

Sitio de Quietud



Un sitio de quietud es un lugar para ir en tu cuenta donde te sientas y observas tu entorno natural, y despejar la cabeza.

¡Encuentra tu lugar!

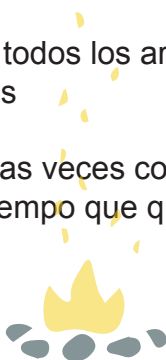
- Elije un lugar cómodo que puedas visitar a diario.
- No tienes que viajar a un bosque o montaña para tener un lugar para sentarse en la naturaleza. ¡La naturaleza está en todas partes!

Algunos posibles sitios de quietud:

- Un asiento cómodo junto a una ventana
- Un porche con vistas a un patio o vecindario
- Un árbol o muñón contra el cual apoyarse, cerca de su casa
- El hueco de una rama baja del árbol (pregúntale primero a un adulto y NO subas más alto de tu altura)
- Un lugar en tu casa cerca de una planta
- ¡Se creativo! ¡Tu sitio de quietud puede estar donde quieras!

Visita tu sitio de quietud:

- Dile a un adulto a dónde vas. Pídeles que fije un temporizador durante al menos 5 minutos y ve a sentar en tu lugar
- Deja atrás todos los artículos electrónicos y juguetes
- ¡Visita tantas veces como quieras y durante el tiempo que quieras!



¿Qué estoy haciendo aquí?

Observa tu entorno y tómate tiempo para despejar la cabeza.

Algunas cosas para pensar en tu lugar son:

¿Qué plantas veo?



- ¿Dónde está la planta más cercana a mi lugar?
- ¿Dónde está la planta más lejana que puedo ver?
- ¿Hay flores u hojas nuevas desde la última vez que visité?
- Y si, ¿Te parecen familiares? ¿Dónde los he visto antes?

¿Qué animales e insectos veo?



- ¿Hay ardillas saltando de árbol en árbol, pájaros volando por encima u hormigas trabajando cerca?
- ¿Qué están haciendo estos insectos o animales?
- ¿Dónde podrían vivir?

¿Qué escuchas?



- ¿Cuál es el sonido más cercano que escuchas?
- ¿Cuál es el sonido más alejado?
- ¿De qué direcciones vienen los sonidos?

¿Puedes observar a algún humano desde tu lugar?

- ¿Hay gente cerca hablando, trabajando en patios, caminando por la acera (vereda)?
- Las personas tienen hábitos como los animales. ¿Qué patrones notas?

Cuando regresas, comparte tus observaciones con un amigo o familiar. ¡La próxima vez que visites tu sitio de quietud, busque cambios!

