

Este verano, baja el ritmo y diviértete con tu hijo. Deja tu teléfono, tómate un minuto todos los días para hacer una pausa, ser consciente y disfrutar el momento presente.

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA
1 PBS: Pausa Respira & Sonríe	2 Corea una canción con tu hijo.	3  Camina por tu vecindario y nota tres tipos de flores.	4 Visita la librería. 	5  Practica la respiración mariposa.	6 Encuentra 5 objetos verdes afuera.	7 Come algo dulce masticando lentamente.
8 Escucha dos sonidos cerca de ti y espera hasta que terminen.	9  Escribe tu nombre usando los colores del arcoiris.	10 Día Libre Elige tu propia actividad.	11 Abre la ventana y siente el aire fresco en tu cara.	12 Mueve tu cuerpo usando el movimient o del molino. 	13 Recoge una flor de diente de león y soplala lentamente. 	14 Baila tu canción favorita con tu familia.
15 Respira mientras piensas en tus personas favoritas.	16 Sonríe a tres personas cerca de ti.	17 Dale un complemento a tu hijo.	18 Día Libre Elige tu propia actividad.	19 Dile a alguien tres cosas por las cuales estás agradecido.	20 Afirmación para ti mismo; "yo puedo con esto"	21  Hornea galletas con tu niño y enfócate en el aroma.
22 Ve afuera y disfruta el aroma de las flores. 	23 Práctica 5 respiracion es profundas.	24 Se generoso con alguien que está pasando necesidad.	25  Mira al cielo por un minuto y nota diferentes formas de nubes.	26 Día Libre Elige tu propia actividad.	27 Separa tiempo para visitar a un amigo.	28 Sacude tu cuerpo para sacar las energías extras.
29 Encuentra 3 cosas en la naturaleza que te hacen sonreír.	30 Piensa en algo chistoso y compártelo con alguien.					

















TENGA EN CUENTA

A nuestro cerebro le gusta la coherencia y la previsibilidad. Tomarse solo un minuto cada día para hacer una pausa, respirar y sonreír (PBS) ayudará a tu nivel de estrés y preparar a su hijo(s) para aprender. Para obtener más ideas y lecciones, visite focusedkids.org.

Ser consciente significa reducir el ritmo, centrarse en una cosa a la vez y prestar atención a cómo se sienten el cerebro y el cuerpo en ese momento. Practicar la atención plena a diario nos ayuda a ser menos reactivos, más tranquilos y mejores en la resolución de problemas. En FocusedKids, decimos que ayuda a calmar la parte del cerebro del "perro guardián" y permite que el "búho sabio" tome decisiones inteligentes.

JUL

2025

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA
		 1 Sal a cazar insectos ¿Cuántos tipos de insectos encuentras?	2 Haz que tu niño ayude a lavar los platos mientras escuchan una canción.	3 Sal a buscar rocas y encuentra tres tipos. 	 4 Pinta una roca por el 4 de Julio.	5 Disfruta de un picnic afuera! 
 6 Anda a una caminata de aventura con tu familia.	7 Haz una tarjeta y mandala a alguien que te extrañas.	8 No uses tu celular por dos horas.	9 Visita el refugio de animales. 	10 Pregunta a tu niño cuales son sus cosas favoritas y escríbelas.	 11 Planea hacer un puesto de limonada.	12 Lo que ganaste del puesto de limonada, dónalo al refugio de animales.
13 Vayan manejando bicicleta en familia. 	14 Realiza una búsqueda de tesoro en tu casa.	15 Acuéstate, pon tus manos en tu barriga y respira tres veces.	 16 Mira al espejo y has caras chistosas con tu hijo.	17 Habla a tu hijo de las emociones fuertes y diles cómo manejarlas.	18 Viernes sin teléfono	19 Noche de juego en familia 
20 Pide ayuda a tu niño con la preparación de la cena.	 21 Corre y atraviesa el riego de un campo cercano.	22 Sacate los zapatos y camina descalzo? ¿Cómo se siente el césped? 	23 Acuéstate en el césped y mira las nubes por un tiempo? Que ves?	 24 Acampa en tu sala o tu patio? como se siente?	25 Ve a buscar moras silvestres. 	26 Prepara muffins con las moras que encuentras.
27 Dia Libre Escoge tu actividad.	28 Has dos cosas que te gustan. 	29 Afirmación para ti mismo; "yo puedo con esto.	30 Respiración de la Caja: Inhala hasta 4, mantén la respiración hasta 4, exhala hasta 4.	 31 Colorea conscientemente y escucha música mientras colorea.	RECORDAR ¡A nuestro cerebro le gusta la coherencia! Para más ideas y lecciones, visita focusedkids.org .	



AGO
2025

DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA
<p>TENGA EN CUENTA</p> <p>A nuestro cerebro le gusta la coherencia y la previsibilidad. Tomarse solo un minuto cada día para hacer una pausa, respirar y sonreír (PBS) ayudará a tu nivel de estrés y preparar a su hijo(s) para aprender.</p>					<p>1</p> <p>PBS: Pausa Respira & Sonrie</p>	<p>2</p> <p>Vaya de caminata alrededor del río y salte sobre las rocas.</p>
<p>3</p> <p>Día de familia en la jardin. Jueguen a atraparse y con una pelota.</p>	<p>4</p>  <p>Despiértate temprano y mira la salida del sol.</p>	<p>5</p> <p>Día Libre</p> <p>Elige tu propia actividad.</p>	<p>6</p> <p>Cierra tus ojos, inhala calma y exhala todo tu estrés.</p>	<p>7</p>  <p>Visita el parque de la escuela donde tu hijo va y jueguen.</p>	<p>8</p> <p>Comparte una comida silenciosa con tu familia; descubre 5 sonidos</p>	<p>9</p> <p>Un día sin dispositivos. A jugar a afuera</p> 
<p>10</p> <p>Empieza la rutina de ir a dormir más temprano.</p> 	<p>11</p>  <p>Sonríe a tres personas cerca de ti.</p>	<p>12</p> <p>Intercambien complementos con tu niño.</p>	<p>13</p> <p>Día Libre</p> <p>Elige tu propia actividad.</p>	<p>14</p>  <p>Di en voz alta tres cosas por las que estás agradecido.</p>	<p>15</p> <p>Afirmación para ti mismo; "yo puedo con esto"</p>	<p>16</p> <p>Hagan una búsqueda sensorial al aire libre. Encuentren cinco cosas que vean, oigan, huelan y toquen.</p>
<p>17</p> <p>Lee un libro con tu niño debajo de un árbol.</p>	<p>18</p>  <p>Prepare un almuerzo saludable con tu niño.</p>	<p>19</p> <p>Observa los animales silvestres en tu jardín o en un parque.</p>	<p>20</p>  <p>Juega: "Yo veo un..." con tu niño afuera.</p>	<p>21</p> <p>Día Libre</p> <p>Elige tu propia actividad.</p>	<p>22</p> <p>Separa tiempo para visitar a un amigo.</p> 	<p>23</p>  <p>Siéntate cerca del río y pinta lo que ves.</p>
<p>24</p>  <p>Encuentra tres cosas en la naturaleza que te haga sonreír.</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30/31</p>
<p>Para más ideas y lecciones, visita focusedkids.org.</p>						