

Diciembre

Esperanza, Amor, Alegría y Paz.

Calendario de actividades

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<p>1</p> 	<p>2 Usa la palabra “esperanza” tan a menudo como sea posible. “¡Espero que tengas un buen día!” “¿Qué esperas que suceda hoy?”</p>	<p>3 ¡El ejercicio regular te levanta el ánimo! Sal a caminar, a correr y a andar en bicicleta con tu hijo/a. Patea y lanza una pelota con él/ella. ¡Muevan sus cuerpos!</p>	<p>4 ¡Las esperanzas son como los deseos! “Luz de estrella, estrella brillante, primera estrella que veo esta noche. ¡Ojalá pudiera, ojalá pudiera, tener el deseo que deseo esta noche!</p>	<p>5</p> <p>PÁG DE ACTIVIDADES</p> <p>“Tablero de sueños y esperanzas”</p>	<p>6 Ayuda a tu hijo/a a pensar en un “mantra” que pueda decirse a sí mismo/a para mantener la esperanza, como “¡Lo puedo lograr!” o “¡Solo inténtalo!”.</p>	<p>7 Cierre de finde</p> <p>Lee este fin de semana libros que tengan un “final feliz”. ¡Todos esperamos un final feliz!</p>
<p>8</p> 	<p>9. Siéntate con tu familia y pasa una linterna. Haz que cada miembro de la familia ilumine a alguien con la luz del “amor” y diga algo que le guste de la persona a la que ilumina.</p>	<p>10. “Espejito, espejito, ¿qué es lo que más me gusta de mí?”. Empieza cada día pidiendo a tu hijo/a que se mire en el espejo y diga algo que le guste de sí mismo/a.</p>	<p>11. Usa bolsas de papel, hilo, crayones, etc. para hacer una familia de títeres. Cada miembro de la familia crea un títere de un miembro diferente de la familia para mostrar su amor por ellos en la forma en que los hacen lucir.</p>	<p>12</p> <p>PÁG DE ACTIVIDADES</p> <p>¡Te quiero tal como eres!</p>	<p>13 Imprime fotografías de personas especiales en la vida de tu hijo/a y crea un álbum colocando las fotografías en pequeñas bolsas Ziploc para que se puedan unir con un clip. Mientras tu y tu hijo/a miran las fotografías, hablen sobre lo que aman de cada persona.</p>	<p>14 Cierre de finde</p> <p>Este fin de semana, cada miembro de la familia debe elegir algo que le guste hacer para que toda la familia lo haga junta. ¡Quizás a todos ustedes también les guste!</p>
<p>15</p> 	<p>16 No puedes conocer la alegría si no conoces el dolor. Deja que tu hijo/a sienta los momentos dolorosos. Puede estar triste o decepcionado y saber que la alegría siempre seguirá al dolor.</p>	<p>17 ¡Difunde alegría con pegatinas de caritas sonrientes! Dondequiera que lleves a tu hijo/a, dale una hoja de pegatinas de caritas sonrientes para que las coloque donde quiera, ¡incluso en una persona!</p>	<p>18. Dedicar un día a “elegir la alegría”. ¿Qué quiere ponerse tu hijo/a? ¿Qué quiere comer? ¡Déjale que haga lo que le dé ALEGRÍA, dentro de lo razonable! ¡Solo por hoy!</p>	<p>19</p> <p>PÁG DE ACTIVIDADES</p> <p>“Sendero Roca de Alegría”</p>	<p>20 ¿Puede tu hijo/a hacer una cara alegre con un panqueque, fresas cortadas, plátanos cortados, chips de chocolate o cualquier otro alimento que tengas? ¡Pueden hacer una cara alegre y luego comérsela!</p>	<p>21 Cierre de finde</p> <p>Elige una organización benéfica de algún tipo y lleva a tu hijo/a a hacer una donación de lo que sea necesario para llevar alegría a alguien menos afortunado.</p>
<p>22</p> 	<p>23. Planta un pequeño jardín de paz, en el interior o al aire libre. Deja que tu hijo/a elija las flores que van a ir en el jardín. Cuidarlo creará una sensación de paz.</p>	<p>24 ¡Soplar burbujas puede ayudar a tu hijo/a a aprender a respirar profundamente!</p>	<p>25. Haz que tu hijo/a coloree un sobre y coloque brotes secos de lavanda dentro y ciérralo. Colócalo debajo de la almohada de tu hijo para calmarlo antes de dormir.</p>	<p>26</p> <p>PÁG DE ACTIVIDADES</p> <p>“Plastilina pacífica”</p>	<p>27 ¡Usa tus palabras! Cuando tu hijo/a esté molesto o enojado y se exprese con violencia, ayúdalo a encontrar las palabras para explicar cómo se siente en lugar de permitirle acciones físicas como golpear o morder.</p>	<p>28 Cierre de finde</p> <p>Despierta a tu hijo/a antes del amanecer. Envuélvelo en una manta y vayan a ver el amanecer. Qué paz.</p>
<p>29</p> 	<p>30 ¡Ayuda a tu hijo/a a llenar botellas de agua vacías con arroz o frijoles secos y un poco de brillantina para agitarlas en el Año Nuevo!</p>	<p>¡No hay nada más divertido para celebrar el Año Nuevo que una fiesta de baile con palitos luminosos! ¡Feliz Año Nuevo!</p>	<p>Virtud: Atento/a - prestar mucha atención a algo.</p> <p>Calendario creado por: Dra. Pamela B Connor – Capacitadora y Consultora Educativa</p> <p>Calendario Traducido por: Manuela Rodriguez</p>			



Tablero de esperanzas y sueños

Para esta actividad necesitarás una cartulina grande, revistas y pegamento. Corta la cartulina en forma de nube. ¡Las nubes se utilizan para representar los sueños! Ayuda a tu hijo/a a arrancar o recortar imágenes de revistas que espera o sueña tener o hacer. Esto podría ser cualquier cosa, desde un juguete hasta un lugar para visitar o un alimento que quieran comer. Saca fotos y deja que tu hijo/a las pegue en la nube recortada. ¡Explícale a tu hijo/a que estas imágenes muestran cuáles son sus esperanzas y sus sueños y luego puede hablar sobre formas de hacerlos realidad!



Creado exclusivamente para Books By The Bushel, LLC por Pamela B Connor, Ed.D.



Te quiero tal como eres

de Tammi Salzano

Este libro trata sobre el amor incondicional. Ya sea que tu hijo/a esté despeinado/ o esté saltando en su cama, ¡lo/a amas! Para recordarle siempre lo mucho que lo/a amas, ayúdale a hacer un frasco de abrazos. Necesitarás comprar corazones pequeños de algún tipo para este proyecto: fieltro, pegatinas o cualquier tipo que puedas encontrar. Primero, pídele a tu hijo/a que pegue dos corazones para los ojos, un corazón para la nariz y un corazón para la boca en un frasco de vidrio. Luego, llena el frasco con todos los corazones que compraste o recolectaste. Deja que tu hijo/a guarde el frasco en su habitación y cada vez que se sienta asustado o triste, díle que saque un corazón del frasco y te lo traiga. Ese será tu mensaje: ¡rodearlos con tus brazos y darles un abrazo cariñoso!



Creado exclusivamente para Books By The Bushel, LLC por Pamela B



Sendero Roca de Alegría

Siempre que tú y tu hijo/a salgan a caminar o visiten lugares cercanos o lejanos, recolecten algunas piedras lisas para llevarlas a casa. Guárdalos en una canasta o recipiente. Cada vez tu hijo/a se alegre por algo (una canción que lo haga cantar MUY fuerte, una visita de su mejor amigo o una llamada telefónica de sus abuelos), pinta la palabra o palabras que representan ese momento de alegría en una de las piedras recolectadas. Haz que tu hijo/a coloque la piedra en algún lugar fuera de su casa y agregue piedras para crear un sendero cada vez que le suceda un momento feliz. ¡Con el tiempo, habrán creado un sendero “Roca de Alegría” para caminar en cualquier momento que tu hijo/a necesite recordar lo que le hace feliz!





Plastilina pacífica

Coloca plastilina de diferentes colores para que tú y tu hijo/a jueguen con ellas. Dale a tu hijo/a 2 o 3 colores de plastilina para que juegue y tú te quedarás con 2 o 3 colores. Procura decirle a tu hijo/a que ambos solo pueden jugar con los colores que cada uno tiene y que los colores no se pueden mezclar. Tu hijo/a no debería tardar mucho en querer jugar con uno de sus colores o mezclar colores. Cuando esto suceda, recuérdales las “reglas”. Deja que se entristezcan un poco, se frustre o incluso se enoje por esta situación y luego ceda un poco. "Está bien, ¿te gustaría jugar con uno de mis colores?" o "¿Quieres ver qué sucede cuando mezclamos la plastilina roja y amarilla?" Estas acciones cambiarán su estado de ánimo y volverá la paz al juego. Habla con tu hijo/a sobre lo lindo que fue cuando ambos compartieron sus colores y cuando probaron cosas nuevas con la plastilina mezclándolas. ¡Así es como pasas un rato de juego tranquilo con familiares y amigos!



Creado exclusivamente para Books By The Bushel, LLC por Pamela B Connor, Ed.D