly bend your body forward like a melting snowman until your fingers almost touch the floor.”** Wait 5-10 seconds. Then have the children sit down on the rug.

2. Read book aloud to class: “Calm-Down Time” (“Momento para calmarse”)

- When you finish reading the book, dismiss children to their sleeping cots individually.
- *Tell the children:* **“You may go lay down. Lay on your back with your hands resting on your belly.”**

3. Breathing strategy

- *Suggestion for this lesson:* Bear Belly Breaths
- Continue quiet nature sounds or sound machine in background.
- Close the curtains so the room is darker, and but continue using a small lamp if you are able.
- When the children are settled, laying on their backs in their cots, tell them: **“Now, we are going to practice breathing like a bear. We can feel our breaths with our hands on our bellies.”**
 - Use the instructions on the “Bear Belly Breaths” breathing strategy card to guide children through the breathing. Instead of a teddy bear, the children can use their hands.
 - After 5-7 breaths (or more, if the class needs it), calmly tell the children to keep breathing like a bear as they allow their bodies to relax and rest.

Lección nº 2: Momento para calmarse

Esta lección se utiliza mejor cuando los niños necesitan calmarse, por ejemplo para el tiempo de descanso en las aulas de jornada extendida. Si está ayudando a los niños a prepararse para la hora de descanso, apague las luces del aula y utilice una lámpara más pequeña o deje las cortinas abiertas. Puede poner sonidos de la naturaleza de fondo. Hable con voz suave y tranquilizadora cuando dé instrucciones.

1. Actividad “Movimiento consciente”

- *Sugerencia para esta lección:* Tarjetas de yoga
- Lleva a los niños a la alfombra utilizando una voz suave y calmada. Utiliza las tarjetas de yoga para hacer de 5 a 10 posturas con los niños. Fomenta los movimientos lentos y los estiramientos amplios.
- Haga que los niños copien la postura de yoga que usted les muestre y que la mantengan durante 10-15 segundos.
- Al final, haz que los niños alcen la mano hacia el cielo. Diles: **“Estírate como si fueras el árbol más alto del bosque.”** Después de 5-10 segundos, diles: **“Inclina lentamente el cuerpo hacia delante como un muñeco de nieve derritiéndose hasta que los dedos casi toquen el suelo.”** Espera 5-10 segundos. A continuación, haz que los niños se sienten en la alfombra.

2. Leer el libro en voz alta a la clase: “Momento para calmarse” (“Calm-Down Time”)

- Cuando termine de leer el libro, despida a los niños y llévelos individualmente a sus cunas para dormir.
- *Dígalas:* **“Podéis ir a acostaros. Tumbense boca arriba con las manos apoyadas en el vientre.”**

3. Estrategia de respiración

- *Sugerencia para esta lección:* Respiración del vientre del oso
- Continúe con sonidos tranquilos de la naturaleza o una máquina de sonidos de fondo.
- Cierra las cortinas para que la habitación esté más oscura, pero sigue utilizando una pequeña lámpara si puedes.
- Cuando los niños estén acomodados, tumbados boca arriba en sus cunas, diles: **“Ahora vamos a practicar la respiración como un oso. Podemos sentir nuestra respiración con las manos en el vientre.”**
 - Utiliza las instrucciones de la tarjeta de estrategia de respiración “Respiración de oso panza abajo” para guiar a los niños durante la respiración. En lugar de un osito de peluche, los niños pueden utilizar sus manos.
 - Después de 5-7 respiraciones (o más, si la clase lo necesita), di con calma a los niños que sigan respirando como un oso mientras permiten que sus cuerpos se relajen y descansen.