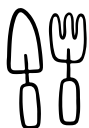


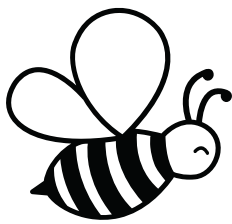


PRIMAVERA EN ACCION

Durante las vacaciones de primavera, explore estas actividades para fortalecer las conexiones consigo mismo y con los demás. En la página siguiente, realice un seguimiento de su progreso haciendo un recuento cada vez que complete un desafío y luego coloree el símbolo correspondiente.



	Caminata Consciente del Color: Practique la autogestión dando un paseo con un miembro de la familia, teniendo en cuenta los colores que ve. ¿Puedes encontrar algo para cada color del arco iris: rojo, naranja, amarillo, verde, azul, índigo y violeta?
	Celebre el Crecimiento: Al final del día, reflexione sobre lo que logro, hizo bien o aprendió. Puede optar por comunicar su reflexión a los demás o simplemente tomarse un momento para reconocer su progreso.
	Juegos de Interior: Practique y fomente la colaboración y el trabajo en equipo jugando a las cartas y juegos de mesa con su familia.
	Artesanía Comedero para Pájaros: ¡Muestra compasión por los animales apoyando a las aves locales de tu comunidad! Crea un comedero para pájaros hecho con piñas o cereales. Aprenda a hacerlo <u>viendo un video corto</u> o escaneando el código QR de arriba.
	Sé Amable: Muestra amabilidad y empatía por los demás expresando tu gratitud con un "Gracias", felicitando a alguien u ofreciéndote a ayudar con una tarea. También puedes participar en las actividades " <u>La Amabilidad Es Genial</u> " o " <u>Actos Comunitarios de Amabilidad</u> ". Descubra cómo hacerlo mirando un breve video o escaneando el código QR de arriba.
	Plantar: Siembre flores o vegetales para practicar la responsabilidad , la paciencia y la importancia de cuidar a los seres vivos. Siembre junto con familiares y amigos para fomentar la colaboración y las relaciones interpersonales .
	Mentalidad de Crecimiento: Crea una lista de afirmaciones positivas. Léelas en voz alta cada mañana, solo o en familia. Esta práctica ayuda a desarrollar confianza y resiliencia .
	Establezca Metas de Primavera: Identifica una habilidad que quieras mejorar o aprender durante las vacaciones de primavera. Establece una meta y define los pasos que darás para lograrla al final de las vacaciones. Aprende cómo, con un <u>video corto</u> o escaneando el código QR de arriba.
	Desafío de Limpieza de Primavera: Contribuya a una comunidad más positiva limpiando su habitación o recogiendo la basura de su vecindario..
	Anima a los Demás: Apoya a tu familia y amigos reconociendo cuándo alguien puede estar enfrentando un obstáculo . Ofrecete a ayudar preguntándoles cómo puedes ayudarlos a superarlo.



PRIMAVERA EN ACCION

Durante las vacaciones de primavera, explora las actividades de la otra página para fortalecer tus conexiones contigo mismo y con los demás. Registra tu progreso marcando cada vez que completes un desafío y colorea el símbolo correspondiente.