

Cómo usar mis sentidos

Podemos usar los cinco sentidos para calmar nuestro cuerpo y enfocar nuestra mente. Respiren profundamente y escriban o dibujen lo que observan a su alrededor. ¿Qué perciben con la vista, el oído, el gusto, el olfato, y el tacto?

The central character is a simple, round, smiling figure with large eyes and a wide smile, standing with one arm raised. Surrounding the character are five rounded rectangular boxes for writing or drawing:

- Top center: Yo oigo...
- Top right: Yo huelo...
- Middle left: Yo gusto...
- Bottom left: Yo toco...
- Bottom right: Yo huelo...