



### Sensory Trail

Take a walk in your yard, a park, the bosque, or other natural area. Take your time and observe.

<p><b>1. Nose/Smell:</b> Close your eyes and take three deep breaths. What do you smell? Does it make you remember anything? Is it a new smell? Does the smell connect to a feeling? Happy, curious, disgusted? Turn to face a new direction. Take three deep breaths. What do you smell now?</p>
<p><b>2. Eye/Sight:</b> Look at something smaller than your hand (a pine cone, rock, etc). Pick it up or get close to it. Look closely. What details do you observe that you didn't notice at first? Turn the object over and look at a different side. What do you notice now? What questions do you have about the object?</p>
<p><b>3. Hand/Touch:</b> Choose a large object like a tree, shrub, or rock that doesn't have sharp edges. Take a "tour" with your sense of touch. Start at the bottom and move your hand over the surface. Is it rough, smooth, bumpy? How does it change as you move?</p>
<p><b>4. Eye/Sight:</b> Choose a natural object that's larger than you, or far away (like a tree, distant hill, or river.) Trace its outline in the air with your hand. Trace inside the object. What shapes do you notice?</p>
<p><b>5. Hand/Touch:</b> Pick a small natural object you can pick up or turn over (a pine cone, rock, stick, with no sharp edges). Run your fingers across the surface. Does it remind you of other textures or objects? If you had to find this object again, what special features would help you find it?</p>
<p><b>6. Ear/Hearing:</b> Pick a quiet spot, away from cars and other noise if possible. Close your eyes and listen for a minute. What did you hear? Were there any sounds that were mysteries?</p>
<p><b>7. Nose/Smell:</b> Look on the ground for a leaf or twig from a tree, a piece of grass, a flower, a rock, or get a pinch of dirt. What does it smell like? If you have a leaf or other object from a plant, rub it between your fingers and smell it again. Did the smell change?</p>
<p><b>8. Ear/Hearing:</b> Pick a new quiet spot. Close your eyes for a minute and put up one finger for every new sound. How many sounds did you hear? Tell someone else. Did they hear the same things? Cup your hands behind your ears and point them in one direction (picture a dog turning its ears towards a sound.) Listen for a minute. What did you notice?</p>



**Sendero Sensorial:**

¡Use los sentidos para observar y explorar tu entorno! Dé un paseo por su patio, un parque, el Bosque, u otra área natural. ¡Tómese su tiempo y vea lo que observa!

<p><b>1. Nariz / Olfato:</b>          Cierra los ojos y respira hondo tres veces. ¿Qué olor hueles? Piensa en una palabra para describir un olor que hueles. ¿Te hace recordar algo? ¿Es un olor nuevo? ¿El olor se conecta a un sentimiento? ¿Feliz, con hambre, asqueado? Gire para enfrentar una nueva dirección. Toma tres respiraciones profundas. ¿Qué olor hueles?</p>
<p><b>2. Ojo / Vista:</b>          Mira algo más pequeño que tu mano (una piedra, un palo). Recógelo o acércate a él. Mirar de cerca. ¿Qué detalles observas que no notaste al principio? Voltea el objeto y mira un lado diferente. ¿Qué notas ahora? ¿Qué preguntas tienes sobre el objeto?</p>
<p><b>3. Mano / Tacto:</b>          Elija un objeto grande como un árbol, arbusto o roca que no tenga bordes afilados. Haga un "recorrido" con su sentido del tacto. Comienza en la parte inferior y mueve la mano sobre la superficie. ¿Es áspero, liso, lleno de baches? ¿Cómo cambia a medida que mueves la mano?</p>
<p><b>4. Ojo / Vista:</b>          Elija un objeto natural que pueda ver que sea más grande que usted o que esté lejos (como un árbol, una colina distante, una montaña, un río, etc.) Traza su contorno en el aire con tu mano. Trazar dentro del objeto. ¿Qué formas notas?</p>
<p><b>5. Mano / Tacto:</b>          Elija un pequeño objeto natural que pueda levantar o voltear (un cono de pino, roca, sin bordes afilados). Pasa los dedos por la superficie. ¿Cómo se siente? ¿Te recuerda otras texturas u objetos? Si tuviera que encontrar este objeto nuevamente, ¿qué características especiales le ayudarían a encontrarlo?</p>
<p><b>6. Oreja / Oído:</b>          Elija un lugar tranquilo, lejos de automóviles y otros ruidos si es posible. Cierra los ojos y escucha por un minuto. ¿Qué escuchaste? ¿Hubo algún sonido que fuera un misterio?</p>
<p><b>7. Nariz / Olfato:</b></p>

Busca en el suelo una hoja caída o una ramita de un árbol, un pedazo de hierba, una flor, una roca o una pizca de tierra. ¿A qué huele? Si tiene una hoja u otro objeto de una planta, frótela entre los dedos y huelo de nuevo. ¿Ha cambiado el olor?

**9. Oreja / Oído:**

Cierre los ojos por un minuto y levante un dedo por cada sonido nuevo. ¿Qué escuchaste? Díselo a alguien más. ¿Escucharon las mismas cosas? Coloque las manos detrás de las orejas y apúntelas en una dirección (imagine a un perro girando las orejas hacia un sonido). Escuche durante un minuto. ¿Qué notaste?