

### Lesson #3: Listen like an Elephant

#### 1. “Mindful Movement” activity

- *Suggestion for this lesson:* Animal walks
- Choose 5-10 animal walk cards (or let children pick them)
- Walk in place or march around the classroom. Encourage children to make animal sounds, use their entire bodies, and play along. It helps to say “Freeze!” and wait for the children to stop, then switch to the next animal.
- *Optional modification:* Children can walk back and forth along a line, in a circle, stay in one place. Just use whatever is most effective to get the wiggles out and engage them in physical movement!
- Direct children to their seats on the carpet for the lesson as you typically do – they can do animal walks to their seat!
- **Read book aloud to class: “Listen like an Elephant” (“Escucha como un elefante”)**
- *Tell the children:* “This book is about listening to all the sounds happening around us. We can learn lots of things from the sounds around us!”
- Read book to children, allowing them to answer the questions in the book (like “What do you hear?”) and doing the breathing activities with you (like “Take a long breathe in, and let it all the way out.”)
  - *Note for success:* If you want only one child at a time to answer, you can call on children who raise their hands. You can also ask the whole class what they hear if that works better for your students.
- During the listening activities (like “Listen from the right and the left, up high and down low”), demonstrate with your hand movements and have the children copy your movements and listen, too!

#### 2. Breathing strategy

- *Suggestion for this lesson:* Rainbow breathing (“Deep Breathing Rainbow” in the kit)
- Instruct children to breathe in as you trace the red line with your finger, breathe out as you trace the orange line, breathe in as you trace the green line, and breathe out as you trace the blue line
- Speak calmly and trace each line slowly, pausing in between to hold breathe 1-2 seconds each time
- Repeat 3-5 times

#### 3. **Closing activity:** After children finish breathing and are quiet, calmly give instructions for the next activity. Encourage children to walk as they leave the activity to maintain the calm for as long as possible.

- If needed, do a few more rainbow breaths as you transition to the next activity!

### Lección # 3: Escuchar como un Elefante

#### 1. Actividad “Movimiento consciente”

- *Sugerencia para esta lección:* Paseos con animals
- Elegir entre 5 y 10 tarjetas de paseos de animales (o dejar que los niños las elijan)
- Camine en su sitio o desplácese por el aula. Anime a los niños a hacer sonidos de animales, a utilizar todo el cuerpo y a seguir el juego. Resulta útil decir “¡Quietos!” y esperar a que los niños se detengan para pasar al siguiente animal.
- *Modifícalo como necesites:* Los niños pueden caminar de un lado a otro a lo largo de una línea, en círculo, quedarse en un sitio. Lo que resulte más eficaz para que los niños se muevan y participen en el movimiento físico.
- Dirige a los niños a sus asientos en la alfombra para la lección como lo haces normalmente - ¡pueden hacer su caminata animal hasta su asiento!

#### 2. Leer el libro en voz alta a la clase: “Listen like an Elephant” (“Escucha como un elefante”)

- *Diga a los niños:* “Este libro trata de escuchar todos los sonidos que ocurren a nuestro alrededor. Podemos aprender muchas cosas de los sonidos que nos rodean.”
- Lee el libro a los niños, permitiéndoles que respondan a las preguntas del libro (como “¿Qué oyes?”) y que realicen las actividades de respiración contigo (como “Inspira largo y déjalo salir del todo”).
  - *Nota para el éxito:* Si quieres que sólo responda un niño cada vez, puedes llamar a los niños que levanten la mano. También puedes preguntar a toda la clase qué oyen si eso funciona mejor para tus alumnos.
- Durante las actividades de escucha (como “Escucha por la derecha y por la izquierda, por arriba y por abajo”), haz una demostración con los movimientos de tus manos y haz que los niños copien tus movimientos y escuchen también.

#### 3. Estrategia de respiración

- *Sugerencia para esta lección:* Respiración arco iris (El “Arco iris de respiración profunda” en el kit)
- Indique a los niños que inspiren mientras traza la línea roja con el dedo, espiren mientras traza la línea naranja, inspiren mientras traza la línea verde y espiren mientras traza la línea azul
- Habla con calma y traza cada línea lentamente, haciendo una pausa entre cada línea para mantener la respiración 1-2 segundos cada vez
- Repite de 3 a 5 veces

#### 4. Actividad final: Después de que los niños terminen de respirar y estén tranquilos, da con calma las instrucciones para la siguiente actividad. Anima a los niños a caminar al salir de la actividad para mantener la calma el mayor tiempo posible.

- Si es necesario, ¡haz unas cuantas respiraciones arco iris más mientras pasas a la siguiente actividad!