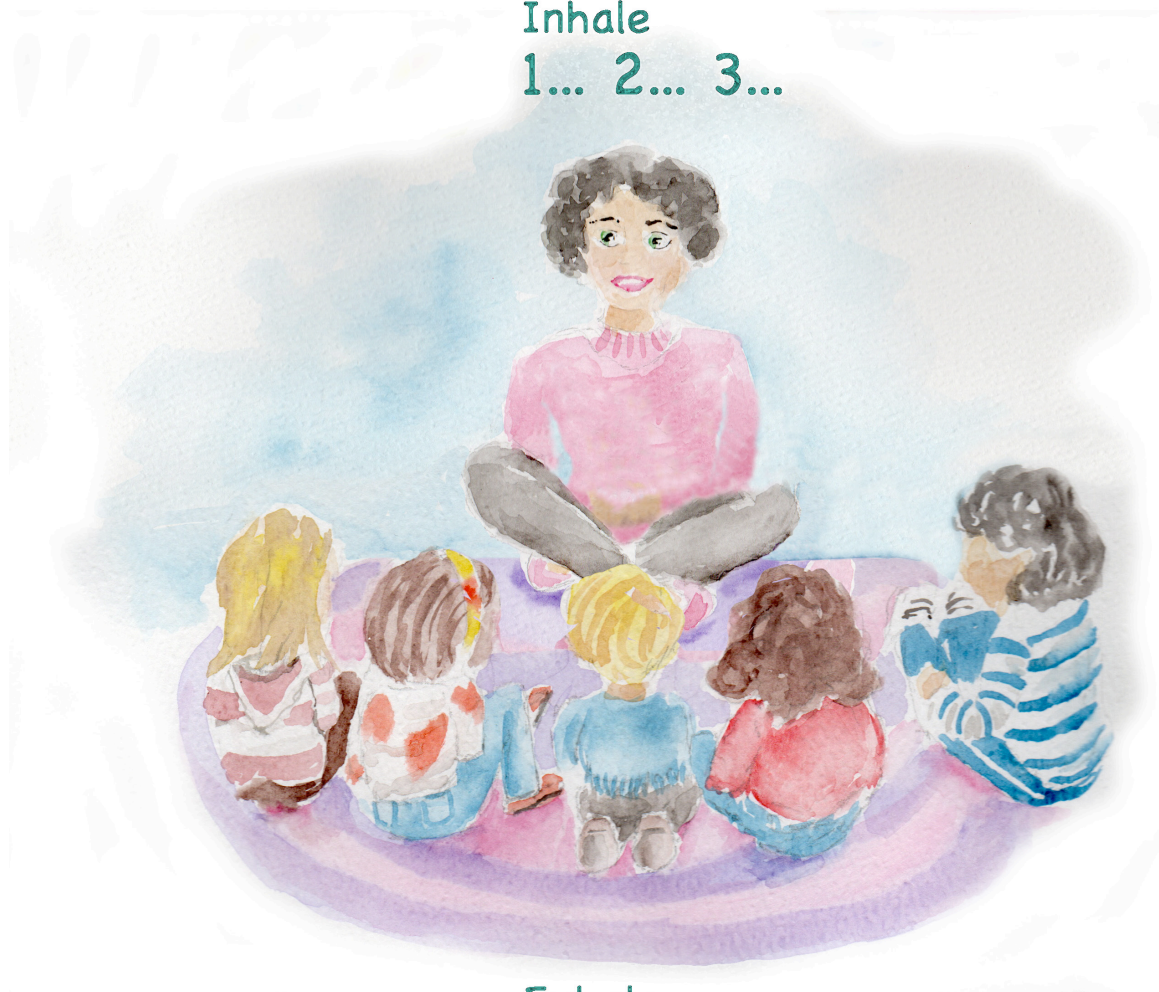


Ven a meditar conmigo

Dra. Mary Ann Shallcross Smith

Inhale

1... 2... 3...



Exhale

3... 2... 1...



Dedicado a todos los niños que han viajado a través de mi cuidado infantil, a partir del año 1972 y en curso.

Un agradecimiento especial a mis colegas que me ayudaron a escribir esta historia.

Dr. Mary Ann Shallcross Smith

"Dr. Guardería"

Estimados padres, maestros y valiosos lectores,

A lo largo de mis casi 50 años de carrera trabajando con niños y familias, los niños tienen los mismos hitos y desafíos de desarrollo de generación en generación. En mi experiencia, todo lo que enseñamos a los niños pequeños quedará impreso en el viaje de sus vidas. Enseñe a los niños a meditar o tomarse el tiempo para respirar y tendrán las herramientas para usar cuando se sientan ansiosos por dentro o por fuera. A veces notamos o sentimos la ansiedad de un niño pequeño cuando se vuelve abatido, tímido o fuera de control. Enseñemos meditación para proporcionar herramientas para reducir la ansiedad.

Comencé a investigar y aprender más sobre meditación y atención plena cuando tenía tiempo libre debido a la pandemia del 2020. Realmente desearía haber adoptado las herramientas de la meditación al principio de mi carrera. He aceptado plenamente los beneficios del arte de la meditación y estoy emocionada de alentar a los niños pequeños a aprender a meditar. En lugar de hacer declaraciones como “estarás bien”, “quíatelo” o “detén eso”, se pueden cambiar a “juntos, respiremos profundamente...” y practicar la meditación. A continuación, tenga una conversación sobre el sentimiento del niño(a).

Al final del libro se incluyen lecciones matemáticas sugeridas que enseñan a los niños habilidades matemáticas básicas. Con el poder de la atención plena en un ambiente relajado y agregando matemáticas, ¡imagine las posibilidades que su hijo podría alcanzar!

¡Disfruta meditando! Date el regalo del tiempo.

El domingo es el primer día de la semana

El domingo me tomo el tiempo para estar agradecido por mi familia.



El domingo es el primer día de la semana

El domingo me tomo el tiempo para estar agradecido por mi familia.



A continuación, yo medito.

Cuando medito, empiezo por tomar tres respiraciones profundas en mi hermoso cuerpo. Mi respiración pasa por mi nariz hasta mis pulmones y mi barriga (vientre).

En mi primer aliento pondré una mano en mi corazón y una mano en mi barriga (vientre).

Respiro lentamente aire por la nariz y el aire llega hasta mi barriga (vientre), que se encuentra debajo de mi corazón.

Siento que mi barriga (vientre) se llena de aire y parece un globo.

Contengo la respiración durante 3 segundos mientras cuento 1, 2, 3.



A continuación exhalo, dejo que el aire salga de mi barriga (vientre) como el aire que sale de un globo y este sale por mi boca. Se siente como si estuviera soplando burbujas por mi boca mientras cuento hacia atrás desde 3, 2, 1.



Ahora puedo relajarme y mover los dedos de las manos y los pies.



¡7 días a la semana me tomo el tiempo para darme un pequeño o gran abrazo y también darme un beso!



El lunes es el segundo día de la semana

El lunes me tomo el tiempo para estar agradecido por mis amigos.



A continuación medito.

Cuando medito, empiezo por tomar tres respiraciones profundas en mi hermoso cuerpo. Mi respiración pasa por mi nariz hasta mis pulmones y mi barriga (vientre).

En mi primer aliento pondré una mano en mi corazón y una mano en mi barriga (vientre).

Respiro lentamente aire por la nariz y el aire llega hasta mi barriga (vientre), que se encuentra debajo de mi corazón.

Siento que mi barriga (vientre) se llena de aire y parece un globo.

Contengo la respiración durante 3 segundos mientras cuento 1, 2, 3.



A continuación exhalo, dejo que el aire salga de mi barriga (vientre) como el aire que sale de un globo y este sale por mi boca. Se siente como si estuviera soplando burbujas por mi boca mientras cuento hacia atrás desde 3, 2, 1.



Ahora puedo relajarme y mover los dedos de las manos y los pies.



¡7 días a la semana me tomo el tiempo para darme un pequeño o gran abrazo y también darme un beso!



El martes es el tercer día de la semana

El martes me tomo el tiempo para mirar afuera para estar agradecido por el clima.



A continuación medito.

Cuando medito, empiezo por tomar tres respiraciones profundas en mi hermoso cuerpo. Mi respiración pasa por mi nariz hasta mis pulmones y mi barriga (vientre).

En mi primer aliento pondré una mano en mi corazón y una mano en mi barriga (vientre).

Respiro lentamente aire por la nariz y el aire llega hasta mi barriga (vientre), que se encuentra debajo de mi corazón.

Siento que mi barriga (vientre) se llena de aire y parece un globo.

Contengo la respiración durante 3 segundos mientras cuento 1, 2, 3.



A continuación exhalo, dejo que el aire salga de mi barriga (vientre) como el aire que sale de un globo y este sale por mi boca. Se siente como si estuviera soplando burbujas por mi boca mientras cuento hacia atrás desde 3, 2, 1.



Ahora puedo relajarme y mover los dedos de las manos y los pies.



¡7 días a la semana me tomo el tiempo para darme un pequeño o gran abrazo y también darme un beso!



El miércoles es el cuarto día de la semana. Me tomo el tiempo para estar agradecido por mi hogar.



A continuación medito.

Cuando medito, empiezo por tomar tres respiraciones profundas en mi hermoso cuerpo. Mi respiración pasa por mi nariz hasta mis pulmones y mi barriga (vientre).

En mi primer aliento pondré una mano en mi corazón y una mano en mi barriga (vientre).

Respiro lentamente aire por la nariz y el aire llega hasta mi barriga (vientre), que se encuentra debajo de mi corazón.

Siento que mi barriga (vientre) se llena de aire y parece un globo.

Contengo la respiración durante 3 segundos mientras cuento 1, 2, 3.



A continuación exhalo, dejo que el aire salga de mi barriga (vientre) como el aire que sale de un globo y este sale por mi boca. Se siente como si estuviera soplando burbujas por mi boca mientras cuento hacia atrás desde 3, 2, 1.



Ahora puedo relajarme y mover los dedos de las manos y los pies.



¡7 días a la semana me tomo el tiempo para darme un pequeño o gran abrazo y también darme un beso!



El jueves es el quinto día de la semana. Me tomo el tiempo para estar agradecido por mis juguetes.



A continuación medito.

Cuando medito, empiezo por tomar tres respiraciones profundas en mi hermoso cuerpo. Mi respiración pasa por mi nariz hasta mis pulmones y mi barriga (vientre).

En mi primer aliento pondré una mano en mi corazón y una mano en mi barriga (vientre).

Respiro lentamente aire por la nariz y el aire llega hasta mi barriga (vientre), que se encuentra debajo de mi corazón.

Siento que mi barriga (vientre) se llena de aire y parece un globo.

Contengo la respiración durante 3 segundos mientras cuento 1, 2, 3.



A continuación exhalo, dejo que el aire salga de mi barriga (vientre) como el aire que sale de un globo y este sale por mi boca. Se siente como si estuviera soplando burbujas por mi boca mientras cuento hacia atrás desde 3, 2, 1.



Ahora puedo relajarme y mover los dedos de las manos y los pies.



¡7 días a la semana me tomo el tiempo para darme un pequeño o gran abrazo y también darme un beso!



El viernes es el sexto día de la semana.

¡El viernes me tomo el tiempo para agradecer por mis maestros!



A continuación medito.

Cuando medito, empiezo por tomar tres respiraciones profundas en mi hermoso cuerpo. Mi respiración pasa por mi nariz hasta mis pulmones y mi barriga (vientre).

En mi primer aliento pondré una mano en mi corazón y una mano en mi barriga (vientre).

Respiro lentamente aire por la nariz y el aire llega hasta mi barriga (vientre), que se encuentra debajo de mi corazón.

Siento que mi barriga (vientre) se llena de aire y parece un globo.

Contengo la respiración durante 3 segundos mientras cuento 1, 2, 3.



A continuación exhalo, dejo que el aire salga de mi barriga (vientre) como el aire que sale de un globo y este sale por mi boca. Se siente como si estuviera soplando burbujas por mi boca mientras cuento hacia atrás desde 3, 2, 1.



Ahora puedo relajarme y mover los dedos de las manos y los pies.



¡7 días a la semana me tomo el tiempo para darme un pequeño o gran abrazo y también darme un beso!



El sábado es el séptimo día de la semana y el último día de la semana.

El sábado me tomo el tiempo para estar agradecido por mi juego y ejercicio -- mi cuerpo que me permite moverme de diferentes maneras.



A continuación medito.

Cuando medito, empiezo por tomar tres respiraciones profundas en mi hermoso cuerpo. Mi respiración pasa por mi nariz hasta mis pulmones y mi barriga (vientre).

En mi primer aliento pondré una mano en mi corazón y una mano en mi barriga (vientre).

Respiro lentamente aire por la nariz y el aire llega hasta mi barriga (vientre), que se encuentra debajo de mi corazón.

Siento que mi barriga (vientre) se llena de aire y parece un globo.

Contengo la respiración durante 3 segundos mientras cuento 1, 2, 3.



A continuación exhalo, dejo que el aire salga de mi barriga (vientre) como el aire que sale de un globo y este sale por mi boca. Se siente como si estuviera soplando burbujas por mi boca mientras cuento hacia atrás desde 3, 2, 1.



Ahora puedo relajarme y mover los dedos de las manos y los pies.



¡7 días a la semana me tomo el tiempo para darme un pequeño o gran abrazo y también darme un beso!



¡Cada día, cada minuto, cada hora, me digo a mí mismo todo el tiempo que soy el mejor y estoy muy orgulloso de mí!



La mayoría de las conversaciones se pueden crear en una lección de matemáticas, aquí hay algunas sugerencias para enseñar matemáticas usando la historia [Ven a meditar conmigo](#).

Tenga conversaciones con su hijo como:

Hay 7 días en una semana y vamos a nombrar los días juntos.

Salta en la conversación: pregunta si el jueves es el cuarto o quinto día de la semana. Si su hijo responde que es el cuarto día de la semana, lo cual es incorrecto, permítame sugerirle que simplemente diga; estás cerca, es el quinto día de la semana. Contemos juntos con los dedos y digamos en voz alta, domingo, lunes, martes, miércoles y jueves, que es el quinto día de la semana.

Conversaciones sobre la parte de respiración de la historia. Pregúntele a su hijo si quiere inhalar (aspirar aire hacia los pulmones profundamente) con usted en la cuenta de 3 y exhalar(emitir aire para afuera) en la cuenta de 3 hacia atrás. Cuenten juntos hacia adelante 1,2,3 y hacia atrás 3,2,1 y respire mientras cuenta de ambas maneras. Luego sugiera agregar 3 respiraciones y 3 en sus dedos y tenga en cuenta que suma hasta 6.

Haz de la gratitud una lección de aprendizaje. Pregúntele a su hijo por qué más puede estar agradecido en su vida. Sugiera 2 y se les ocurrió 2, que es igual a 4.

Una última lección de matemáticas es hablar sobre mover los dedos de las manos y los pies. Cuántos dedos hay en la mano izquierda y cuántos dedos de los pies están en el pie derecho. El total es de 10, ¡también enseñaste a izquierda y derecha!

Sumerja a su hijo en las matemáticas y ellos también comenzarán a sumergirlo en su mundo matemático.



Por favor, hágale saber a su familia, amigos y colegas que pueden descargar una copia gratuita de “Ven a meditar conmigo” en www.drdaycare.com/come-meditate-with-me

Si tiene algún comentario o idea, envíeme un correo electrónico a su conveniencia a drdaycare@drdaycare.com

GRACIAS por traer el regalo de la meditación a su hogar y salón de clases y elegir mi libro para leerle a su hijo.

Dra. Mary Ann Shallcross Smith