

JARDÍN SENSORIAL

En la Granja estudiantil de MCC, uno se rodea de texturas, aromas, vistas y sonidos que crean un ambiente ideal para relajarse y explorar la naturaleza.

Aproveche la oportunidad para activar los sentidos. Busque los carteles para enfocarse en experiencias específicas, como oler una flor y tocar sus hojas, mientras observa mariposas, aves e insectos. No se mueva y escuche los sonidos de la naturaleza de alrededor.



TACTO

Hay texturas todo alrededor; dentro, fuera, en el trabajo o durante el esparcimiento. Dedique un momento para apreciar el entorno.

- Toque las hojas, los tallos y las flores.
- Es peludo, suave, espinoso, blando, áspero, carnoso... ¿cuál es la mejor descripción?



OLFATO

El aroma es extremadamente estimulante y se asocia muy de cerca a nuestros recuerdos y emociones.

- Frote la hoja e inhale la fragancia.
- ¿Es dulce o especiada?
- ¿Evoca algún recuerdo?



VISTA

La estimulación visual mejora el desarrollo cognitivo y físico en todas las edades.

- Mire los colores, las texturas, las sombras y las formas.
- Observe el hábito de las plantas, ¿es rastrero o erguido?
- Mire los patrones de las hojas, las formas y los colores contrastantes de los tallos.



OÍDO

El ruido de fondo puede ser abrumador; en su lugar, disfrute del sonido relajante de la naturaleza:

- Las hojas en el viento
- El canto de las aves
- El chirrido de las ardillas
- El zumbido de las abejas

Según los estudios, practicar la conciencia plena y la gratitud pueden ayudar a reducir el estrés y mejorar el sueño, lo cual favorece el mejor funcionamiento del cerebro. Incorporar prácticas de conciencia plena ayuda a concentrarse en el presente y aceptar lo que ocurre alrededor nuestro sin juzgar.

