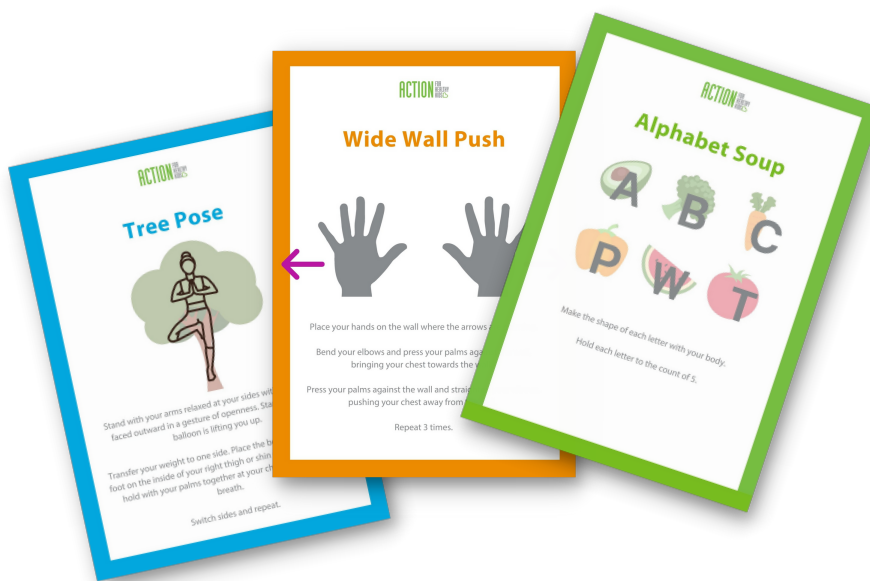


# Pasillos Sensoriales Activos

## Pósteres Imprimibles



Imprime estos pósteres para usarlos como estaciones de actividad separados o como un camino en un pasillo o en una pared. ¿Quieres incluir repetición de actividades? Imprime múltiples copias. Ya sea en la escuela o en el hogar, estas actividades ayudan a que los niños muevan sus cuerpos mientras reflexionan en hábitos saludables para el cuerpo y la mente. Este es sólo un ejemplo de las muchas maneras de crear espacios de actividad en la clase, alrededor de la escuela, y en el hogar.

Recomendado para PreK-5to grado

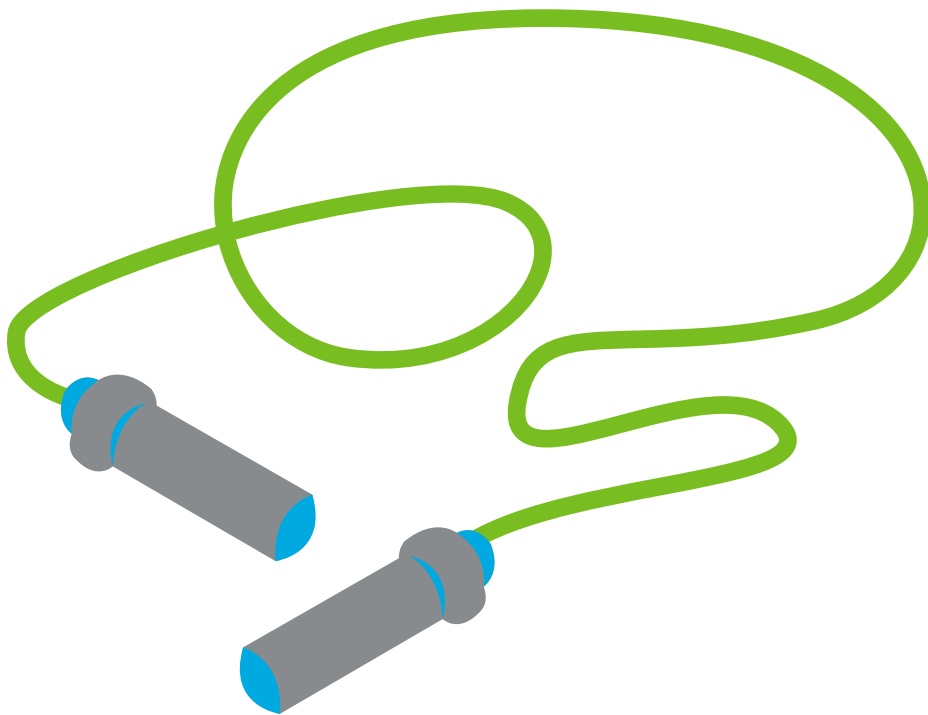
# Pose de Montaña



Párate con tus brazos relajados a tus lados con las palmas hacia adentro en un gesto de apertura. Párate alto, como si un globo te levantara.

Toma tres respiraciones profundas.

# Saltar la Cuerda



Imagina que estás agarrando una cuerda para saltar.

Lleva los brazos hacia los lados y dobla los codos sacando los brazos al frente. Haz pequeños círculos con tus muñecas.

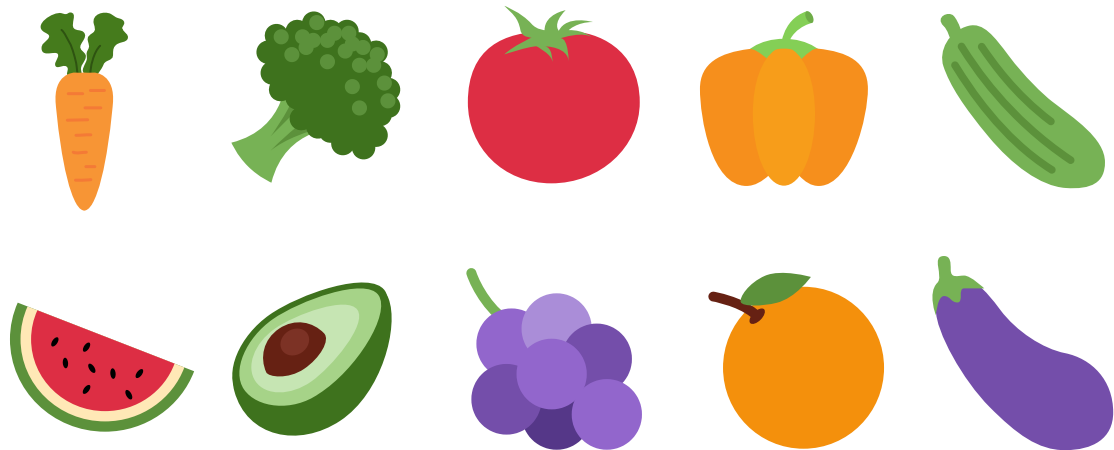
Salta sin moverte de lugar...

5 veces en dos pies 5 veces en un pie

5 veces en el otro pie

5 veces en el otro pie

# Mordida Consciente



Señala un alimento que hayas probado antes. Cierra los ojos y toma una mordida imaginaria.

CHOMP

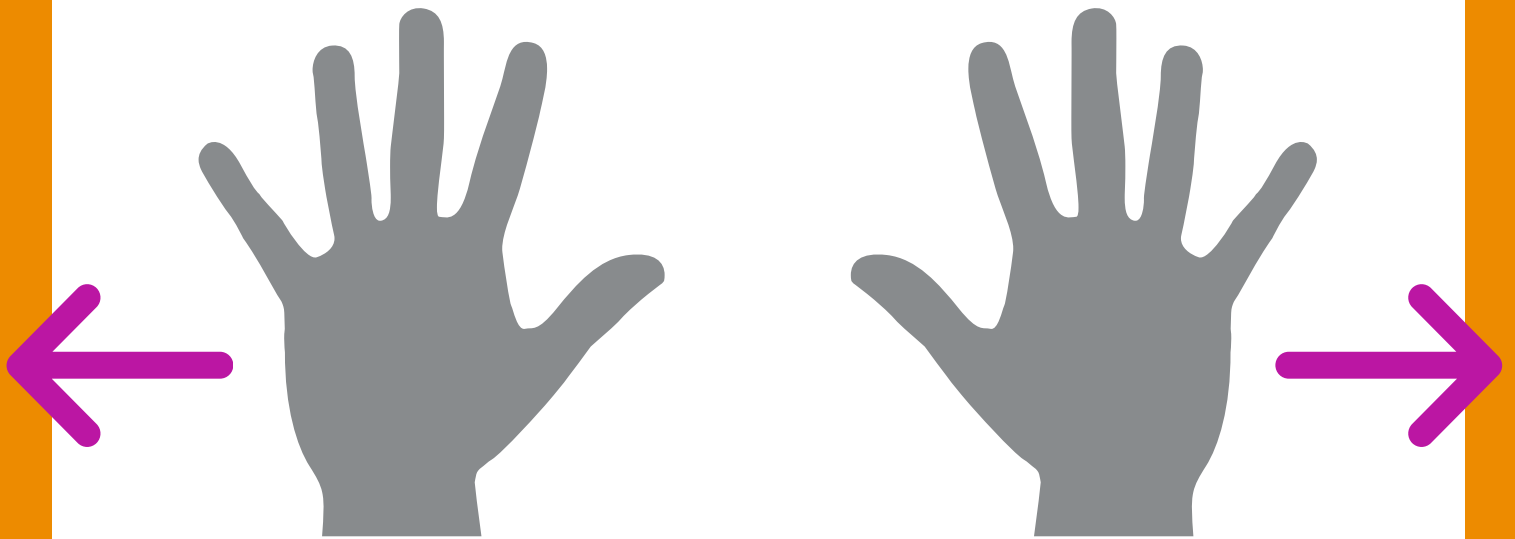
Imagina que masticas tu mordida lentamente y piensa en...

... cómo se siente

... a qué sabe

... a qué huele

# Empujar una Pared Ancha



Pon tus manos en la pared como apuntan las flechas.

Dobla los codos y empuja las palmas contra la pared, llevando tu pecho hacia la pared.

Empuja tus palmas contra la pared y endereza tus codos, alejando tu pecho de la pared.

Repite 3 veces.

# Traza y Respira



Pon tu dedo sobre la estrella verde. Traza la línea morada hacia la estrella azul mientras respiras lenta y profundamente.

Traza la línea morada de regreso hacia la estrella verde mientras exhalas lentamente.

Repite 3 veces.

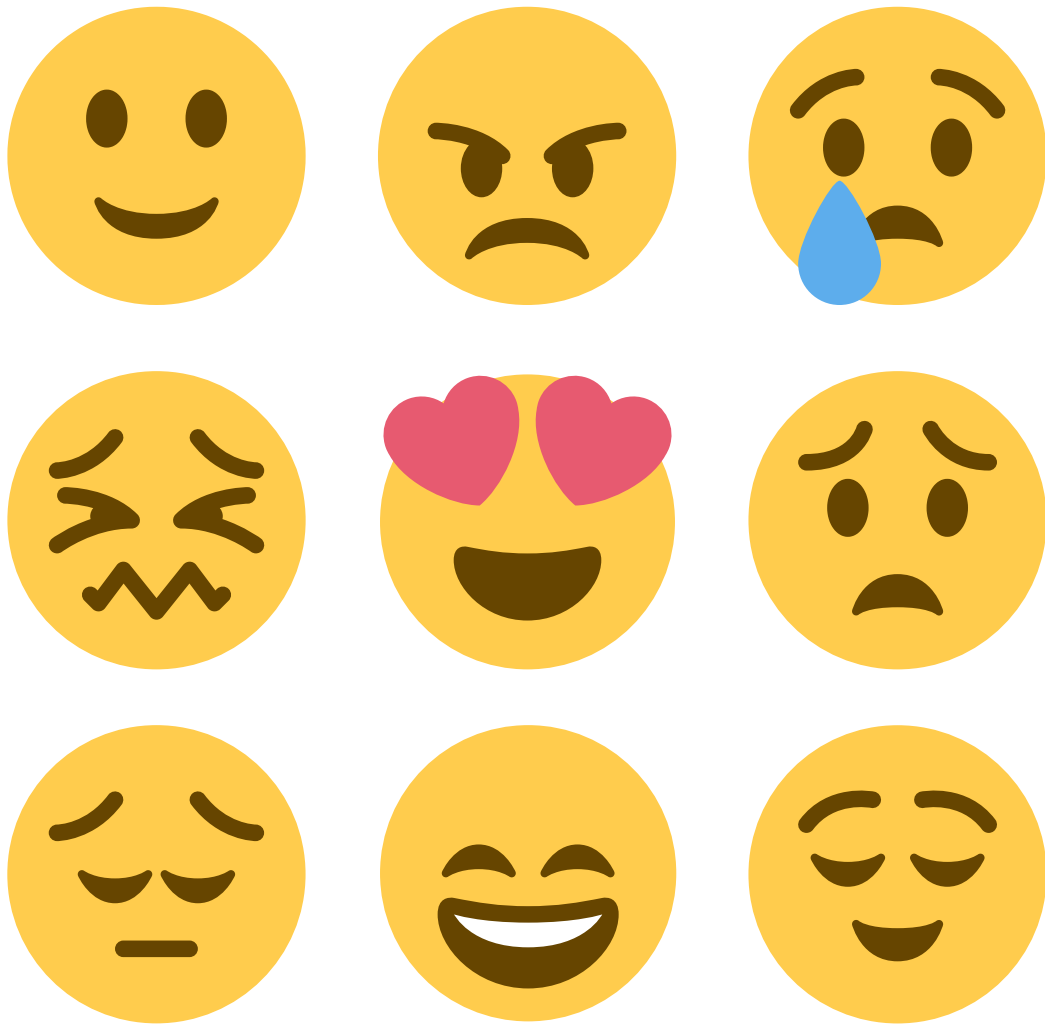
# Pedalea



Imagina que estás andando en bicicleta.

Siéntate en el piso y pon tus manos detrás de ti para ayudar a equilibrarte. Eleva tus piernas y pedalea contando hasta 10.

# Caras que Sienten

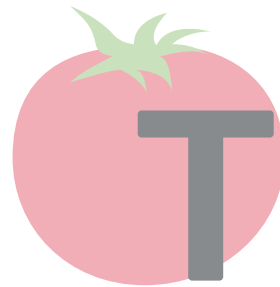
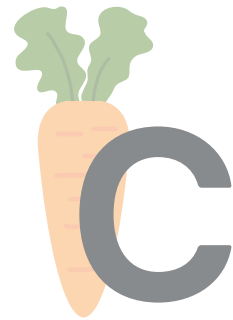


Señala cada cara y nombra el sentimiento.

Practica tus caras de sentimientos al emparejarlas con tus expresiones.



# Sopa de Letras



Haz la forma de cada letra con tu cuerpo.

Mantén la forma de la letra contando hasta 5.

# Pose de Árbol



Párate con tus brazos relajados a tus lados con las palmas hacia afuera en un gesto de apertura. Párate alto, como si un globo te levantara.

Transfiere tu peso a un lado. Pon la parte inferior de tu pie izquierdo en el interior de tu muslo derecho o espinilla (no en la rodilla) y mantente con las palmas juntas en tu pecho.  
Respira hondo.

Cambia de lado y repite.

# Salto de Rana

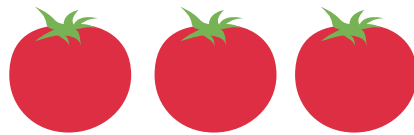


Párate alto con los brazos hacia abajo a tus lados. Saca los brazos al frente y abre tus palmas y estira tus brazos mientras separas tus pies. Exhalas mientras te pones en cuclillas, manteniendo la espalda derecha y la parte superior de tu cabeza apuntando hacia el cielo.

Salta como rana 5 veces.

# Colocando Frutas

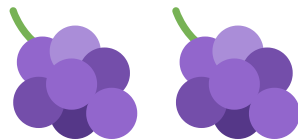
**Tocando dedos  
de pies =**



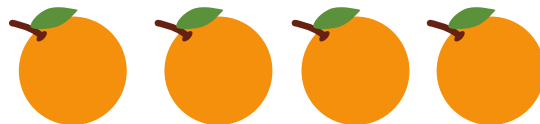
**Círculos de  
brazos =**



**Giros =**

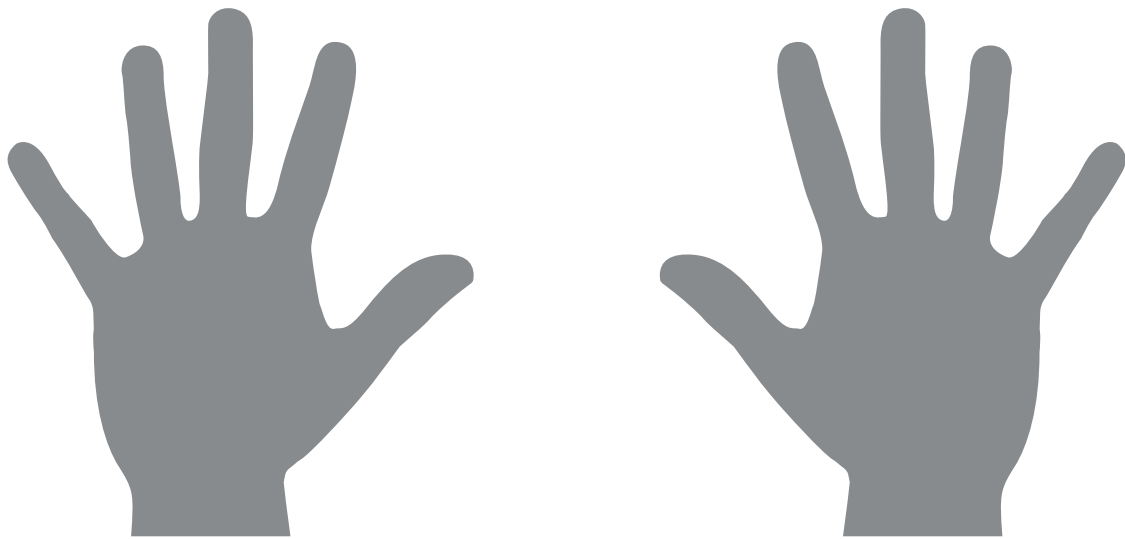


**Marcha en lugar =**



Cuenta el número de frutas para calcular cuántas de cada ejercicio tienes que completar.

# Empujar la Pared



Pon tus manos en la pared muy juntas con los pulgares tocándose. Usa las huellas de las manos como guías.

Dobla los codos y presiona las palmas contra la pared, llevando el pecho hacia la pared.

Presiona tus palmas contra la pared y endereza tus codos, alejando el pecho de la pared.

Repite 3 veces.

# Respiración de Panza



Pon tus manos sobre tu panza.

Respira lenta y profundamente por la nariz y saca el aire por la boca. Observa cómo tu panza sube y baja con cada respiración

Repite 5 veces.