



Calendario de Conexiones Cariñosas



















Los vínculos auténticos proveen un amortiguador que suaviza los efectos negativos de situaciones estresantes. Conforme usted y su familia enfrentan los cambios de la vida y la ansiedad causada por COVID-19, implemente actividades de este Calendario de Conexiones Cariñosas para disfrutar de momentos restauradores de conexión, belleza y alegría.

Creado por la Instructora Master Kim Hughes, el Calendario de Conexiones Cariñosas ofrece actividades que fortalecen relaciones al practicar amabilidad, gratitud y compartir tiempo de calidad con aquellos que amamos. Cada actividad fortalece vínculos a la vez que motiva conductas amables, de ayuda y positividad.

Al igual que la conexión, la amabilidad y la ayuda mutua son imperativos biológicos requeridos para el óptimo desarrollo cerebral. Asimismo, éstos liberan neuroquímicos y hormonas que nos hacen sentir bien, algo de lo que todos podemos beneficiarnos en este momento.

Similarmente, enfocar la atención en lo positivo, crea más positividad. Practicar gratitud ofrece beneficios significativos para nuestra salud mental y física, que incluyen un incremento en la empatía, mejora del sueño y de la autoestima. Las actividades incluidas en el Calendario de Conexiones Cariñosas puede parecer simple, pero el impacto que tendrán en su familia y usted es poderoso.

CONEXIONES CARIÑOSAS: Fortaleciendo relaciones al practicar la amabilidad, gratitud y tiempo de calidad con los que amamos.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>Haz algo de ayuda por un familiar o amigo.</p> 	<p>Conéctate con algún familiar para saludarlo y platicar.</p> 	<p>Cuenta tus bendiciones: haz una lista con actos amables que otros han hecho por ti.</p> 	<p>Crea y comparte una tarjeta o dibujo con alguien que amas.</p> 	<p>Sal al jardín o patio y encuentra algún objeto que te recuerde a alguien. Compártelo con tu familia.</p>	<p>Crea un "estacionamiento para celulares/tablets" para que disfruten momentos libres de electrónicos cada día.</p>	<p>Encuentra un juego de cartas y juega en familia.</p> 
<p>Encuentra un chiste que te guste y compártelo con otras dos personas por teléfono o videollamada.</p>	<p>Planeen juntos una comida de 3 tiempos. Escriban o dibujen cada platillo para compartir después como menú.</p>	<p>Sal al jardín o patio y encuentra material para crear un centro de mesa para disfrutarlo con los demás.</p> 	<p>Nombra tres cosas por las que estás agradecido. Dibuja o escribe una lista y colócala en un lugar visible.</p>	<p>Crema 5 "tarjetas felices" para personas de la tercera edad dentro de tu comunidad. Entrégalas siguiendo las sugerencias de cuidado.</p>	<p>Mientras te lavas las manos mírate en el espejo y di una cosa que te guste sobre TI.</p>	<p>Haz un acto amable que facilite la vida de alguien más.</p> 
<p>Piensa en 3 personas con las que te sientas agradecido y dales las gracias.</p> 	<p>Sonríe a las personas con las que estas para iluminar su día.</p> 	<p>Aprende algo nuevo hoy y compártelo con alguien.</p> 	<p>Escoge tu canción o canciones favoritas y disfruta de una fiesta espontánea de baile.</p> 	<p>Consigue uno o dos juegos de cartas y construye una casita. Platica acerca de lo que tu crees que forma un hogar seguro y qué nos conecta con otros.</p>	<p>Sal al jardín o patio y disfruta del juego. "Luz roja, luz verde". Asegúrate de correr, caminar, deslizarte, brincar y disfruta de otras formas creativas de moverte.</p>	<p>Diseña y crea un instrumento musical. Disfruta el concierto al compartir.</p> 
<p>Pídele a alguien hacer lo que mas te gusta hacer hoy.</p> 	<p>Manda un mensaje o carta a alguien con quien no hayas podido estar hoy.</p> 	<p>Encuentra tu libro favorito y léelo o compártelo con alguien.</p> 	<p>Disfruta de una búsqueda del tesoro con alguien. Ambos escriban una lista de 5 cosas que la otra persona debe encontrar, cambien listas y ¡empiecen!</p>	<p>Nota 5 cosas que son hermosas en tu mundo. Comparte tu lista con alguien.</p> 	<p>Aprendan a jugar "avioncito" y jueguen juntos.</p> 	<p>Dale las gracias a alguien y déjale saber cómo hace la diferencia para ti.</p> 

Creado por Kim Hughes. Traducido y adaptado al español por Lizbeth Gómez.



Caring Connections Calendar


















Authentic connection provides a buffer that softens the negative effects of stressful situations. As you and your family cope with the life changes and anxiety caused by COVID-19, use activities from this Caring Connections Calendar to enjoy restorative moments of bonding, beauty and joy.

Created by Master Instructor Kim Hughes, the Caring Connections Calendar features activities that strengthen relationships by practicing kindness, being grateful and spending quality time with those we love. Each activity builds connection while encouraging kind acts, helpfulness and positivity.

Like connection, being kind and helpful to others is a biological imperative that is required for optimal brain development. It also releases feel-good chemicals and hormones, something we could all benefit from right now.

Similarly, focusing on the positive creates more positivity. Practicing gratitude offers significant benefits for our mental and physical health, including enhanced empathy, better sleep and improved self-esteem. The activities included in the Caring Connections Calendar may seem simple, but the impact they'll have on you and your family is powerful.

CARING CONNECTIONS: Strengthening Relationships by Practicing Kindness, Being Grateful, and Spending Quality Time With Those We LOVE

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
<p>Do something helpful for a family member or friend.</p> 	<p>Connect with a relative to say hello and chat.</p> 	<p>Count your blessings: List the kind things others have done for you.</p> 	<p>Create and then share a card or a piece of art with someone you love.</p> 	<p>Go outside and find one thing that reminds you of someone. Share what you find and your why.</p>	<p>Create a cell phone / device parking lot so you can enjoy device-free moments together each day.</p>	<p>Find a deck of cards and play a game like Crazy Eights, Spoons or Go Fish.</p> 
<p>Find a joke that you love and share it with 2 other people in person, by phone, or virtually.</p>	<p>Work together to plan a 3-course meal. Write down / draw each part of the meal to share as the menu for the evening.</p>	<p>Go outside and find materials to create a centerpiece for others to enjoy!</p> 	<p>Name 3 things you are grateful for. Draw a picture or write a list of these things and then post in a prominent place.</p>	<p>Work to create 5 "happy cards" for seniors that are in a local nursing home. Drop them off for them to enjoy.</p>	<p>While washing your hands look at yourself in the mirror and tell yourself one thing you like about YOU!</p>	<p>Do one act of kindness to make life easier for someone.</p> 
<p>Thank 3 people you are grateful to and tell them why.</p> 	<p>Smile at the people you are with to brighten their day.</p> 	<p>Learn one new thing today and share what you learned with someone.</p> 	<p>Choose a favorite song(s) and enjoy a spontaneous dance party.</p> 	<p>Get a deck or two of cards and build a home. Talk about what makes a home safe and what connects us to others.</p>	<p>Go outside and enjoy a game of "Red Light, Green Light." Be sure to run, walk, slide, jump and enjoy other creative ways to move.</p>	<p>Design and create a musical instrument. Enjoy a sharing concert.</p> 
<p>Ask someone to do what you LOVE to do today.</p> 	<p>Send a message or letter to someone you cannot be with today.</p> 	<p>Find a favorite book and read it or share it with someone.</p> 	<p>Enjoy a scavenger hunt with someone. Both write lists of 5 things the other person will look for, switch lists and then GO!</p>	<p>Notice 5 things that are beautiful within your world. Share your ideas with someone.</p> 	<p>Learn how to play hopscotch and then PLAY!</p> 	<p>Thank someone and tell them how they make a difference for you.</p> 