

A DECEMBER MINDFUL MINUTE


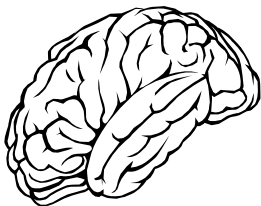


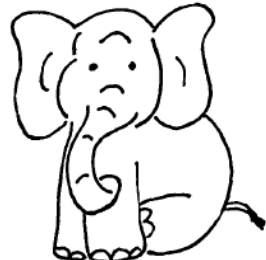
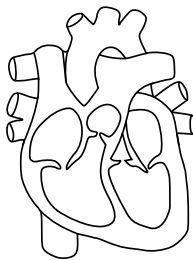

THIS MONTH SLOW DOWN AND HAVE SOME FUN. EACH DAY TAKE 1 MINUTE TO PAUSE AND ENJOY THE MOMENT.

WHAT DOES THE WORD MINDFUL MEAN TO YOU?

AT FOCUSEDKIDS WE TEACH STUDENTS THAT MINDFUL MEANS TO SLOW DOWN, FOCUS ON ONE THING AT A TIME, AND TO TUNE INTO HOW YOUR BRAIN AND BODY FEELS IN THAT MOMENT.

TALK ABOUT WHAT THE WORD MINDFUL MEANS TO YOU AND HOW YOU CAN MAKE IT A PART OF YOUR DAILY LIFE.

REMEMBER- THE BRAIN LIKES CONSISTENCY. WHEN WE PRACTICE BEING MINDFUL EVERYDAY, WE ARE WIRING OUR BRAIN TO BE LESS REACTIVE, HAPPIER, AND BETTER ABLE TO BE CALM AND PROBLEM SOLVE. IN FOCUSEDKIDS TERMS, THAT MEANS WE ARE CALMING OUR GUARD DOG AND HELPING OUR WISE OWL TO BE SMART!

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	HUM A QUIET SONG 5	HUG YOUR FAVORITE STUFFED OF ANIMAL 6	BRAIN BUTTON 7	BUTTERFLY BREATH 8	LOOK AT SOMETHING YOU LIKE 9	EAT SOMETHING SWEET MINDFULLY 10
AT WHERE YOU ARE, FIND TWO SOUNDS TO LISTEN TO 11	TRACE YOUR NAME IN RAINBOW COLORS 12	ALLIGATOR BREATH 13	OPEN THE WINDOW AND FEEL THE FRESH AIR 14	DO THE WINDMILL BODY MOVEMENT 15	TELL YOURSELF THREE TIMES "I GOT THIS" 16	DANCE TO YOUR FAVORITE SONG 17
TAKE A BREATH AND THINK ABOUT YOUR FAVORITE PEOPLE 18	GIVE YOURSELF A HUG 19	COMPLEMENT THE PERSON IN FRONT OF YOU 20	THINK ABOUT SOMETHING FUNNY 21	FIND THREE THINGS YOU ARE THANKFUL FOR 22	SMILE, SMILE, AND SMILE 23	HUG YOUR FAVORITE PEOPLE 24
ENJOY THE SMELL OF YOUR FAVORITE DRINK 25	FEEL THE FRESH AIR ON YOUR FACE 26	ELEPHANT SHOWER BREATHING 27	LOOK AT THE SKY AND ASK FOR A WISH 28	MAKE A PLAN TO VISIT A FRIEND 29	JUMP THREE TIMES AS HIGH AS YOU CAN 30	WRITE DOWN A NEW MANTRA FOR THE NEW YEAR 31
						

visit [focusedkids.org](https://www.focusedkids.org) for more ideas and lessons

A DECEMBER MINDFUL MINUTE

THIS MONTH SLOW DOWN AND HAVE SOME FUN. EACH DAY TAKE 1 MINUTE TO PAUSE AND ENJOY THE MOMENT.

1. WHAT DOES THE WORD MINDFUL MEAN TO YOU?

AT FOCUSEDKIDS WE TEACH STUDENTS THAT MINDFUL MEANS TO SLOW DOWN, FOCUS ON ONE THING AT A TIME, AND TO TUNE INTO HOW YOUR BRAIN AND BODY FEELS IN THAT MOMENT.

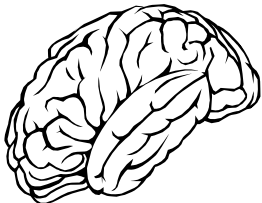


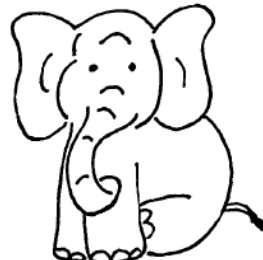
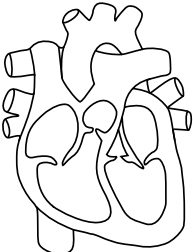

2. TALK ABOUT WHAT THE WORD MINDFUL MEANS TO YOU AND HOW YOU CAN MAKE IT A PART OF YOUR DAILY LIFE.

WHEN WE PRACTICE BEING MINDFUL EVERYDAY, WE ARE WIRING OUR BRAIN TO BE LESS REACTIVE, HAPPIER, AND BETTER ABLE TO BE CALM AND PROBLEM SOLVE. IN FOCUSEDKIDS TERMS, THAT MEANS WE ARE CALMING OUR GUARD DOG AND HELPING OUR WISE OWL TO BE SMART!

3. NOW IT IS YOUR TURN! WRITE DOWN YOUR OWN ONE-MINUTE MINDFUL ACTIVITY ON THE BLANK SPACES! YOU CAN DO IT!

REMEMBER- THE BRAIN LIKES CONSISTENCY.

visit focusedkids.org for more ideas and lessons

	SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
		HUM A QUIET SONG 5				LOOK AT SOMETHING YOU LIKE 9	EAT SOMETHING SWEET MINDFULLY 10
AT WHERE YOU ARE, FIND TWO SOUNDS TO LISTEN 11		TRACE YOUR NAME IN RAINBOW COLORS 12		OPEN THE WINDOW AND FEEL THE FRESH AIR 14			DANCE TO YOUR FAVORITE SONG 17
TAKE A BREATH AND THINK ABOUT YOUR FAVORITE PEOPLE 18				THINK ABOUT SOMETHING FUNNY 21			HUG YOUR FAVORITE PEOPLE 24
ENJOY THE SMELL OF YOUR FAVORITE DRINK 25				LOOK AT THE SKY AND ASK FOR A WISH 28			WRITE DOWN A NEW MANTRA FOR THE NEW YEAR 30
SHARE ONE THING YOU ARE GRATEFUL FOR? 31							 A Brain Empowerment Program

UN MINUTO CONSCIENTE EN DICIEMBRE

**DURANTE ESTE MES TOMA UN MINUTO PARA
CALMARTE
Y DISFRUTAR UN MOMENTO**


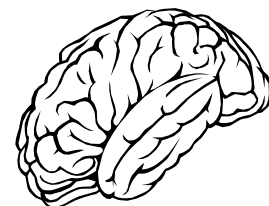


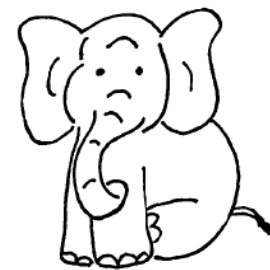
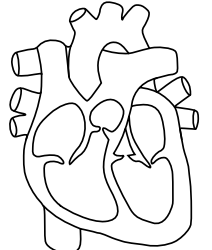

**QUE SIGNIFICA LA PALABRA CONSCIENTE
PARA TI?**

EN FOCUSEDKIDS SE ENSEÑA A LOS ESTUDIANTES QUE SER CONSCIENTE SIGNIFICA DISMINUIR NUESTRO RITMO DE VIDA PARA ENFOCARNOS EN UNA COSA A LA VEZ Y SINTONIZAR COMO SE SIENTE TU CUERPO Y CEREBRO.

**HABLA ACERCA DE LO QUE LA PALABRA
CONSCIENTE SIGNIFICA PARA TI Y COMO LO
HACES PARTE DE TU VIDA DIARIA?**

RECUERDA-AL CEREBRO LE GUSTA CONSISTENCIA. CUANDO TU PRACTICAS ACTIVIDADES CONSCIENTES CADA DIA, ESTAMOS CREANDO CONNECCIONES EN NUESTRO CEREBRO QUE NOS AYUDARAN A ESTAR MAS CALAMDOS, FELICES, Y PODER RESOLVER NUESTROS PROBLEMAS MEJOR.

EN FOCUSEDKIDS SIGNIFICA CALMAR EL PERRO GUARDIAN Y AYUDAR A NUESTRO BÚHO SABIO A SER INTELIGENTE.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
	CANTA UNA CANCION EN VOZ BAJA 5	ABRAZA TU PELUCHE FAVORITO 6	PRACTICA "EL BOTON DEL CEREBRO" 7	RESPIRA PRETENDIENDO SER UNA MARIPOSA 8	OBSERVA ALGO QUE TE GUSTA 9	COME ALGO DULCE LENTAMENTE 10
EN DONDE ESTAS AHORA, DESCRUBE DOS SONIDOS PARA ESCUCHAR 11	TRAZA TU NOMBRE CON LOS COLORES DEL ARCOIRIS 12	RESPIRA PRETENDIENDO SER UN COCODRILO 13	ABRE TU VENTANA Y SIENTE EL AIRE FRESCO 14	HAZ EL MOVIMIENTO DEL MOLINO CON TU CUERPO 15	DIGASE TRES VECES "YO PUEDO" 16	BAILA TU CANCION FAVORITA 17
RESPIRA Y PIENSE EN SUS PERSONAS FAVORITAS 18	DARSE A SI MISMO UN ABRAZO 19	DE UN COMPLEMENTO A LA PERSONA QUE ESTA FRENTE A USTED 20	PIENSA EN ALGO GRACIOSO 21	ENCUENTRA TRES COSAS POR LAS QUE ESTAS AGRADECIDO 22	SONRIE SONRIE SONRIE 23	DALE UN ABRAZO A TUS PERSONAS FAVORITAS 24
DISFRUTA EL OLOR DE TU BEBIDA FAVORITA 25	SIENTE EL AIRE FRESCO EN TU MEJILLA 26	RESPIRA USANDO EL BAÑO DEL ELEFANTE 27	MIRA AL CIELO Y PIDE UN DESEO 28	PLANEA EN VISITAR A UN AMIGO 29	SALTA TRES VECES LO MAS ALTO QUE PUEDAS 30	ESCRIBE UN NUEVO MANTRA 31
						

visita focusedkids.org por más ideas y lecciones

UN MINUTO CONSCIENTE EN DICIEMBRE

**DURANTE ESTE MES TOMA UN MINUTO PARA
CALMARTE
Y DISFRUTAR UN MOMENTO**

1. **QUE SIGNIFICA LA PALABRA CONSCIENTE PARA TI?**
EN FOCUSEDKIDS SE ENSEÑA A LOS ESTUDIANTES QUE SER CONSCIENTE SIGNIFICA DISMINUIR NUESTRO RITMO DE VIDA PARA ENFOCARNOS EN UNA COSA A LA VEZ Y SINTONIZAR COMO SE SIENTE SU CUERPO Y CEREBRO.

2. **HABLA ACERCA DE LO QUE LA PALABRA CONSCIENTE SIGNIFICA PARA TI Y COMO LO HACES PARTE DE TU VIDA DIARIA?**
RECUERDA-AL CEREBRO LE GUSTA CONSISTENCIA. CUANDO TU PRACTICAS ACTIVIDADES CONSCIENTES CADA DIA, ESTAMOS CREANDO CONNECCIONES EN NUESTRO CEREBRO QUE NOS AYUDARAN A ESTAR MAS CALAMDOS, FELICES, Y PODER RESOLVER NUESTROS PROBLEMAS MEJOR.
EN FOCUSEDKIDS SIGNIFICA CALMAR EL PERRO GUARDIAN Y AYUDAR A NUESTRO BÚHO SABIO A SER INTELIGENTE.

3. **AHORA ES TU TURNO! ESCRIBE TUS PROPIAS ACTIVIDADES DE PAUSA EN LOS ESPACIOS EN BLANCO.**
TU PUEDES HACERLO!

RECUERDA A TU CEREBRO LE GUSTA LA CONSISTENCIA

visita focusedkids.org por más ideas y lecciones

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
	CANTA UNA CANCION EN VOZ BAJA 5	6	7	8	OBSERVA ALGO QUE TE GUSTA 9	COME ALGO DULCE LENTAMENTE 10
EN DONDE ESTAS AHORA, DESCRIBE DOS SONIDOS PARA ESCUCHAR 11	TRAZA TU NOMBRE CON LOS COLORES DEL ARCOIRIS 12	13	ABRE TU VENTANA Y SIENTE EL AIRE FRESCO 14	15	16	BAILA TU CANCION FAVORITA 17
RESPIRA Y PIENSE EN SUS PERSONAS FAVORITAS 18	19	DE UN COMPLEMENTO A LA PERSONA QUE ESTA FRENTE A USTED 20	21	22	23	DALE UN ABRAZO A TUS PERSONAS FAVORITAS 24
DISFRUTA EL OLOR DE TU BEBIDA FAVORITA 25	26	27	MIRA AL CIELO Y PIDE UN DESEO 28	29	30	ESCRIBE UN NUEVO MANTRA 31
