

# 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.

visita [focusedkids.org](http://focusedkids.org) por más ideas y  
lecciones

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
PBS: Pausa, respira, y sonríe. 1	CANTA UNA CANCION EN VOZ BAJA 2	ABRAZA TU PELUCHE FAVORITO 3	PRACTICA "EL BOTON DEL CEREBRO" 4	RESPIRA PRETENDIENDO SER UNA MARIPOSA 5	USA LOS 5 SENTIDOS OBSERVA 5 COSAS QUE TE GUSTA 6	COME ALGO DULCE MASTICA LENTAMENTE 7
EN DONDE ESTAS AHORA, DESCRUBRE DOS SONIDOS PARA ESCUCHAR 8	TRAZA TU NOMBRE CON LOS COLORES DEL ARCOIRIS 9	RESPIRA PRETENDIENDO SER UN COCODRILO 10	ABRE TU VENTANA Y SIENTE EL AIRE FRESCO 11	HAZ EL MOVIMIENTO DEL MOLINO CON TU CUERPO 12	DIGASE TRES VECES "YO PUEDO" 13	BAILA TU CANCION FAVORITA 14
RESPIRA Y PIENSE EN SUS PERSONAS FAVORITAS 15	DARSE A SI MISMO UN ABRAZO 16	DE UN COMPLEMENTO A LA PERSONA QUE ESTA FRENTE A USTED 17	ELIGE TU PROPIO EJERCICIO DE CONCIENCIA! TU ELECCION! 18	ENCUENTRA TRES COSAS POR LAS QUE ESTAS AGRADECIDO 19	SONRIE SONRIE SONRIE 20	DALE UN ABRAZO A TUS PERSONAS FAVORITAS 21
DISFRUTA EL OLOR DE TU BEBIDA FOVORITA 22	SIENTE EL AIRE FREZCO EN TU MEJILLA 23	RESPIRA USAND O EL BAÑO DEL ELEFANTE 24	MIRA AL CIELO Y PIDE UN DESEO 25	ELIGE TU PROPIO EJERCICIO DE CONCIENCIA! TU ELECCION! 26	SALTA TRES VECES LO MAS ALTO QUE PUEDAS 27	SACULETE, SACULETE! 28
Encuentra tres cosas en la naturaleza que te hacen sonríe. 29	Piensa en algo divertido y dice a alguien. 30	Escribe una afirmación nueva. 31				