



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 un 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.