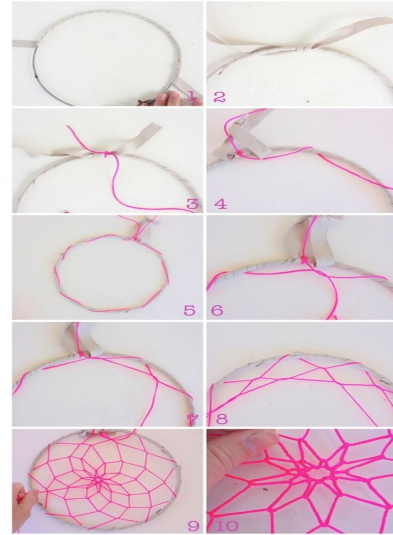


How to make a dream catcher



Dream catchers are a fun and safe way of talking to children about dreams while making them feel more comfortable and safe at night. This activity helps children that are transitioning into their own rooms, sleeping alone, not using a night light to even having fewer uneasy dreams. Given life events that are constantly changing our lives, children experience different kinds of dreams. The dream catcher is known to catch unwanted or bad dreams and to protect children.

What you'll need: Material can be found at Walmart, Target, Dollar Tree or any craft store

- A **base** such as a plastic bracelet, wooden hoop or even a paper plate!
- String of any color preference (thicker string is recommended when wrapping the hoop)
- Beads, feathers or other small objects you'd like to incorporate
- Scissors
- Gorilla, hot glue gun or any stronger lasting glue

*For additional support and ideas watch these quick and easy videos.

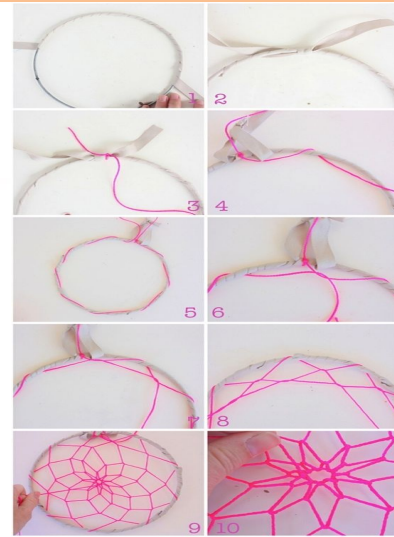
- <https://www.youtube.com/watch?v=wTBbyN-i1qs>
- <https://www.youtube.com/watch?v=nifkS6QjKQA>

When children complete this activity they're developing and working on:

- Following directions and rules
- Self-control and regulation
- Ability to work independently

- Fine motor skills

Como Hacer un Atrapa Sueños



Los atrapa sueños es una actividad divertida y segura para los niños. Esta actividad promueve la conversación de aprender y reconocer se nuestros sueños. Dados todos los eventos de nuestras vidas que cambian constantemente, los niños tienen diferentes tipos de sueños. Cuando los niños cambian de casa/habitación, empiezan a dormir solos, o no usan una luz de noche, eso podría cambiar sus sueños y afectar su día a día. El atrapa sueños se conoce como una manera simple para promover la explicación de sueños y disminuir los sueños malos.

Los materiales que necesitara: los puede encontrar en la Wal-Mart, Target, o Tienda del Dollar.

- Una base como una pulsera de plástico, un aro de madera o hasta una plato desechable
- Hilos de diferentes colores (se recomienda uno más fuerte/grueso para la base)
- Perlitas, plumas u otros objetos que tengan un agujero
- Tijeras
- Pegamento liquido fuerte o pistola de silicona es recomendable

*Para más ideas o información, vea estos videos de referencia

- <https://www.youtube.com/watch?v=wTBbyN-i1qs>
- <https://www.youtube.com/watch?v=nifkS6QjKQA>

Cuando los niños completan esta actividad están desarrollando:

- Su motor fino
- Siguen las reglas y direcciones

- Aprenden a trabajar independientemente
- Trabajan en su auto-rregulación y el auto-control