

Desafío de 31 días: la amabilidad es genial para los niños

Calendario diario de mindfulness para niños y familias

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>Mayo es el mes de concienciación sobre salud mental</p> <p>Por información sobre estos temas y más, visite atlantichhealth.org/grow</p> <p> Atlantic Health System</p>			<p>1 La bondad es buena para los niños</p> <p>Todos necesitamos un poco de amabilidad en nuestro día. Piense sobre el significado que le da a la bondad.</p>	<p>2 Se puede aprender a ser amable</p> <p>Puede pensar que la amabilidad es fácil o difícil. Pero la amabilidad es como un músculo que puede hacer crecer. ¿Cómo puede extender sus músculos de bondad hoy?</p>	<p>3 Ejercítese y estire</p> <p>Como su cuerpo necesita ejercitarse todos los días, sucede lo mismo con sus músculos de bondad. Intente decir hoy algo bueno a alguien que quiere.</p>	<p>4 La amabilidad puede ser simple</p> <p>Piense en alguien que realmente quiera. Imagine que le envía amabilidad. Diga "que seas feliz". Imagine que están comiendo su helado favorito. ¡Delicioso!</p>
<p>5 Documente su amabilidad</p> <p>Escribir sus ideas y pensamientos puede impactar de forma positiva a su salud mental. Intente escribir una nota amable a alguien a quien quiera.</p>	<p>6 Realice un guion gráfico de amabilidad</p> <p>Expresar su amabilidad de formas artísticas puede ser una forma de mejorar su estado de ánimo.</p>	<p>7 Use su nariz</p> <p>Traiga algo de amabilidad a sus sentidos. ¡Huela las flores y el aire fresco!</p>	<p>8 S.T.O.P.</p> <p>Cuando esté enojado intente usar S.T.O.P.: Stop (Pare), Tome un respiro, Observe su alrededor y luego Prosiga con más calma.</p>	<p>9 Sistema de amigo</p> <p>Puede ayudar tener un compañero de amabilidad. Alguien con quien siempre pueda compartir sus sentimientos.</p>	<p>10 Enfríe la pizza</p> <p>Si se siente enojado o furioso, "enfríe la pizza" inhalando y exhalando lentamente.</p>	<p>11 Nombre ese sentimiento</p> <p>Aprenda cómo identificar sus sentimientos y sea AMABLE consigo mismo sin importar que está sintiendo.</p>
<p>12 Cinco sentidos</p> <p>Haga algo AMABLE por todos sus sentidos.</p>	<p>13 Vuele como un pájaro</p> <p>Imagine que sus brazos son alas. Inhale cuando suba sus alas y exhale cuando las baje.</p>	<p>14 Lluvias primaverales</p> <p>A veces somos como el clima. Nuestras lágrimas son como la LLUVIA. Intente esto cuando tenga sentimientos fuertes: identifíquelos. Permítaselo. Investíguelos. Nútrase de amabilidad.</p>	<p>15 Gratitud</p> <p>Expresar gratitud puede ser un acto de amabilidad consigo mismo y otros. Inténtelo hoy.</p>	<p>16 Día para ser amable consigo mismo</p> <p>Si comentemos un error o las cosas no funcionan, intente ser amable en lugar de responder con maldad.</p>	<p>17 Baño sonoro</p> <p>Mucho ruido puede ser duro para nuestro sistema nervioso. Regálese sonidos amables. Música suave, una brisa tranquila o el sonido del océano pueden ayudarlo a sentirse bien hoy.</p>	<p>18 Limpieza mental</p> <p>¿Ha estado teniendo pensamientos desordenados? Al igual que limpiar su habitación, podemos limpiar nuestros pensamientos para sentirnos mejor. Intente decirse palabras amables.</p>
<p>19 Limpie sus manos</p> <p>Lavarse las manos no solamente es bueno para su salud, sino que también puede ser relajante y tranquilizante. ¡Intente sentir el agua caliente y el jabón a medida que lava lentamente esas manoplas!</p>	<p>20 EQ</p> <p>Es un niño inteligente. Existen muchos tipos de inteligencia. La inteligencia emocional es una que todos podemos mejorar aprendiendo cómo gestionar nuestras emociones.</p>	<p>21 Reflexione</p> <p>No siempre necesitamos un espejo para ver nuestro "reflejo". Intente identificar que está pensando y sintiendo.</p>	<p>22 La práctica no hace mejores</p> <p>Para mejorar en algo necesitamos practicar. Lo mismo sucede con nuestras emociones. Aprenda a identificar sus emociones y se volverá mejor en gestionarlas.</p>	<p>23 Ejercicio de la pasa</p> <p>A veces comemos tan rápido que no llegamos a saborear la comida. Intente comer una pasa lentamente y ¡sienta cómo sabe realmente! Agradezca con amabilidad a todas las personas que ayudaron a cultivar la pasa.</p>	<p>24 Estática mental</p> <p>Cuando su mente está muy llena, es difícil ser amable consigo mismo u otros. Intente llenar un frasco con agua y purpurina. Agítelo y observe cómo la purpurina se asienta en el fondo. Esto ayudara a calmar su mente.</p>	<p>25 Ir de safari</p> <p>Salga y explore el mundo a su alrededor. Agradezca a los insectos, pájaros y árboles que vea.</p>
<p>26 Sople burbujas</p> <p>Concéntrese en soplar la cantidad justa de aire para hacer crecer la burbuja. Luego déjela irse flotando. Cuando explote, imagine que está extendiendo bondad a su alrededor.</p>	<p>27 Exploración corporal</p> <p>Empiece desde la planta de sus pies y perciba lentamente cada parte de su cuerpo mientras sube hacia su cabeza. ¿Qué puede notar de cada parte? ¿Puede enviar amabilidad a cualquier parte que duela?</p>	<p>28 Respiración abdominal</p> <p>Recuéstese con un libro sobre el estómago y mire cómo sube y baja con cada respiración.</p>	<p>29 Escuchar con atención</p> <p>Juegue al juego de escuchar los sonidos a su alrededor. ¿Puede identificar cada sonido?</p>	<p>30 Amor benevolente</p> <p>Diga estas frases cuando necesite un poco de amor:</p> <p>Deseo estar a salvo</p> <p>Deseo estar sano</p> <p>Deseo ser feliz</p>	<p>31 Haga un "frasco de gratitud"</p> <p>Consiga que la familia escriba algo amable a cada persona en la familia y póngalo dentro del frasco. Puede compartirlo cuando necesite un poco de amor benevolente.</p>	 <p>MENTAL HEALTH AWARENESS MONTH</p> <p>Let's Stand Together to Raise Mental Health Awareness</p>