

Flower Breath

Color in the flower below anyway you want to. Then try the Mindful Moment.
Ask a family member to do it with you.

Mindful Moment

Hold your flower in front of you.

Look at all the colors.

Take a loong breath in through your nose, and let all the air out through your mouth.

Imagine how your flower would smell if it were real.

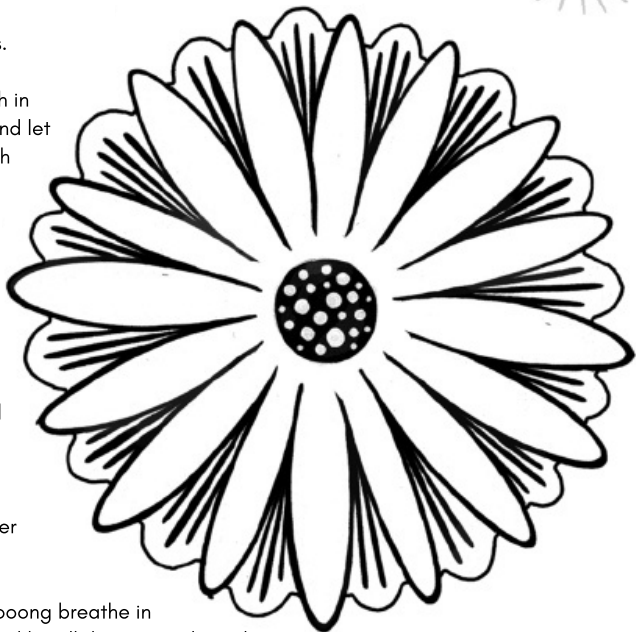
Take another loong breath in through your nose, and let all the air out through your mouth.

What does your flower smell like?

Do it again: take a loong breathe in through your nose, and let all the air out through your mouth.

What a beautiful flower!

Do this as many times as you like!



La Respiración de la flor

Colorea la flor de abajo como quieras. Pídale a un amigo o familiar que haga la actividad de respiración con usted.

Imagínate que tienes una flor delante de ti.
Es la flor más bonita que has visto en tu vida.

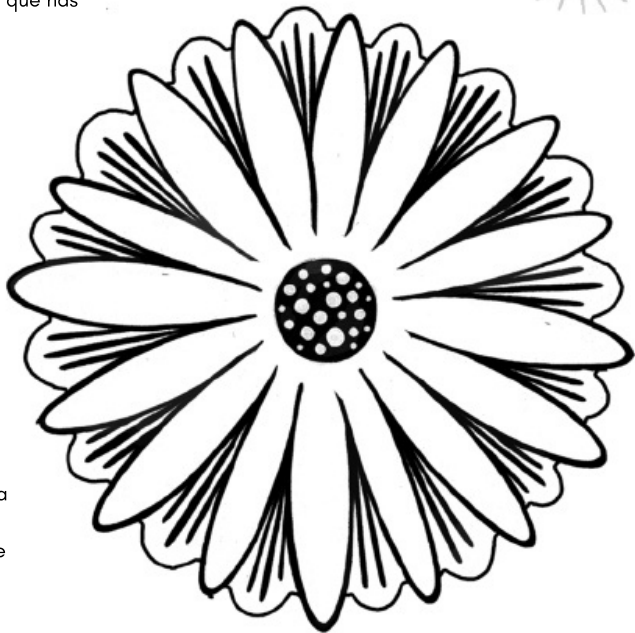
Imagínate todos los colores de la flor.

Imagínate cómo huele.

Toma aire por la nariz, oliéndola profundamente, y luego echa el aire por la boca.

Vuelve a tomar aire por la nariz, oliéndola profundamente, y vuelve a echar el aire por la boca.

Vuelve a tomar muuuucho aire y ahora lo echas tooodo fuera.



Today I am Going to Be...

This Mindful Moment can help us focus our energy and get ready for a great day!



Mindful Moment

Take a long breath in, and let it all the way out.
Think about how you'd like the rest of your day to go.
Pick a good word to finish this sentence is your mind:

"Today, I'm going to be . . ."

Breathe in, and breathe out.

Maybe you finish it with a "friendly," or "kind," or "helpful."

Choose your own good word to finish the sentence.

Breathe in, and breathe out.

Remember your word, and do your best to make it happen.

In the space below, draw a picture of yourself acting out your word.



BONUS: Ask someone in your family to do this with you. Talk about the words you've picked, and how you can help each other make your sentences come true.



Discover more ways
to be mindful!



Hoy voy a ser...

¡Concentre su energía y prepárese para un gran día!



Respira bien hondo y luego deja salir todo el aire para fuera, y mantén el cuerpo bien quieto.

Piensa en cómo quieres que te vaya el resto del día.

Elige una palabra que sea buena para terminar esta frase mentalmente: "Hoy voy estar y voy a ser...."

A lo mejor terminas la frase con "amable," "paciente" o "generoso."

Elige una palabra que sea buena y que te guste para acabar la frase.

Cuando hayas elegido la pa palabra, si quieres se lo puedes contar a alguna persona mayor.

Recuerda tu palabra y ¡hay todo lo posible por que eso se cumpla!

En el espacio de abajo, haz un dibujo de ti mismo actuando según tu palabra.



Pídale a alguien de su familia que haga esto con usted. Hable sobre las palabras que ha elegido y cómo pueden ayudarse mutuamente a hacer realidad su palabra.



Discover more ways
to be mindful!



Send Good Thoughts

Sometimes we see people close to us having a hard time - or we see lots of people in the world going through something hard all together - and it can make us feel worried for the people we love.

Sending kindness and good thoughts to people around us with this Mindful Moment can help us feel a little bit better. Have an adult read this activity to you, and do it together.

Mindful Moment

Close your eyes if you want to.

Take a long breath in, and let it all the way out.

Think of someone, or a group of people, who you know is going through a hard time.

Imagine they're standing in front of you.

Think of something kind you could say to them.

Say that nice thing quietly, in your mind.

Take another long breath in. As you let it out, imagine sending your good thoughts to those people.

Imagine the good thoughts flying, like a paper airplane through the air, to reach the people who need them the most.

Take a long breath in, and let it all the way out.



Discover more ways
to be mindful!



ENVÍA PENSAMIENTOS BUENOS

A veces vemos personas cercanas a nosotros que lo están pasando mal. O vemos a muchas personas en el mundo pasando por algo difícil. Puede hacernos sentir molestos o preocupados por las personas que amamos.

Enviar bondad y buenos pensamientos a los demás puede ayudarnos a sentirnos un poco mejor.

Respira bien hondo y luego deja salir todo el aire para fuera.

Piensa en alguien a quien quieras mucho e imagínate que esa persona está de pie delante de ti.

Piensa en algo muy bonito que podrías decirle a esa persona.

Díselo en silencio, en tu imaginación.

Ahora piensa en otra persona distinta. Alguien a quien no conozcas demasiado. O a lo mejor en alguien que lo esté pasando mal por algo.

Imagínate a esa persona de pie delante de ti.

Piensa en algo bonito de verdad que podrías decirle a esa persona.
Díselo en silencio, en tu imaginación.

Respira bien hondo y luego deja salir todo el aire para fuera.

