



JUN 2025

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 & Sonrie	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 arcoíris. 	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 sonreir.	30 Piensa en algo chistoso y compartelo 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 tu extrañas.	8 No uses tu celular por dos horas.	9 Visita el refugio de animales.	10 Pregunta a tu niño cuáles 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 atravesía 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: Inhalá hasta 4, mantén la respiración hasta 4, exhala hasta 4.	31 Colorea conscientemente y escucha música mientras colores.	RECORDAR ¡A nuestro cerebro le gusta la coherencia! Para más ideas y lecciones, visita focusedkids.org .	



Tómate un tiempo para bajar el ritmo. Empieza a acostumbrarte a una rutina. Relájate y disfruta de un momento tranquilo con tu familia.

AGO 2025

Para más ideas y lecciones, visita focusedkids.org.