

# Actividades de verano



## Conciencia plena:

Estoy presente y participo totalmente en lo que estoy haciendo en cada momento.

En sánscrito, a la madrugada se le llama "brahma muhurta". Significa "el momento divino". A primera hora de la mañana, nuestra mente está más despejada y el aire es más fresco. Tómense un minuto de conciencia plena para sentarse con un ser querido, respirar el aire fresco y hablar de lo que está ocurriendo en ese momento.



## Entusiasmo:

Todos los días enfrento mi vida con energía y emoción.

¡El verano es una época para pasarla bien! Dejen que sus hijos compartan su entusiasmo creando y soplando sus propias burbujas de arcoíris. Echen un vistazo a la receta de PBS KIDS: <https://www.pbs.org/parents/printables/bubble-art>. Luego, pueden intentar hacer su propio arcoíris de burbujas e incluso crear una hermosa obra de arte.



## Humor:

Me gusta hacer que los demás sonrían.

¿Se sienten mal? Cambien ese ceño fruncido. Si empiezan a sentirse tristes, ¡no pasa nada! Todos nos sentimos tristes a veces. Encuentren a alguien en la casa y háganle una cara divertida o tómense una selfi graciosa y envíenla a un amigo. Un poco de risas les hará bien.



## Curiosidad:

Exploro el mundo a mi alrededor con una mente abierta y hago preguntas con frecuencia.

¿Qué es ese ruido? Según el lugar del mundo en el que se encuentren, es posible que escuchen el canto de las cigarras Brood X. Y suena fuerte. Aprovechen sus fortalezas de curiosidad y amor por el aprendizaje para descubrir más sobre estas plagas periódicas. <https://cicadasafari.org>



## Amabilidad:

Ayudo y soy amable con los demás.

Han oído hablar de los "actos de bondad al azar", pero ¿qué pasaría si sus actos de bondad fueran intencionales? ¿Qué es lo más amable que pueden hacer por una de las personas que viven en su casa? ¿Por su vecino? ¿Por su mejor amigo? ¿Por un pariente lejano? ¿O por una persona desconocida? Propónganse la intención de repartir bondad como si fuera confeti y vean hasta dónde llega y dónde cae.



## Prudencia:

Enfrento las situaciones con las que me encuentro reflexionando y con cuidado.

¡Explore este verano de forma segura! A medida que las restricciones de la pandemia disminuyan, propóngase salir de forma segura en familia. Planeen una excursión al parque, una caminata por el bosque, una búsqueda del tesoro por la ciudad o por el barrio. Lleven el desinfectante para manos y mascarillas si lo desean.



## Esperanza:

Tengo una actitud positiva cuando pienso en el futuro.

¿Recuerdan el verano pasado? Sí, nosotros tampoco. Pero este verano hay un destello de esperanza de que las cosas vuelvan pronto a la normalidad. Apóyense en la fortaleza de la esperanza, manténganse a salvo y tengan un excelente verano.



## Sentido de propósito:

Estoy descubriendo mi propósito y mi lugar en el mundo.

El mundo cambia constantemente con ideas innovadoras que lo convierten en un mejor lugar para vivir para todos. Comenten en familia qué medidas tomarán para hacer del mundo un lugar mejor.



## Liderazgo:

Las personas valoran mi opinión y me ven como un modelo.

Hagan que el juego de "Seguir al líder" sea más divertido sumando música. Hagan que el líder demuestre un movimiento de baile y que los seguidores lo imiten. Tórnense para ser el líder.



## Amistad:

Me llevo bien con otras personas, y mis amigos pueden contar conmigo.

Es emocionante reencontrarse con viejos amigos y recibir a nuevos amigos en sus vidas.

Completen estas frases:

"Un buen amigo es \_\_\_\_\_."

Un buen amigo no es \_\_\_\_\_."

