



## Escuela de Montaña en Casa

Durante el cierre de las escuelas y los reglamentos de quedarse en casa, el instituto de North Cascades está compartiendo lecciones y actividades de nuestros talentosos instructores de la Escuela de Montaña. Esperamos que estas actividades inspire a estudiantes de todas las edades a continuar aprendiendo sobre el mundo natural y descubran nuevas conexiones con la naturaleza desde casa. Para más lecciones y actividades visite nuestro blog o nuestro sitio web: [ncascades.org/ms-at-home](http://ncascades.org/ms-at-home)

### LECCIÓN 1 - Un Lugar para sentarse

Emily Schauble y Bridget Stuart

► **¡Tener un lugar para sentarse es exactamente como suena!** Los lugares para sentarse implican tomarse tiempo para sentarse en un lugar de su elección en el mundo natural y llegar a conocerlo un poco mejor. Esta oportunidad le permite usar sus sentidos para observar la vista, el olor, el oído, y el tacto. Esto se puede hacer si tienes acceso a un patio trasero, un parque local, un balcón, o incluso simplemente abriendo tu ventana y poniendo atención a lo que pasa afuera. Los lugares para sentarse son agradables para personas de todas las edades e incluso se pueden hacer con otra persona, aunque lo ideal sería estar al menos 10 pies de distancia. Los lugares para sentarse no requieren habilidades especiales o equipo y pueden proporcionarle el tiempo y el espacio para conocer su mundo a un nivel más profundo.

#### Instrucciones para los lugares para sentarse:

**1:** Encuentre un lugar donde se pueda sentar tranquilamente con poca distracción. (Si no puede encontrar un lugar tranquilo. ¡Eso está bien! Todavía puede utilizar sus otros sentidos y ver cómo el mundo natural cambia durante los combates de silencio y de ruido).

**2:** Encuentre un lugar cómodo donde se sienta seguro y satisfecho. Ponga un temporizador por diez minutos y compruebe si puede permanecer quieto durante este periodo de tiempo.

**3:** Diez minutos pueden parecer mucho, especialmente si está sentado y esperando lo desconocido. Para enfocar su tiempo, piense en las preguntas de la vista, el sonido y el olfato que aparecen a continuación y podrás sorprenderte como vuela el tiempo.

#### Preguntas en las que pensar mientras está en su lugar de asiento:

##### SONIDOS

- Cuando cierro mis ojos, ¿cuántos sonidos diferentes puedo oír?
- ¿Cambian los sonidos que estoy escuchando durante el transcurso de mi sentada? ¿Oigo menos sonidos mientras más tiempo me siento? ¿Por qué podría ser eso?
- ¿Hay algún sonido que no pueda identificar? ¿Cuáles podrían ser estos sonidos?

##### VISTA

- ¿Que es algo que nunca he notado antes acerca de algo a mi alrededor?
- Ya sea en un espacio rural o urbano, ¿que evidencia puedo encontrar de la naturaleza a mi alrededor? ¿Que alrededor de mi fue hecho por los seres humanos?
- ¿Cómo podría describir un objeto en mi lugar escogido a alguien que no está aquí ahora mismo?

##### OLFATO

- ¿Qué es lo más fragante que me rodea en este momento?
- ¿A que me recuerda este olor? ¿Un alimento? ¿Un recuerdo?
- ¿El olor es agradable o desagradable? ¿Por qué podría ser eso?

#### Reflexionando sobre su experiencia:

Este es un momento valioso para mirar hacia atrás en todas las cosas que usted notó mientras estaba sentada. Al mirar hacia atrás en este momento puede darse cuenta de algo que no había antes (por ejemplo: Los pájaros se fueron y después de un par de minutos la gente caminó por allí. Tal vez los pájaros se fueron porque estaban tratando de mantenerse lejos de la gente). Este no es solo un momento valioso para encontrar significado en sus observaciones, sino también guardarlos para que usted mismo los mire en el futuro (Entrada de diario) y compartirlos con un amigo/a!

## Reflexiones de los lugares para sentarse (Ya sea inmediatamente después o más tarde ese día):

- ▶ ¡Dibuja un par de 360 grados de tu lugar y añade cualquier detalle que te emocione!
- ▶ Escribe una entrada en el diario sobre las cosas que has visto, olido y oído mientras estás sentado.
- ▶ Si compartio un lugar con alguien, ¿Cuales son las similitudes que noto? ¿Y las diferencia?
- ▶ Compare sus observaciones con las del día anterior o con varias horas del día.
- ▶ Crea un baile o una obra para retratar todos los momentos interesantes en su lugar para sentarse a alguien que puede no haber estado allí.

Si no hay nada más, ¡tómese el tiempo en su lugar para sentarse para relajarse! No dude en compartir esta actividad con personas cercanas y alejadas. Esperamos que encuentre una mayor conexión con su espacio e incluso usted mismo si visita su lugar para sentarse una sola vez o continuar este ejercicio por días, semanas y meses de ahora en adelante.

