



A medida que las hojas cambian de color y la estación cambia, FocusedKids invita a su familia a reducir la velocidad de la vida y saborear la magia del otoño con prácticas simples diseñadas para ayudarlo a usted y a sus seres queridos a encontrar la calma y la conexión.

# OTOÑO 2025

## SEMANA 1: ENRAIZAMIENTO EN LA GRATITUD



Da un paseo consciente. Observa tres colores de las hojas de otoño.

Comparte una cosa por la que estás agradecido antes de cenar.

Nombra 5 cosas que veas, 4 que oigas, 3 que sientas, 2 que huelas, 1 que saborees.

Enciendan una vela o una lámpara y tomen 3 respiraciones profundas juntos.

Dibuja una imagen de algo que te haga sentir tranquilo.



Escuche los sonidos de la naturaleza durante un minuto, ¡sin hablar!

Círculo de gratitud familiar: cada persona dice algo amable sobre otra persona.

## SEMANA 2: DISMINUIR LA VELOCIDAD Y DARSE CUENTA

Coma un refrigerio con atención: observe el olor, el sabor y la textura.

Sal y busca 3 formas de hojas diferentes.



Estírense juntos durante 3 minutos. Identifica cómo se siente tu cuerpo.

Comparte una "rosa" (un buen momento) y una "espina" (un momento difícil) del día.

Inhale 4 veces, retenga 4 veces, exhale 4 veces

Observa el atardecer y nombra los colores que ves.

Crea un "rincón de tranquilidad" en casa con mantas acogedoras o un juguete de peluche.

## SEMANA 3: CONEXIÓN Y AMABILIDAD

Haz algo amable por un miembro de la familia.



Practica la "respiración del corazón": mano sobre el corazón, inhala amor y exhala bondad.

Escribe una nota de agradecimiento a alguien.



Baila tu canción favorita y luego respiren juntos en silencio.

Comparte una forma en la que demostraste amabilidad en la escuela o el trabajo hoy.

Lean un libro juntos y observen cómo se sienten los personajes.

Sal a caminar y busca señales de cambio en la naturaleza.



## SEMANA 4: REFLEXIÓN Y ALEGRÍA

Crea un "árbol de agradecimiento" con hojas de papel que enumeren aquello por lo que estás agradecido.

Siéntese en silencio durante un minuto y escuche sonidos lejanos.

Practica abrazos conscientes: toma 3 respiraciones lentas mientras abrazas.

Horneen o cocinen algo juntos y disfruten los olores.

Comparte una cosa que te hizo reír hoy.



Tómate una hora "libre de tecnología" y dedícalo a hacer algo creativo.

¿Qué prácticas de conciencia te resultaron más útiles este mes? ¿Qué quieres seguir haciendo?