



## FINALIDAD //

- Fomenta la atención plena y nos ayuda a mantenernos conectados con el presente.
- Profundiza nuestra conexión con el mundo que nos rodea.
- Promueve hábitos de movimiento ligeros.

## INSTRUCCIONES //

### Materiales

- Instruction page
- Template
- Pen or pencil
- Weather-appropriate clothing

### Aplicación

- Antes de comenzar la caminata, elige un color en el que quieras concentrarte.
- Mientras caminas, escribe o dibuja cada vez que veas ese color en tu entorno (puede ser cualquier cosa: la naturaleza, autos, tiendas o incluso la ropa de otras personas).

### Montaje

1. Imprime la plantilla de Caminata de Colores
2. Vístete apropiadamente para el clima

**Bono:** ve si puedes encontrar todos los colores del arcoiris en una sola caminata.

### ¡Cuéntanos cómo va la actividad!

Nos encantaría recibir tus fotos o que nos etiquetes en las redes sociales



# Caminata de Colores

Durante tu caminata, escribe o dibuja cada vez que veas el color que elegiste.

En mi paseo, ¡hoy vi el color \_\_\_\_\_ muchas veces!

Aquí les dejo algunos lugares donde lo vi:


# Caminata de colores del arcoíris

Durante tu caminata, escribe o dibuja cada vez que veas cada color.

En mi paseo, ¡hoy vi los colores del arcoíris muchas veces! Aquí les dejo algunos lugares donde lo vi:

<b>Rojo</b>	<b>Naranja</b>	<b>Amarillo</b>
<b>Verde</b>	<b>Azul</b>	<b>Morado</b>