

hand²
mind.

Item No: 95384

AGES

años; ans; Jahre

3+

LUNA

The Calming Kitty™

Luna, el gatito calmante • Luna, le chaton apaisant •
Luna – das Entspannungskätzchen

*Inhale as the
light gets brighter!*



*All-in-one breathing
buddy and night-light!*

⚠ WARNING:
CHOKING HAZARD - Small parts.
Not for children under 3 years.



Introduction

Luna The Calming Kitty™ is the purrr-fect companion to help children manage stress and calm down at home, school, or anywhere they go! This squishy, soothing feline friend is designed to support mindfulness and deep breathing. Luna offers three different breathing patterns for children to practice, and can be used as a colorful night-light to comfort children at bedtime.



5 different
light choices



Includes

- Luna The Calming Kitty
- Micro-USB charging cable
- 6 double-sided Breathing Pattern Activity Cards*

**Patterns are provided in 4 languages.*

Social-Emotional Learning

Social-Emotional Learning (SEL) is the process by which children and adults develop self-awareness, self-control, and vital interpersonal skills. Learning to manage feelings, respond positively to stressful situations, and interact with others is an important part of childhood development. Luna The Calming Kitty focuses on improving *mindfulness*, the ability to maintain awareness of our own thoughts in the present moment.

Mindfulness helps children manage stress and anxiety and can also restore emotional balance. Mindfulness practices may include breathing exercises, like the ones encouraged by Luna, as well as meditation and other

activities that focus on the present. The more children take part in these activities, the easier it will become to use them when needed in moments of stress and anxiety.

Get Started

Charge Luna by plugging the provided micro-USB cable into the micro-USB port on Luna's back, and connect the other end to a USB-A port until Luna is charged.

- The LED light by the charging port will change from red to green when Luna is fully charged. Full charging takes about three hours.
- After being fully charged, Luna will provide about eight hours of active use before needing to be charged again. Luna will power off automatically after two minutes of inactivity.
- The red LED light will blink slowly when the battery is low.



For the best experience, please fully charge before initial use.

Modes

Luna is programmed with two different modes: **Night-light Mode** (⌘) and **Mindfulness Mode** (⊙). You can control the mode by using the three-position power switch on the base.

Use Luna in **Night-light Mode** for children too young to do the breathing patterns, or for additional comfort at bedtime. When in night-light mode, use the three-position timer switch to set the night-light timer. You can choose 5, 15, or 30 minutes. When the time is up, the light will shut off and

Power/Mode Switch

- Off
- ⌘ Night-light Mode
- ⊙ Mindfulness Mode



Timer Switch

Luna will power down. There are five night-light color options to choose from: white, yellow, purple, green, and pink. To change the color of the night-light, press the button on Luna's right foot. Each time you press Luna's foot, you will see the next color.

When in **Mindfulness Mode**, choose from three breathing activities by pushing the button on Luna's right foot.



Breathing Activities

Each breathing activity features a different color light so children can easily identify it: **Triangle Breath** (green), **Rainbow Breath** (pink), and **Star Breath** (yellow). Children follow the breathing patterns by watching Luna's light turn on and fade: breathing in when the light is turning on, holding when the light is steady, and breathing out when the light fades.

Luna will cycle through the steps of each breathing pattern a few times (see page 5). Once the entire breathing pattern is complete, Luna's light will turn off. Push the button on Luna's right foot to advance to the next breathing pattern.

For extra sensory fun, children can trace their fingers along the included activity cards as they complete each breathing pattern. Each card is color-coded with Luna's light colors for easy identification. Children can choose the breathing activity they like best to help restore their emotional balance.

Triangle Breath: Green Light

1. As the green light gets brighter, breathe in and count to 4.
2. Hold while the light stays bright, and count to 4.
3. As the light fades, breathe out and count to 4.

This cycle will repeat five times.



Rainbow Breath: Pink Light

1. As the pink light gets brighter, breathe in and count to 6.
2. As the light fades, breathe out and count to 5.
3. As the light gets brighter again, breathe in and count to 4.
4. As the light fades again, breathe out and count to 3.

This cycle will repeat four times.



Star Breath: Yellow Light

1. As the yellow light brightens, breathe in and count to 3.
2. Hold while the light stays bright, and count to 1.
3. As the light fades, breathe out and count to 3.

Luna will repeat steps 1–3 five times, once for each point on the star. The entire cycle repeats twice.



IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

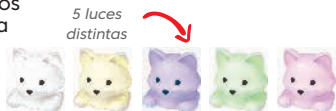
Misuse of this product can lead to injury, fire, or property damage. Please read the following precautions:

- Retain these instructions for future reference.
- For household use under adult supervision.
- Keep cord away from children. USB cord is not a toy.
- Only use with a reliable and proper charging source.
- Turn off or unplug when not in use.
- Do not attempt to disassemble or modify this product or remove the battery as it could void the user's ability to operate the product properly.
- Do not crush this product by dropping, hammering, or stepping on it. If product shows signs of breakage, dispose of properly.
- Do not expose to high temperatures or place near a heat source. Do not place in direct sunlight for any length of time. When not in use, store at room temperature.
- Do not dispose product in fire.
- If the product is working erratically, or the time between charges is shortened, the battery could be nearing the end of its life. The battery life may vary depending on storage, operating conditions, and environment.
- Examine the charging cord periodically for conditions that may result in the risk of fire, electric shock or injury. If the cord is damaged, the cord should not be used until properly repaired or replaced. Misuse of transformer can cause electrical shock.
- Wipe product with a damp cloth to clean. Do not submerge in water. Disconnect USB from Luna before cleaning.
- Keep the supply terminals clean and do not short circuit.
- Ensure that USB is plugged in properly and into appropriate charging ports.
- The toy shall be used with the USB cord supplied.
- **Product Disposal:** This product contains a 18650 Lithium-ion rechargeable battery. Discarding batteries in your general household waste can be harmful to the environment. When disposing of the product, follow appropriate local guidelines and regulations. For further information, contact your local solid waste authority.

Input ratings	Voltage: 5V Current: 500mA Frequency: 0Hz
Output ratings	Voltage: 5V Current 80mA Wattage 0.25W
Max operating temperature	50 degrees C
Highest clock frequency	2Mhz

Introducción

Luna, el gatito calmante™ es la compañera perfecta para ayudar a los niños a gestionar sus niveles de estrés y a relajarse en casa, en el cole o donde quiera que vayan. Este blandito felino calmante está diseñado para ayudar a los niños a trabajar la conciencia plena y la respiración profunda. Luna ofrece tres ejercicios de respiración distintos para que los niños practiquen y también es una lámpara de noche con luz de colores que tranquilizará a los niños a la hora de irse a la cama.



Incluye

- Luna, el gatito calmante
- Cable micro-USB para cargarlo
- 6 tarjetas de actividades de doble cara con ejercicios de respiración*

**Los ejercicios de respiración se ofrecen en cuatro idiomas.*

Aprendizaje de aptitudes sociales y emocionales

El aprendizaje de aptitudes sociales y emocionales es el proceso mediante el cual niños y adultos desarrollan conciencia de sí mismos, autocontrol y aptitudes interpersonales fundamentales. Aprender a gestionar las emociones, a responder de forma positiva a situaciones estresantes y a interactuar con los demás es una parte importante del desarrollo del niño. Luna, el gatito calmante tiene como objetivo ayudar a los niños a trabajar la *conciencia plena*, que es la habilidad de ser consciente de los pensamientos que uno tiene en el momento presente.

La conciencia plena ayuda a los niños a gestionar sus niveles de estrés y ansiedad y puede restablecer el equilibrio emocional. Las prácticas para trabajar la conciencia plena incluyen ejercicios de respiración como los que Luna propone, así como meditación y otras actividades que se concentran en el momento presente. Cuanto más practican estas actividades, más fácil les resulta a los niños utilizarlas cuando más lo necesitan, en momentos de estrés y ansiedad.

Primeros pasos

Carga a Luna conectando el cable micro-USB al puerto situado en la espalda de Luna y conecta el otro extremo a un puerto USB-A hasta que Luna esté cargada.

- La luz situada al lado del puerto cambiará de color, de rojo a verde, cuando Luna esté completamente cargada. Se tardan unas tres horas en cargarla completamente.
- Una vez que esté completamente cargada, Luna te ofrecerá unas ocho horas de actividad antes de tener que volver a cargarla. Luna se apaga de forma automática después de dos minutos de inactividad.
- La luz roja parpadeará lentamente cuando la batería tenga poca carga.



Para una experiencia óptima, carga el juguete completamente antes del primer uso.

Modos

Luna está programada con dos modos distintos: **modo lámpara de noche** y **modo conciencia plena**. Puedes controlar el modo utilizando el interruptor con tres posiciones situado en la base. Utiliza el **modo lámpara de noche** para aquellos niños que todavía sean demasiado pequeños para hacer los ejercicios de respiración, o para aquellos que necesiten un elemento tranquilizador a la hora de irse a la cama. Cuando esté en este modo, utiliza el interruptor de tres posiciones del temporizador para programar la lámpara de noche. Puedes elegir entre 5, 15 o 30 minutos. Cuando acabe el tiempo seleccionado, la luz se apagará automáticamente y Luna se apagará. Puedes elegir el color de la luz de la lámpara de noche entre cinco opciones: blanca, amarilla, morada, verde y rosa. Para cambiar el color de la luz, presiona el botón situado en la patita derecha de Luna. Cada vez que presiones el botón de Luna, verás el siguiente color.

Cuando esté en el **modo conciencia plena**, elige uno de los tres ejercicios de respiración que te ofrece pulsando el botón en la patita derecha de Luna.

Botón de encendido/modo

- Apagado
- ✱ Modo lámpara de noche
- ⊙ Modo conciencia plena



Temporizador



Botón

Ejercicios de respiración

La luz de cada ejercicio es de un color específico para que los niños puedan identificarlos fácilmente: **Respiración triángulo** (verde), **respiración arcoíris** (rosa) y **respiración estrella** (amarilla). Los niños siguen los patrones de respiración observando cómo la luz de Luna se enciende y se apaga: inhalando cuando se enciende, aguantando la respiración cuando la luz se mantiene encendida, y exhalando cuando la luz se va atenuando.

Luna repetirá el patrón de cada ejercicio de respiración unas cuantas veces (consulta la página 5). Una vez que el ejercicio esté completo, la luz de Luna se apagará. Presiona el botón de la patita derecha de Luna para pasar al siguiente ejercicio.

Para añadir más diversión sensorial, los niños pueden seguir con el dedo los dibujos de las tarjetas de actividades mientras completan el ejercicio de respiración. Las tarjetas están codificadas con los colores de las luces que emite Luna para que sea más fácil identificarlas. Los niños pueden elegir el ejercicio de respiración que más les guste para restablecer su equilibrio emocional.

Respiración triángulo Luz verde

1. Inhala y cuenta hasta 4 a medida que la luz verde se va haciendo más luminosa.
2. Aguanta la respiración mientras la luz se mantenga encendida y cuenta hasta 4.
3. Cuando veas que la luz se va haciendo más tenue, exhala y cuenta hasta 4.

Este ciclo se repetirá cinco veces.

Tarjeta de actividades



La luz de Luna

Respiración arcoíris: Luz rosa

1. Inhala y cuenta hasta 6 a medida que la luz rosa se va haciendo más luminosa.
2. Cuando veas que la luz se va haciendo más tenue, exhala y cuenta hasta 5.
3. Inhala y cuenta hasta 4 a medida que la luz vuelve a hacerse más luminosa.
4. Cuando veas que la luz se va atenuando de nuevo, exhala y cuenta hasta 3.

Este ciclo se repetirá cuatro veces.



Respiración estrella: Luz amarilla

1. Inhala y cuenta hasta 3 a medida que la luz verde se va haciendo más luminosa.
2. Aguanta la respiración mientras la luz se mantenga encendida y cuenta hasta 1.
3. Cuando veas que la luz se va haciendo más tenue, exhala y cuenta hasta 3.

Luna repetirá los pasos del 1 al 3 cinco veces, uno por cada punta de la estrella. El ciclo entero se repite dos veces.



INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

El uso indebido de este producto puede provocar lesiones, incendios o daños materiales. Lee la siguiente lista de precauciones:

- Guarda estas instrucciones para futuras consultas.
- El producto debe usarse en casa y bajo la supervisión de un adulto.
- Mantén el cable fuera del alcance de los niños. El cable USB no es un juguete.
- Debe utilizarse únicamente con una fuente de alimentación segura y adecuada.
- Apaga el producto cuando no lo utilices.
- No intentes desmontar o modificar el producto, o retirar la batería, ya que el producto podría dejar de funcionar correctamente.
- No intentes romper el producto con un martillo, con el pie o tirándolo al suelo. Si el producto muestra signos de rotura, deshazte de él adecuadamente.
- No lo expongas a altas temperaturas ni lo coloques cerca de una fuente de calor. No lo expongas a la luz solar directa, ni siquiera brevemente. Cuando no lo uses, guárdalo a temperatura ambiente.
- No tires el producto al fuego.
- Si el producto funciona de forma irregular o tienes que cargarlo con más asiduidad, es posible que el periodo de vida de la batería esté llegando a su fin. El periodo de vida de la batería puede variar dependiendo de cómo lo guardes, las condiciones en las que lo utilices y el entorno.
- Examina el cable cargador de forma periódica para comprobar que no tenga ningún defecto que pueda provocar incendios, descargas eléctricas o lesiones. Si el cable está dañado no debes usarlo hasta que lo hayas reparado adecuadamente o sustituido por otro. El uso indebido del transformador puede causar descargas eléctricas.
- Límpialo pasándole un paño húmedo. No los sumerjas en agua. Antes de limpiarlo, desconecta el cable USB.

- Mantén los terminales de suministro limpios y no provoques ningún cortocircuito.
- Asegúrate de que el USB está correctamente conectado a los puertos de carga adecuados.
- El juguete debe utilizarse con el cable USB incluido.
- **Eliminación del producto:** Este producto contiene una batería de ion de litio 18650 recargable. Eliminar baterías en la basura general de tu casa puede ser perjudicial para el medio ambiente. Cuando vayas a eliminar el producto, sigue las directrices y reglamentos locales apropiados. Para más información, ponte en contacto con la autoridad responsable del desecho de residuos sólidos de tu localidad.

Potencia de entrada	Voltaje: 5 V, corriente: 500 mA, frecuencia: 0 Hz
Potencia de salida	Voltaje: 5 V, corriente: 80 mA, vataje: 25 W
Temperatura máxima a la que funciona el producto	50 °C
Frecuencia máxima del reloj	2Mhz

Introduction

Luna le chaton apaisant est le compagnon idéal pour aider les enfants à gérer le stress et à se calmer à la maison, à l'école et dans tous leurs déplacements ! Cet adorable félin douillet et apaisant est conçu pour encourager la pleine conscience et la respiration profonde. Luna propose trois schémas de respiration différents que les enfants peuvent mettre en pratique et peut aussi servir de veilleuse colorée pour rassurer les enfants au moment du coucher.



5 choix de couleurs



Comprend

- Luna, le chaton apaisant
- Câble de recharge micro-USB
- 6 fiches d'activités recto-verso de schémas de respiration
*Les schémas de respiration sont fournis dans quatre langues.

FR

Apprentissage socio-émotionnel

L'apprentissage socio-émotionnel est le processus par lequel les enfants et les adultes développent leur conscience de soi, leur maîtrise de soi, ainsi que des compétences interpersonnelles fondamentales. Apprendre à gérer ses émotions, à répondre de manière positive aux situations stressantes et à interagir avec les autres constitue une partie importante du développement de l'enfant. Luna le chaton apaisant vise à améliorer la *pleine conscience*, la capacité à garder conscience de ses propres pensées dans le moment présent.

La pleine conscience aide les enfants à gérer le stress et l'anxiété et peut aussi rétablir l'équilibre émotionnel. Les pratiques de la pleine conscience peuvent inclure des exercices de respiration, comme ceux que Luna les encourage à faire, ainsi qu'une méditation et autres activités axées sur le moment présent. Plus les enfants participent à ces activités et plus il sera facile pour eux de les utiliser lorsqu'ils en ont besoin dans des moments de stress et d'anxiété.

Pour démarrer

Rechargez le chaton Luna en branchant le câble micro-USB fourni dans le port micro-USB situé au dos de Luna et l'autre extrémité dans un port USB-A.

- Le voyant lumineux à côté du port de charge passe du rouge au vert lorsque le chaton Luna est totalement chargé. La charge complète prend environ trois heures.
- Une fois totalement chargé, le chaton Luna fournira environ huit heures d'utilisation active avant de devoir être rechargé à nouveau. Le chaton Luna s'éteint automatiquement après deux minutes d'inactivité.
- Le voyant rouge clignote lentement lorsque la batterie est faible.



Pour une meilleure expérience, chargez totalement le chaton avant la première utilisation.

Modes

Le chaton Luna est programmé avec deux modes différents : le **Mode veilleuse** et le **Mode pleine conscience**. Vous pouvez choisir le mode à l'aide de l'interrupteur d'alimentation à trois positions, situé sur la base. Utilisez le chaton Luna en **mode veilleuse** pour les enfants qui sont trop jeunes pour les exercices de respiration ou pour les rassurer au moment du coucher. En mode veilleuse, programmez la minuterie de la veilleuse à l'aide de l'interrupteur d'alimentation à trois positions. Vous avez le choix entre 5, 15 et 30 minutes. Une fois la durée écoulée, la lumière et le chaton Luna s'éteignent. Vous pouvez également choisir entre cinq options de couleurs pour la veilleuse : blanc, jaune, violet, vert et rose. Pour changer la couleur de la veilleuse, appuyez sur le bouton situé sur la patte droite du chaton Luna. Chaque fois que vous appuyez sur la patte de Luna, le chaton passe à la couleur suivante.

En **mode pleine conscience**, choisissez l'une des trois activités de respiration en appuyant sur la patte droite de Luna.

Activités de respiration

Chaque activité de respiration est représentée avec une couleur différente pour que les enfants puissent facilement l'identifier : la **respiration en triangle** (vert), la **respiration arc-en-ciel** (rose) et la **respiration en étoile** (jaune). Les enfants suivent les schémas de respiration en regardant la lumière du chaton Luna s'allumer et baisser. Ils inspirent lorsque la lumière s'allume, retiennent leur respiration lorsqu'elle est stable avant d'expirer lorsque la lumière baisse.

Le chaton Luna répète les étapes de chaque schéma de respiration plusieurs fois (voir page 5). Une fois le schéma de respiration complet terminé, la lumière du chaton Luna s'éteint. Appuyez sur le bouton situé sur la patte droite de Luna pour passer au schéma de respiration suivant.

Interrupteur
d'alimentation/de modes

- Éteint
- ✱ Mode veilleuse
- ⊙ Mode pleine conscience



Interrupteur
de la minuterie



Bouton

Pour une activité ludique sensorielle supplémentaire, les enfants peuvent suivre le schéma de respiration du doigt sur les fiches d'activités incluses. Chaque fiche est codée par couleur pour une identification aisée. Les enfants peuvent choisir l'activité de respiration qu'ils préfèrent pour aider à rétablir leur équilibre émotionnel.

Respiration en triangle : Lumière verte

1. Alors que la lumière verte devient plus lumineuse, inspire et compte jusqu'à 4.
2. Retiens ta respiration pendant que la lumière brille et compte jusqu'à 4.
3. Expire lorsque la lumière baisse et compte jusqu'à 4.

Ce cycle sera répété cinq fois.

Fiche d'activité



Lumière du chaton Luna

Respiration arc-en-ciel : Lumière rose

1. Alors que la lumière rose devient plus lumineuse, inspire et compte jusqu'à 6.
2. Expire lorsque la lumière baisse et compte jusqu'à 5.
3. Alors que la lumière redevient plus lumineuse, inspire et compte jusqu'à 4.
4. Expire lorsque la lumière baisse et compte jusqu'à 3.

Ce cycle sera répété quatre fois



Respiration en étoile : Lumière jaune

1. Alors que la lumière jaune devient plus lumineuse, inspire et compte jusqu'à 3.
2. Retiens ta respiration pendant que la lumière brille et compte jusqu'à 1.
3. Expire lorsque la lumière baisse et compte jusqu'à 3.

Le chaton Luna va répéter les étapes 1 à 3 cinq fois, une fois pour chaque pointe de l'étoile. Le cycle complet est répété deux fois.



IMPORTANTES INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

Toute utilisation inappropriée de ce produit peut entraîner des blessures, un incendie ou des dégâts matériels. Veuillez lire les précautions suivantes :

- Conservez ces instructions pour toute référence ultérieure.
- Conçu pour une utilisation domestique sous la supervision d'un adulte.
- Conserver le câble hors de la portée des enfants. Le câble USB n'est pas un jouet.
- À utiliser uniquement avec une source de charge fiable et adéquate.
- Éteindre ou débrancher le produit lorsqu'il n'est pas utilisé.
- Ne pas essayer de démonter ou de modifier ce produit ni de retirer la batterie au risque de compromettre le bon fonctionnement du produit.
- Ne pas écraser ce produit en le faisant tomber, en le tapant avec un marteau ou en marchant dessus. Si le produit présente des fissures, l'éliminer de manière appropriée.
- Ne pas exposer à de fortes températures ni le placer à proximité d'une source de chaleur. Ne pas mettre à la lumière directe du soleil pendant une longue période. Lorsqu'il n'est pas utilisé, le conserver à température ambiante.
- Ne pas éliminer le produit au feu.
- Si le produit ne fonctionne pas correctement ou si l'intervalle entre les charges est réduit, il se peut que la batterie soit en fin de vie. La durée de vie de la batterie peut varier en fonction du stockage, des conditions d'utilisation et de l'environnement.
- Examiner régulièrement le câble de recharge pour s'assurer qu'il ne risque pas d'entraîner d'incendie, de choc électrique ou de blessure. Si le câble est abîmé, il ne doit pas être utilisé avant d'être réparé correctement ou remplacé. Toute utilisation inappropriée du transformateur peut entraîner un choc électrique.
- Essuyer le produit avec un chiffon humide pour le nettoyer. Ne pas immerger dans l'eau. Débrancher le câble USB du chaton avant de le nettoyer.
- S'assurer que les bornes d'alimentation sont propres et n'entraînent pas de court-circuit.
- Vérifier que le câble USB est branché correctement dans les ports de charge appropriés.
- Le jouet doit être utilisé avec le câble USB fourni.
- **Élimination du produit** : Ce produit contient une batterie lithium-ion 18650 rechargeable. L'élimination des batteries dans les ordures ménagères peut nuire à l'environnement. Lors de l'élimination du produit, suivre les directives et réglementations locales appropriées. Pour de plus amples informations, contactez les autorités locales responsables des déchets solides.

Valeurs d'entrée	Tension : 5 V, Courant : 500 mA, Fréquence : 0 Hz
Valeurs de sortie	Tension : 5 V, Courant : 80 mA, Puissance : 0,25 W
Température de fonctionnement maximale	50 °C
Fréquence d'horloge maximale	2 Mhz

Erste Schritte

DE

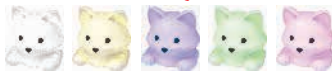
Luna – das Entspannungskätzchen ist der perfekte Gefährte, um dem Kind den Umgang mit Stress zu vermitteln und zu Hause, in der Schule oder unterwegs mehr Ruhe in den Alltag zu bringen! Die zusammendrückbare, Ruhe bringende freundliche Katze fördert Achtsamkeit und Tiefenatmung. Luna beinhaltet drei Atemrhythmen zum Üben und kann zur Schlafenszeit auch als farbenfrohes Nachtlicht verwendet werden.



Enthält

- Luna – das Entspannungskätzchen
- Micro-USB-Ladenkabel
- 6 doppelseitige Aufgabenkarten mit Atemrhythmen*

5 Lichteinstellungen



**Die Rhythmen sind in vier Sprachen erläutert.*

Sozio-emotionales Lernen

Unter sozio-emotionalem Lernen (SEL) versteht man den Vorgang, in dem sich Kinder und Erwachsene Selbstwahrnehmung, Selbstkontrolle und wichtige zwischenmenschliche Fähigkeiten aneignen. Ein wichtiger Aspekt der Entwicklung im Kindesalter ist es zu lernen, mit Gefühlen umzugehen, auf stresslastige Situationen positiv zu reagieren und den Austausch mit anderen zu verstehen. Luna – das Entspannungskätzchen will **Achtsamkeit** fördern. Achtsamkeit heißt, sich der eigenen Gedanken bewusst zu sein und im Augenblick zu leben.

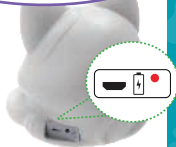
Achtsamkeit hilft dem Kind beim Umgang mit Stress und Ängsten und kann das Gefühlsgleichgewicht wiederherstellen. Zu Achtsamkeitsübungen gehören unter anderem Atemübungen wie die mit Luna, außerdem Meditationen und weitere Aktivitäten, bei denen man sich auf die Gegenwart konzentriert. Je öfter Kinder diese Übungen machen, desto sicherer können sie sie anwenden, wenn Stress oder Ängste auftreten.

Erste Schritte

Um Luna aufzuladen, wird das eine Ende des Kabels in die Mikro-USB-Buchse (an Lunas Rückseite) und das andere Ende in eine USB-A-Buchse gesteckt, bis Luna aufgeladen ist.

- Sobald Luna wieder vollständig aufgeladen ist, wechselt das LED-Licht an der Ladebuchse von Rot nach Grün. Die vollständige Aufladung dauert etwa drei Stunden.
- Luna kann mit einer vollen Aufladung rund acht Stunden aktiv genutzt werden. Luna schaltet sich nach zwei Minuten Inaktivität automatisch ab.
- Das rote LED-Licht blinkt bei niedrigem Akkustand langsam.

Sollte vor dem ersten Gebrauch am besten zuerst vollständig aufgeladen werden.



Modi

Luna kann in zwei Modi betrieben werden:

Nachtlichtmodus und Achtsamkeitsmodus. Die Modi werden über den Bodenschalter mit seinen 3 Positionen eingestellt. Der **Nachtlichtmodus** eignet sich für Kinder, die für Atemrhythmen noch zu klein sind oder sich mit Luna am Nachttisch einfach wohler fühlen. Im Nachtlichtmodus verwenden Sie den Timer-Schalter mit seinen 3 Positionen zur Einstellung der Nachtlichtdauer. Sie können zwischen 5, 15 und 30 Minuten wählen. Nach Ablauf der Zeit geht das Licht aus und Luna schaltet sich ab. Für das Nachtlicht können Sie aus fünf Farben wählen: Weiß, Gelb, Lila, Grün und Rosa. Drücken Sie Lunas rechte Pfote, um die Farbe für das Nachtlicht zu ändern. Bei jeder Betätigung von Lunas Pfote erscheint die nächste Farbe.

An-/Aus-/Modusschalter

- Aus
- ✱ Nachtlichtmodus
- ⊙ Achtsamkeitsmodus



Timer-Schalter

Betätigen Sie im **Achtsamkeitsmodus** Lunas rechte Pfote, um zwischen drei Atemübungen zu wechseln.

Atemübungen

Jede Atemübung ist in einer anderen Farbe gehalten, sodass Kinder diese gleich an der Farbe erkennen: **Dreieck-Atemübung** (grün), **Regenbogen-Atemübung** (rosa), **Stern-Atemübung** (gelb). Das Kind beobachtet, wie das Licht von Luna heller und wieder schwächer wird und folgt dem entsprechenden Atemrhythmus: einatmen, wenn das Licht heller wird, halten, wenn es am hellsten leuchtet, ausatmen, wenn es wieder verblasst.

Luna vollführt jeden Atemrhythmus-Zyklus mehrere Male (siehe Seite 5). Sobald der gesamte Atemrhythmus durchlaufen ist, schaltet sich Lunas Licht wieder ab. Drücken Sie den Knopf auf Lunas rechter Pfote, um zum nächsten Atemrhythmus zu gehen.



Knopf

Für noch mehr Spaß mit kurzweiligen Sensorikübungen kann das Kind während den Atemrhythmen auch die Muster auf den mitgelieferten Aufgabekarten mit den Fingern nachfahren. Jede Karte ist zur einfachen Bestimmung mit Lunas Lichtfarben gekennzeichnet. Das Kind wählt selbst aus, welche Atemübung ihm am besten hilft, sein Gefühlsgleichgewicht wiederzuerlangen.

Dreieck-Atemübung: Grünes Licht

1. Wenn das grüne Licht heller wird, atmest du ein und zählst bis 4.
2. Halte den Atem an, solange das Licht hell bleibt und zähle bis 4.
3. Wenn das Licht schwächer wird, atmest du aus und zählst bis 4.

Dieser Zyklus wiederholt sich fünfmal.

Aufgabekarte



Lunas Licht

Regenbogen-Atemübung: Rosa Licht

1. Wenn das rosa Licht heller wird, atmest du ein und zählst bis 6.
2. Wenn das Licht schwächer wird, atmest du aus und zählst bis 5.
3. Wenn das Licht wieder heller wird, atmest du ein und zählst bis 4.
4. Wenn das Licht wieder schwächer wird, atmest du aus und zählst bis 3.

Dieser Zyklus wiederholt sich viermal.



Stern-Atemübung: Gelbes Licht

1. Wenn das gelbe Licht heller wird, atmest du ein und zählst bis 3.
2. Halte den Atem an, solange das Licht hell bleibt und zähle bis 1.
3. Wenn das Licht schwächer wird, atmest du aus und zählst bis 3.

Luna wiederholt die Schritte 1-3 fünfmal, einmal für jeden Punkt auf dem Stern. Der gesamte Zyklus wird zweimal wiederholt.



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Der Missbrauch dieses Produkts kann zu Verletzung, Brand oder Sachschäden führen. Lesen Sie sich die folgenden Vorsichtsmaßnahmen bitte durch:

- Heben Sie diese Anleitung zur künftigen Einsichtnahme auf.
- Unter Aufsicht eines Erwachsenen verwenden, nur für den Hausgebrauch.
- Kabel von Kindern fernhalten. Ein USB-Kabel ist kein Spielzeug.
- Nur mit einer zuverlässigen und sachgerechten Ladequelle verwenden.
- Bei Nichtgebrauch ausschalten oder Stecker ziehen.
- Nicht versuchen, dieses Produkt zu zerlegen, zu modifizieren oder den Akku zu entfernen, da der ordnungsgemäße Betrieb des Produkts dadurch aufgehoben sein könnte.
- Produkt nicht eindrücken, d. h. nicht fallen lassen, mit dem Hammer einschlagen oder darauf treten. Bei Anzeichen von Schäden am Produkt dieses ordnungsgemäß entsorgen.
- Nicht hohen Temperaturen aussetzen oder in die Nähe einer Wärmequelle legen. Keiner längeren direkten Sonnenbestrahlung aussetzen. Bei Nichtgebrauch bei Zimmertemperatur lagern.
- Nicht durch Verbrennen entsorgen.
- Falls das Produkt eine unregelmäßige Funktion aufweist oder die Gebrauchsdauer zwischen den Aufladungen kürzer wird, ist ggf. die Akku-Lebensdauer erreicht. Die Akku-Lebensdauer hängt von Faktoren wie Aufbewahrung, Betriebsbedingungen und Umfeld ab.
- Untersuchen Sie das Ladekabel regelmäßig auf Schäden, die zu einer Brandgefahr, zu Stromschlag oder zu Verletzungen führen können. Ein beschädigtes Kabel darf bis zur sachgerechten Reparatur oder einem sachgerechten Austausch nicht weiter verwendet werden. Ein Missbrauch des Transformators kann zu Stromschlag führen.
- Zum Reinigen das Produkt mit einem feuchten Tuch abwischen. Nicht in Wasser tauchen. Vor der Reinigung den USB von der Katze trennen.
- Anschlussstellen sauber halten und nicht kurzschließen.
- Stellen Sie sicher, dass der USB-Stecker ordnungsgemäß und in die richtigen Anschlüsse gesteckt wird.
- Das Spielzeug ist mit dem mitgelieferten USB-Kabel zu verwenden.
- Entsorgung des Produkts: Dieses Produkt enthält einen wiederaufladbaren Li-Ion-Akku 18650. Die Entsorgung von Akkus und Batterien über den Hausmüll kann umweltschädlich sein. Beachten Sie die einschlägigen, örtlich geltenden Richtlinien und Vorschriften zur Entsorgung des Produkts. Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrer örtlichen Abfallbehörde.

Eingangisleistung	Spannung: 5 V, Stromstärke: 500 mA, Frequenz: 0 Hz
Ausgangsleistung	Spannung: 5 V, Stromstärke: 80 mA, Wattzahl: 0,25 W
Max. Betriebstemperatur	50 Grad C
Höchste Taktfrequenz	2 Mhz



Explore our full line of social-emotional products here.

¡Explore nuestra línea completa de productos socioemocionales!

Découvrez notre gamme complète de produits socio-émotionnels !

Entdecken Sie unser komplettes Sortiment an sozial-emotionalen Produkten!

hand2mind.com/sel



PAWZ

The Calming Pup®



Please retain the package for future reference.

Conserva el envase para futuras consultas.

Veuillez conserver l'emballage.

Bitte Verpackung gut aufbewahren.

ADVERTENCIA: PELIGRO DE ATRAGANTAMIENTO.

Partes pequeñas. No conviene para niños menores de tres años.

ATTENTION: DANGER D'ÉTOUFFEMENT.

Petits éléments. Ne convient pas aux enfants de moins de trois ans.

ACHTUNG: ERSTICKUNGSGEFAHR.

Kleine Teile. Nicht für Kinder unter drei Jahren geeignet.

Connect with us. **800.445.5985** hand2mind.com     

Made in China.

Hecho en China.

Fabriqué en Chine.

Hergestellt in China.

© hand2mind, Inc. All rights reserved. hand2mind, Inc., Vernon Hills, IL, US

Distributed in UK and Europe by Learning Resources Ltd.

Learning Resources Ltd., Bergen Way, King's Lynn, Norfolk, PE30 2JG, UK

Learning Resources B. V., Kabelweg 57, 1014 BA, Amsterdam, The Netherlands