



**Hoy el secreto del corazón es:**

# paz

**Las palabras de vocabulario de hoy son: paz, danza, Israel**

**Palabras de vocabulario extra: meditación, silencio, respirar**

**Estamos visitando Israel en Oriente Medio. (Busque un mapa de Israel en Google.)**

**Compromiso de Jóvenes Maestros:**

Haz una señal de paz con tu mano derecha, colócala sobre tu corazón y repite después de mí. Prometo usar mis dones. Todos los días, en todos los sentidos – porque, ¡Soy un Joven Maestro!

**Afirmación del día:** Veo paz. Siento paz. Conozco la paz. Estoy en paz. Mi mundo es pacífico.

- **Discusión:**

- **¿Qué significa paz?**

- Paz es ser tranquilo.
    - Paz es respiración.

- **¿Qué cosas pacíficas haces?**

- Paz es ser amable el uno con el otro y nunca pelear.
    - Paz es decirle a alguien algo que te gusta de ellos.
    - Paz es rodar en la hierba.
    - Paz es escuchar las gotas de lluvia en una ventana.
    - Paz es jugar con la nieve.
    - Paz es ser agradecido por nuestros amigos.
    - Paz es escuchar todo tipo de música.
    - Paz es lo que se siente cuando se sonrío uno al otro.

- Paz es sentir que somos iguales, porque todos nos reímos y lloramos.

### **Actividades:**

#### **¿Qué es meditación?**

- La meditación es relajación y escuchar tú respiración y cómo se siente tú cuerpo.
  - Encuentra un lugar tranquilo donde quiera que estés. Siéntate como criss-cross apple sauce. Pon las manos sobre las rodillas con las palmas hacia arriba. Cierra los ojos. Respira.... No pienses en nada más que en tú aliento. Escucha los latidos de tú corazón. Concéntrate en eso y relájate. Haz esto durante 3 o 4 minutos.
  - Comparte con un amigo o con un miembro de la familia cómo te sientes cuando termines.
- Colorea la imagen de abajo cuando termines.



**PROYECTOS DE ARTES Y MANUALIDADES**

**Aquí hay dos símbolos por la Paz. Coloréalos.**



**Escribe/traza palabras de vocabulario:**

paz

Israel

danza

meditación

silencio

respirar