

## GUIDED MEDITATION

# Sloth's Bedtime

Adapted from *Green Child Magazine*

**Parents:** Practice reading this script a few times before reading it to your child. After a bath, toothbrushing and pajamas, read it aloud slowly and calmly while your child listens from bed. Nothing is better and more soothing than the voice of someone who loves you.

## Video Resource

The Sleepy Sloth

[youtu.be/nsPo4T3v6dA](https://youtu.be/nsPo4T3v6dA)



1

Get comfortable and close your eyes. Take a nice deep breath and send that breath all the way down to your tummy. Let your tummy get nice and big like a balloon, and then blow out the air slowly. Let's take three deep breaths like that.

2

Now let your body and mind stay relaxed and calm.

3

Imagine you are an animal called a sloth. Sloths are the slowest animals in the world and are slow and steady. This is just how you want to feel when you get reading for bed — relaxed and lazy.



4

Imagine you are up in a big beautiful tree. You can see all the beautiful colors around you. You see colorful parrots flying. You see a bright green frog. The wind gently blows the leaves in the tree and blows your brown sloth fur. It's warm here and you feel very relaxed.

5

Sloths are good sleepers. You need to relax and rest. You curl up in the tree and sleep a deep peaceful sleep.

6

Sweet dreams and good night.



## MEDITACIÓN GUIADA PARA LA HORA DE DORMIR DEL PEREZOSO

# Sloth's Bedtime

De la revista *Green Child Magazine*

**Padres:** Practica la lectura de este guion varias veces antes de leérselo a tu hijo. Después del baño, el cepillado de dientes y ponerse la pijama, léelo en voz alta, lenta y tranquilamente mientras tu hijo escucha desde la cama. Nada es mejor y más relajante que la voz de alguien que te ama.

## Recurso en video

Buenas Noches Circo

[youtu.be/OmtWiXKCzQU](https://youtu.be/OmtWiXKCzQU)



1

Ponte cómodo y cierra los ojos. Respira profundamente y envía esa respiración hasta el estómago. Deja que tu barriga se infle como un globo, y luego expulsa el aire lentamente. Hagamos 3 respiraciones profundas así.

2

Ahora deja que tu cuerpo y tu mente sigan estando relajados y tranquilos.

3

Imagina que eres un animal llamado perezoso. Los perezosos son los animales más lentos del mundo. Los perezosos son lentos y constantes. Así es como quieres sentirte cuando empiezas a leer para irte a la cama: relajado y perezoso.



4

Imagina que estás en un árbol grande y hermoso. Puedes ver todos los bellos colores que te rodean. Ves unos loros coloridos volando. Ves una rana verde brillante. El viento sopla suavemente las hojas del árbol y sopla tu suave cabello marrón de perezoso. Aquí estás calentito y te sientes muy relajado.

5

Los perezosos duermen bien. Necesitas relajarte y descansar. Te acurrucas en el árbol y duermes profundamente y en paz.

6

Dulces sueños y buenas noches.

