

MUSIC & MOVEMENT WITH SCARVES

This activity teaches kids how to take slow, deep breaths in cool moments, so they can use the skill during hot moments.

You can do this activity with one child or a group of children.

- 1 Gather 1 – 2 scarves for each adult and each child.
- 2 While singing any song, pause at different spots in the song and take slow, deep breaths with the children.
- 3 As you inhale, model breathing in slowly and deeply. Lift your scarves up to the sky as you inhale. Invite the children to do the same.
- 4 As you exhale, model breathing out even more slowly with a sigh the children can hear. Lower your scarves down to your lap or the floor as you exhale. Invite the children to do the same.

SUGGESTED SONGS

This activity can be adapted and used with songs and lullabies from any cultural tradition!

- Jack Be Nimble
- Los pollitos dicen
- The Itsy, Bitsy Spider (in any language)
- Your preferred Hello or Goodbye song



LYRICS FOR JACK BE NIMBLE

Jack be nimble, Jack be quick
Jack jumped over a candlestick
Jack jumped high [inhale & lift scarf]
Jack jumped low [exhale & lower scarf]
Jack jumped low and stubbed his toe. Aaawww!

(Repeat for knee, belly, elbow, shoulder, ear, nose)

Jack be nimble, Jack be quick
Jack jumped over a candlestick
Jack jumped high and he made it!

EXTENSIONS

Try this activity seated, standing, marching, indoors, and outdoors.

WHAT'S THE "WHY" OF THIS ACTIVITY?

Taking slow, deep breaths is especially helpful in **hot** moments because it can send a signal to the part of the brain that helps us become calm and think more clearly.

Kids and adults will be more successful using slow, deep breaths in **hot** moments when they have practiced in **cool** moments. Music and movement with scarves is a playful, visual way to give kids lots of repetition with this important skill.



MÚSICA Y MOVIMIENTO CON BUFANDAS

Esta actividad enseña a los niños cómo tomar respiraciones lentas y profundas en los momentos de tranquilidad, para que puedan usar la habilidad durante los momentos de alteración.

Puede hacer esta actividad con un niño o con un grupo de niños.

- 1 Reúne 1 – 2 bufandas para cada adulto y cada niño.
- 2 Mientras canta cualquier canción, haga una pausa en diferentes puntos de la canción y respire lentamente y profundamente con los niños.
- 3 Mientras inhala, modele una inhalación lenta y profunda. Levante sus bufandas hacia el cielo mientras inhala. Invite a los niños a hacer lo mismo.
- 4 Mientras exhala, modele la exhalación aún más lentamente con un suspiro que los niños puedan escuchar. Baje las bufandas hasta su regazo o el piso mientras exhala. Invite a los niños a hacer lo mismo.

CANCIONES SUGERIDAS

¡Esta actividad se puede adaptar y utilizar con canciones de cualquier tradición cultural!

- La araña pequeñita
- Los pollitos dicen
- Jack Be Nimble u otra canción/rima infantil
- Su canción preferida de Hola o Adiós



LA LETRA DE LA ARAÑA PEQUEÑITA

La araña pequeñita subió, subió, subió. [inhale y levante la bufanda]

Vino la lluvia y se la llevó [exhale & baje la bufanda]

Salió el sol y todo lo secó [inhale y levante la bufanda]

Y la araña pequeñita subió, subió, subió [exhale & baje la bufanda]

(Repita 1 – 2 veces)

EXTENSIONS

Pruebe esta actividad sentado/a, de pie, marchando, adentro y afuera.

¿CUÁL ES EL "POR QUÉ" DE ESTA ACTIVIDAD?

Tomando respiraciones lentas y profundas es especialmente útil en los momentos de **alteración** porque puede enviar una señal a la parte del cerebro que nos ayuda a calmarnos y pensar con más claridad.

Los niños y los adultos tendrán más éxito si usan respiraciones lentas y profundas en los momentos de **alteración** cuando han practicado en los momentos de **tranquilidad**. La música y el movimiento con bufandas es una forma divertida y visual de darles a los niños mucha repetición con esta habilidad importante.

