

10 Ways to Connect with the Environment

from your Camp Director Nicole

1. **Look up!** The sky is always above us but sometimes we don't remember to enjoy observing it. What do you see when you look up?
2. **Tickle a plant.** How do the petals, stem or leaves feel on your fingers?
3. **Watch an ant.** Outdoors look down to see if you can find this common insect. What is the ant doing?
4. **Look out the window.** What can you see? Keep a notebook or take a picture to help track the changes over a day or week or even months.
5. **Listen closely.** Use your ears to notice the sounds all around. Do you hear sounds from humans? Can you hear birds? Or the wind?
6. **Stomp in a puddle.** After a rain, get your boots or old shoes on and play in the puddles!
7. **Take a breath.** Notice the feeling and scent of the air.
8. **Notice the ground under you!** If you can, sit or lay down and feel the ground! Standing or sitting I like to notice the gentle pull of gravity holding me to the ground. I like to think of it as an Earth hug!
9. **Meet a tree.** Stand under (or hug) a large tree. What does the bark feel like? Notice the shape of the branches and leaves above you.
10. **Check out the shadows.** When and where can you find shadow? Observe how they change!

"If we want children to flourish, to become truly empowered, let us allow them to love the earth before we ask them to save it."

- David Sobel

10 maneras de conectarse con el medio ambiente

de su directora de campamento, Nicole

1. **¡Mira para arriba!** El cielo siempre está por encima de nosotros, pero a veces no recordamos disfrutar de observarlo. ¿Qué ves cuando miras hacia arriba?
2. **Cosquillas a una planta.** ¿Cómo se sienten los pétalos, el tallo o las hojas en los dedos?
3. **Mira una hormiga.** Al aire libre, mire hacia abajo para ver si puede encontrar este insecto común. ¿Qué está haciendo la hormiga?
4. **Mira por la ventana.** ¿Que puedes ver? Mantenga un cuaderno o tome una foto para ayudar a rastrear los cambios durante un día o una semana o incluso meses.
5. **Escucha atentamente.** Use sus oídos para notar los sonidos a su alrededor. ¿Escuchas sonidos de humanos? ¿Puedes escuchar pájaros? O el viento?
6. **Pisotea en un charco.** Después de una lluvia, ¡ponte las botas o los zapatos viejos y juega en los charcos!
7. **Toma un respiro.** Observe la sensación y el aroma del aire.
8. **¡Observe el suelo debajo de usted!** Si puedes, siéntate o recuéstate y siente la tierra. De pie o sentada me gusta notar el suave tirón de la gravedad que me sostiene contra el suelo. ¡Me gusta pensar en ella como un abrazo a la tierra!
9. **Conoce un árbol.** Párate debajo (o abraza) un árbol grande. ¿Cómo se siente la corteza? Observe la forma de las ramas y las hojas sobre usted.
10. **Mira las sombras.** ¿Cuándo y dónde puedes encontrar sombra? ¡Observa cómo cambian!

"Si queremos que los jóvenes florezcan, que se empoderen verdaderamente, permitamos que amen la tierra antes de pedirles que la salven". - David Sobel