
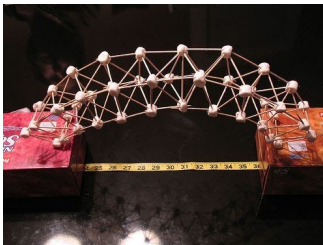





Calendario semanal de calma y actividades de afrontamiento

Participar en estas actividades puede ayudarnos a sentirnos mejor cuando estamos estresados o preocupados. ¡Esta semana nos estamos enfocando en crear pensamientos positivos, sentimientos felices y mover nuestro cuerpo!

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
Actividad 1	 <p>Escribe una carta de agradecimiento a 5 personas</p> <p>El correo electrónico es bueno, pero quien no quiere una buena carta de agradecimiento por correo. Aquí está tu oportunidad. Envía un poco de agradecimiento a un pariente o amigo especial.</p> <p>Video en inglés: Línea Directa- El cuaderno[Responsabilidad] Línea directa- El cuaderno</p> <p>Video en español: Los niños y las tareas del hogar [Responsabilidad] Los niños y las tareas del hogar: cómo volverlos responsables y disciplinados</p>	 <p>Construye un puente o un edificio con palillos de dientes y malvaviscos</p> <p>Esta es tu oportunidad de crear una obra maestra con solo unos pocos materiales. Palillos de dientes y malvaviscos.</p> <p>Video en inglés: "Puente" [Cooperación] "Puente" de Ting Chian Tey Favorito de Disney</p> <p>Video en español: Trabajo en equipo :LA COOPERACIÓN TRABAJO en EQUIPO:LA COOPERACION...por afpcortes@hotmail.com</p>	 <p>Juega juegos de cartas</p> <p>Locos 8's, Pesca, Cucharas, Memorama. Los juegos de cartas de ayer siguen siendo divertidos hoy. Haz clic en el enlace para ver más opciones de juego.</p> <p>Juegos de cartas fáciles para niños</p> <p>Video en inglés: Empatía vs. simpatía Este video muestra la diferencia entre empatía y simpatía explicada de una manera fácil de entender.</p> <p>Become an empathetic person (empathy for kids)</p> <p>Video en español: Educación del carácter: compasión Educación del carácter: compasión</p>	 <p>Haz tu propia estación de radio en casa</p> <p>Sé un DJ en tu propia estación de radio doméstica. ¡Propón el nombre de tu estación, escribe canciones comerciales y acepte las peticiones de canciones de tu familia!</p> <p>Video en inglés:Modales Este video es un buen recordatorio para usar o retocar nuestros modales! Usar palabras corteses (Firma inteligente) S3 E23</p> <p>Video en español: EL VALOR DEL RESPETO PARA LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS!! EL VALOR DEL RESPETO PARA LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS!!</p>	 <p>Chistes Knock knock</p> <p>¿Sabías que los chistes de knock knock se remontan a los años 1600? Diviértete con estos divertidos chistes de knock knock para contarles a tus parientes y amigos.</p> <p>Los mejores chistes Knock Knock para niños - Chistes imprimibles para niños</p> <p>Video en inglés: Superando la adversidad Un niño se enfrenta a una discapacidad física, pero no deja que eso lo deprima o le impida hacer lo que le gusta hacer.</p> <p>La inspiradora historia de Ezra Frech, de 9 años</p> <p>Video en español: EL VALOR DE LA EMPATÍA!! EL VALOR DE LA EMPATÍA!!</p>

Actividad 2

STEM Marble Run



Carrera de canicas por un Tubo de cartón

No solo son divertidos los carritos. Así también son las canicas. Crea tus propios tubos de cartón para competir con tus canicas. Todo lo que necesitas son rollos de toallas, algo de cinta y, por supuesto, las canicas.

Video en inglés: Decir la verdad es divertido [Honestidad]

[Decir la verdad es divertido](#)

Video en español:

Moneda de oro - Cuento sobre el valor de la honestidad
[Moneda de oro - Cuento sobre el valor de la honestidad](#)



Malabares!

Impresiona a parientes y amigos con tu nuevo talento. Malabares ¡Sé paciente y disfruta el proceso! Haz clic en el enlace a continuación para ver el tutorial.

[Aprende a hacer juegos malabares con 3 pelotas - Tutorial para principiantes](#)

Video en inglés: Por encima y más allá [Creatividad]

https://www.youtube.com/results?search_query=Above+and+Beyond+Creativity

Video en español:

CREATIVIDAD E INICIATIVA DE LOS NIÑOS !!
[NO MATEMOS LA ALEGRÍA. CREATIVIDAD E INICIATIVA DE LOS NIÑOS !!](#)



Juegos de dados

Los dados pueden ayudarlo a contar y también proporcionar algo de diversión. Haga clic en el enlace para encontrar algunos juegos de dados divertidos y educativos.

[10 juegos de dados divertidos para niños y familias](#)

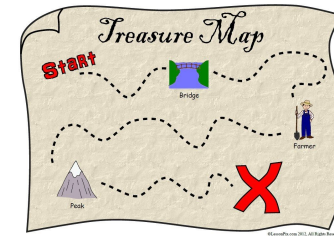
Video en inglés: Cree en ti mismo

En este video, varias personas demuestran la importancia de no darse por vencido y creer en uno mismo.

[¡Nunca te rindas, cree en ti mismo!](#)

Video en español:

El agradecimiento cambia la vida
[El agradecimiento cambia la vida](#)



Crea tu propio mapa de tesoros

Diviértete creando tu propio mapa de tesoro dentro o fuera. ¡Es hora de ponerte tu sombrero detective!

Video en inglés:

Guía 5210 de buena salud

Este video promueve la buena salud y el bienestar de los niños y sus familias.

[Niños! Pequeños pasos para una vida saludable](#)

Video en español:

El Poder de Perseverar - no rendirse
[Power of Not Giving Up](#)



¡Se un experto!

Encuentra un tema que te interese (como tu cantante, atleta, pasatiempo o actividad favorita). Investiga y preséntalo a tu familia. ¡Puedes encontrar algunos datos divertidos e interesantes que no sabía antes!

Video en inglés: Actitud de gratitud

Este video nos recuerda apreciar todo lo que tenemos incluso cuando parece que la vida nos está dando algunos desafíos.

[¿Qué es la gratitud? Escrito y expresado por Stephanie Bierman, directora del programa](#)

Video en español:

El Valor de tener Valentía
[Cortometraje acerca del miedo](#)

Conciencia plena durante la crisis del coronavirus

 childmind.org/article/como-la-atencion-plena-puede-ayudar-durante-la-tesis-del-coronavirus

Escuelas cerradas, clases en línea, padres trabajando desde casa sin ninguna ayuda con el cuidado de los niños y con futuros inciertos. Todo esto es suficiente como para sentir que pierde el control. La situación es grave y parece que sacar un momento para usted se ha convertido en algo del pasado...

Respire profundo. Literalmente. ¿Se siente un poco mejor?

Estos son tiempos difíciles, pero incorporar prácticas de conciencia plena en su rutina diaria puede ayudar a calmar la ansiedad y a desarrollar habilidades saludables para enfrentar la situación. Le damos algunos consejos de nuestros médicos para hacer que la conciencia plena funcione para usted y su familia.

No tiene que ser complicado

Practicar la conciencia plena, también conocida como atención plena, es exactamente como suena. Es tomarse el tiempo para concentrarse en el presente, estar consciente y ser reflexivo sobre dónde se encuentra y cómo se siente. Es tratar de enfocar sus pensamientos y estar presente en el momento. Suena simple, pero requiere trabajo, especialmente ahora cuando las preocupaciones sobre lo que depara el futuro se sienten tan inciertas. Las actividades de conciencia plena pueden ayudar. “La conciencia plena no es complicada”, dice Jill Emanuele, PhD, psicóloga clínica del Child Mind Institute. Aquí hay algunas actividades simples que ella recomienda:

- **Apretar sus músculos:** Comenzando con los dedos de los pies, escoja un músculo y apriételo fuerte. Cuente hasta cinco. Suelte y observe cómo cambia su cuerpo. Repita el ejercicio con los músculos de arriba.
- **Respiración con el vientre:** Coloque una mano sobre su estómago y una mano sobre su pecho. Inhale lentamente desde su estómago (se expande como un globo) y exhale lentamente (desinfla).
- **Comer con conciencia plena:** Preste atención al olor, sabor y aspecto de su comida. No haga múltiples tareas a la vez.
- **Meditación:** Siéntese en una posición relajada y cómoda. Elija algo en lo que concentrarse, como en su respiración. Cuando su mente divague, regrese la atención a su respiración.
- **Soplar burbujas:** Observe sus formas, texturas y colores.
- **Colorear:** Coloree algo. Concéntrese en los colores y diseños.
- **Escuchar música:** Concéntrese en la canción completa o escuche una parte de manera específica, como la voz o un instrumento.

Busque tiempo para la conciencia plena

En estos momentos, gran parte del tiempo personal que solía ser parte de nuestras rutinas diarias (viajes diarios al trabajo, pasar tiempo solo en casa, ir a la tienda) no está disponible. Esto significa que es muy importante crear espacio intencionalmente para recargar. Decidir reservar tiempo cada día para practicar actividades de atención plena es un excelente punto de partida, dice la Dra. Emanuele. “En las mañanas, antes de que todos estén despiertos, puede ser un buen momento para relajarse y balancear su energía física y emocional. Practicar la atención plena en las mañanas puede ayudar a establecer el tono del día. “Haga respiración profunda, medite, haga ejercicio, o cualquier actividad de conciencia plena que funcione para usted”, recomienda ella.

La atención plena no tiene que ser algo elaborado: “Puede intentar comer de manera consciente o tomar con una taza de café practicando la conciencia plena. Siéntese en un lugar y simplemente esté presente el momento. Eso es atención plena. Tomar cinco minutos para hacer eso antes de que comience el día es aún más importante ahora porque esta no es nuestra rutina típica y nos vamos a sentir muy, pero muy malhumorados”.

Limite hacer múltiples tareas a la vez

En este momento puede parecer que intentar hacer diez cosas a la vez es la única forma en que se puede hacer algo. Por ejemplo, tratar de doblar la ropa, preparar la cena y cuidar a su hijo durante una llamada de trabajo.

Pero, explica Joanna Stern, PsyD, psicóloga clínica del Child Mind Institute, realizar múltiples tareas (multitarea) rara vez funciona y, de hecho, puede aumentar el estrés. “La multitarea es un mito”, dice el Dr. Stern. En cambio, sugiere objetivos alcanzables para el día, tratando de concentrarse en una cosa a la vez. Por ejemplo, programar llamadas de trabajo durante la siesta, permitirle a los niños pasar un poco más de tiempo frente a la pantalla mientras prepara la cena o pedir a los niños mayores que ayuden a doblar la ropa mientras termina de limpiar.

Practique la conciencia plena en familia

La conciencia plena, explica David Anderson, PhD, psicólogo clínico en el Child Mind Institute, es “Cualquier cosa que ayude a todos a tomarse un momento para reducir la velocidad, mantenerse presentes y reunirse”. Designar tiempo para practicar actividades de atención plena como familia ayudará a todos a sentirse menos ansiosos. Podría ser una sesión diaria de yoga familiar o una caminata tranquila en el bosque en grupo, tomando tiempo para enfocarse en cómo se siente el aire, el sonido de los pájaros y el olor de los árboles. Otra buena idea de conciencia plena en familia es pedir a todos que mencionen algo bueno que escucharon o vieron ese día durante la cena.

Haga las paces con la incertidumbre

Esta situación es de extrema incertidumbre. No sabemos qué sucederá, cuánto durará o cómo serán las cosas cuando termine. Sin embargo, una cosa que sí sabemos es que preocuparse por eso no cambiará el resultado. Aprender a tolerar la incertidumbre es una gran parte de la construcción de habilidades saludables de afrontamiento para nosotros mismos, que a su vez queremos modelar para nuestros hijos. “En este momento es muy fácil dejar que su cerebro le dé vueltas a las posibilidades aterradoras”, advierte el Dr. Anderson. “Practicar la atención plena nos ayuda a regresar al presente, y nos aleja del borde”.
