



# Girl Scouting at Home for Brownies

## *Earn My Best Self Badge*

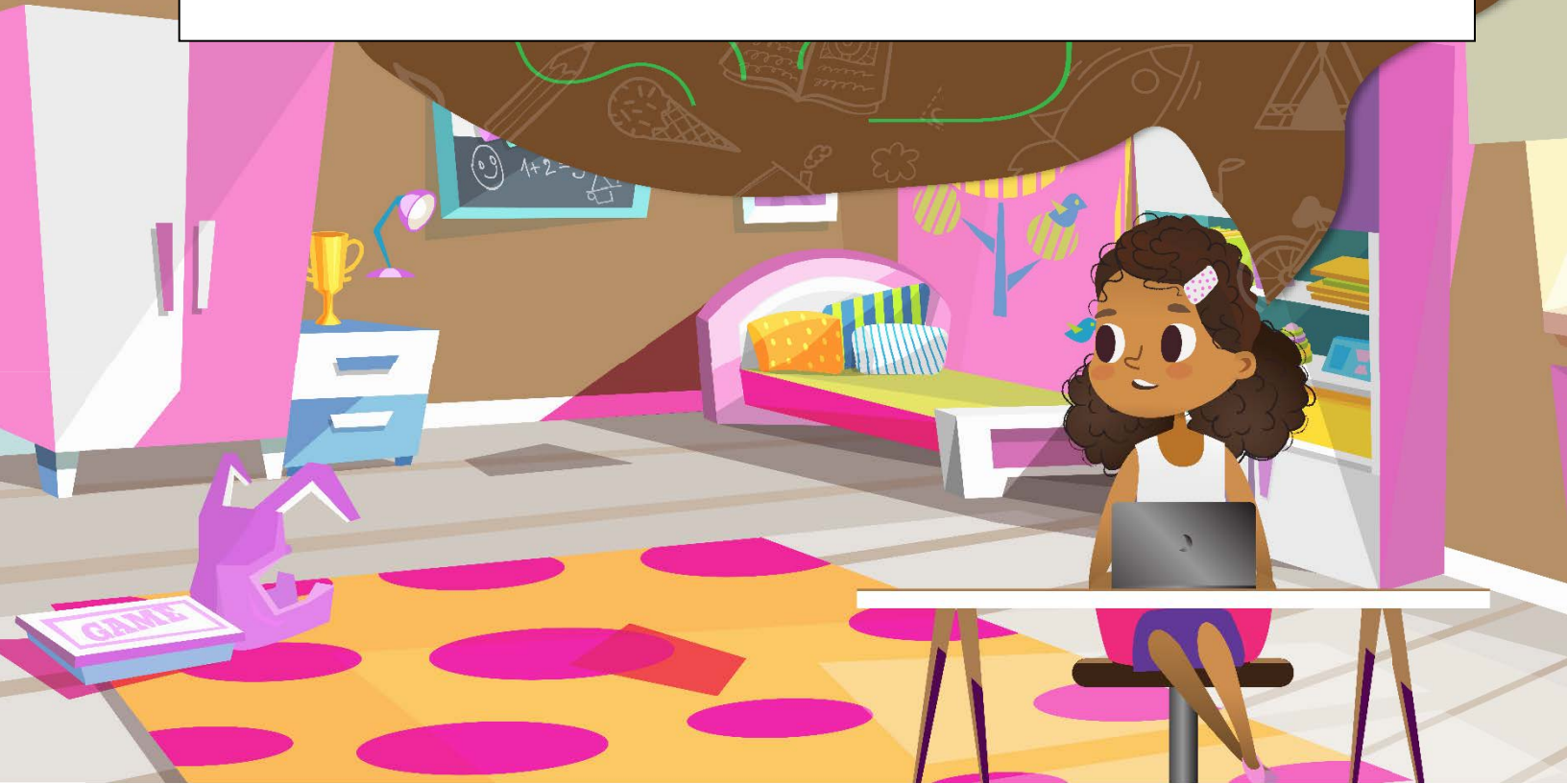
Aprenda a prestar atención a lo que su cuerpo necesita y solicite ayuda médica si la necesita.

1. Conoce tu cuerpo
2. Come y juega de forma saludable
3. Descubre cómo funciona tu cuerpo
4. Sepa qué hacer si algo le molesta
5. Conoce a un ayudante de salud

Cuando hayas obtenido esta insignia, sabrás cómo mantenerte saludable y feliz.

Una vez que su Girl Scout haya completado los requisitos de su insignia, trabaje con su líder de tropa para pedir la insignia o comprarla usted mismo.

Durante este momento difícil, nuestro enfoque es servir a la comunidad de Girl Scouts de cualquier manera que podamos, por lo que estamos ofreciendo envío estándar gratuito en todos los pedidos en línea, sin mínimo.



Activity – Step 2: Play in a health way

# GARDEN YOGA FOR KIDS



**Finge ser un Arbol-** Pose de árbol, párate sobre una pierna. Doblar las rodillas y colocar la planta del pie en la parte interna del muslo. Balancearse como un árbol en la brisa. Ahora al otro lado.



**Finge ser una Rana-** Pose en cuclillas. Baje hasta ponerse en cuclillas con las rodillas separadas y los brazos descansando entre las rodillas. Toca tus manos al suelo. Salta comouna rana.



**Finge ser una Semilla-** la postura del niño, siéntate sobre tus talones y baja la frente para que descansa en el piso. finge ser una semilla en el jardín.



**Finge ser una Mariposa-** siéntate en tus glúteos con una columna vertebral alta. Dobra las piernas con la planta de los pies juntas. aletea tus piernas como los vientos de una mariposa



**Finge ser una Flor-** Pose de flor. Levanta las piernas dobladas. Balancea tus huesos sentados. mueve tus brazos debajo de tus piernas



## ¡Desafío! Ser entrevistador

El tema de esta semana es respetarte a ti mismo y a los demás. RESPETO es cómo te sientes acerca de alguien. RESPETO es cómo tratas a alguien. Tener respeto por alguien significa que piensas cosas buenas sobre quién es una persona o sobre las cosas buenas que esa persona hace. Puedes tener respeto por los demás, y puedes tener respeto por ti mismo. Mostrar respeto por los demás incluye cosas como no llamar a las personas con malos nombres, tratar a las personas con cortesía, preocuparse lo suficiente por ti mismo como para que no hagas cosas que sabes que pueden lastimarte. ¡Ser cortés y amable es ser respetuoso!



Entonces, para el desafío de esta semana, piense en alguien a quien admire y quiera entrevistar. Considere 5 preguntas que desea hacerles. Escriba sus preguntas en una hoja de papel y al menos una (1) de sus preguntas debe ser sobre RESPETO. Si no puedes entrevistar a esta persona cara a cara, ¡pide a tus padres que te ayuden a programar una entrevista en línea! Asegúrese de agregar su lista completa de preguntas a su cápsula del tiempo si completó el Desafío de la Semana 6 para Brownies.