

Calendario de diversión familiar 2023

Tener salud es divertido

¡El calendario de este año tiene como tema estar saludable mientras se divierten! La buena salud no es solamente tener una dieta balanceada. La buena salud combina un equilibrio entre una alimentación saludable, una mente sana y formas saludables de expresar los sentimientos.

Cada mes compartimos una idea saludable para que su familia la descubra juntos. Siéntase libre de cambiar las actividades o recetas para hacerlas suyas. Consulte con su proveedor de atención médica antes de cambiar su dieta y sus rutinas de ejercicio.

También encontrará ideas de actividades sencillas para cada día. Estas actividades las pueden disfrutar personas de todas las edades y la mayoría se pueden hacer con artículos que tiene alrededor de su casa. No hay una forma "correcta" de usar el calendario.

Usted puede:

- ◆ Modificar las actividades en función de los intereses de su familia.
- ◆ Hacer la actividad el día que aparece.
- ◆ Encerrar en un círculo las actividades que le gustan y hacerlas el día de su elección, tal vez en su "noche familiar"
- ◆ Hacer una actividad cada semana.

Independientemente de cómo decida usar el calendario, pasar tiempo juntos tendrá un impacto positivo en su familia.

¡Esperamos que este calendario le ayude a encontrar formas de pasar tiempo en familia mientras se divierten de forma saludable!

Personal de Prevent Child Abuse Wisconsin



Las familias sanas:

- Se apoyan mutuamente
- Están activas
- Hablan entre sí
- Comen bien
- Comparten sus sentimientos
- Trabajan y juegan juntos

Enero

Es hora de comer

Este mes se trata de comer alimentos saludables para alimentar su cuerpo de la mejor manera posible. El cuerpo de cada uno es diferente, ¡pero todos tenemos que comer alimentos saludables para mantenernos fuertes y bien! "Comer sano" es un término tan amplio que puede ser difícil saber qué hacer para asegurarse de que usted y su familia estén recibiendo la nutrición adecuada. Aquí hay algunos consejos para adultos y niños que pueden ayudarlos a comer y estar bien a lo largo de esta travesía. Para obtener más ideas, visite el sitio web: choosemyplate.gov.

Práctica diaria

- ¡Incluya frutas y verduras frescas en su dieta! Pruebe algunas recetas nuevas usando diferentes frutas y verduras.
- Los niños pueden ser QUISQUILLOSOS, por lo que a veces puede tomar 10 o más veces para que prueben un alimento nuevo antes de que realmente se acostumbren a él y lo coman. Siga ofreciendo esas verduras.
- Puedes hacer una receta de galletas caseras más saludable sustituyendo el germen de trigo por 1/3 de harina y disminuyendo el azúcar en un cuarto o incluso la mitad. No sabrán la diferencia.
- Equilibre sus calorías: disfrute su comida, pero coma menos. Evite las porciones demasiado grandes.
- Disfrute la comida familiar: los niños comen mejor cuando la hora de comer es relajada, con pocas distracciones (apague la televisión, sin teléfonos celulares) y cuando hay una conversación agradable.

Together, we can prevent child abuse, Wisconsin...

Because childhood lasts a lifetime.

Notas

Libros y recursos del mes:

Gregory, the Terrible Eater
por M. Sharmat

What's so Yummy? All About Eating Well and Feeling Good
por R. Harris

Nutrition Facts for Kids: Teaching Children the Facts about Nutrition
por M. A. Ruffaer

Monsters Don't Eat Broccoli
por B. Hicks

Fiveforfamilies.org

Enero de 2023

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1	2	3	4	5	6	7
Piensa en propósito	Envía tarjetas de agradecimiento	Construye un fuerte con almohadas	Toma una baño de espuma	Di "por favor"	Cena a la luz de las velas en familia	Piensa en palabras que rimen
8	9	10	11	12	13	14
Túrnense para leer en voz alta	Cuenta el número de puertas de tu casa	Canta en la regadera o ducha	Piensa positivo	Haz una ensalada de frutas	Envía una tarjeta a alguien que amas	Baila al ritmo de tu canción favorita
15	16	17	18	19	20	21
Haz un dibujo sobre cómo te sientes hoy	Aprende cómo ahorrar dinero	Escribe una historia sobre el invierno	Haz una pijamada en familia	Ve a patinar sobre hielo	Prueba una nueva receta	Construye un fuerte de nieve
22	23	24	25	26	27	28
Prepara una ensalada para la cena	Dale a todos en tu casa un abrazo	Haz volteretas	Construye algo con bloques	Trabajen juntos en un rompecabezas	Finge que estás en la playa	Busca escarcha en las ventanas
29	30	31				
Prueba algo nuevo	Menciona de que estás agradecido	Abrígate y juega afuera				

Puede descargar este calendario gratuito en www.preventchildabusewi.org.

Febrero

Es hora de hacer estiramientos

¡Este mes recordaremos hacer estiramientos! ¡Hay tantas razones por las que estirarse es bueno para nuestro cuerpo y nuestra salud! Primero, aumenta el suministro de sangre y nutrientes a los músculos. En segundo lugar, puede disminuir el dolor en nuestros cuerpos. Tercero, el estiramiento aumenta el equilibrio muscular alrededor de nuestras articulaciones, lo que ayuda a tener una buena postura. El estiramiento no es solo para adultos; los niños obtienen los mismos beneficios. Si es un poco más divertido, los niños estarán más interesados en sentarse con usted para que puedan hacer estiramientos juntos.

Práctica diaria

- Toque los dedos de los pies
- Alcance las estrellas: levante los brazos por encima de la cabeza y estírese lo más alto que pueda. Alterne estirando los brazos derecho e izquierdo.
- Pintar un arco iris: Haga esto con su hijo. Siéntese en el suelo con las piernas rectas frente a usted. Separe los pies para que estén a unas 36 pulgadas de distancia. Finja sumergir un pincel en una olla de pintura (el niño elige un color) entre sus piernas. Mantenga la espalda lo más recta posible, estírese desde las caderas hacia la izquierda, extendiendo la mano hacia el lado izquierdo del cuerpo. Imagine que está pintando un arco iris sobre su pie izquierdo con la mano derecha. Pinte varios colores sobre tu pie. Repita este ejercicio con la mano izquierda y el pie derecho.

Together, we can prevent child abuse, Wisconsin...

Because childhood lasts a lifetime.

Notas

Libros y recursos del mes:

Unstoppable: 45 Powerful Stories of Perseverance and Triumph from People Just Like You

~Cynthia Kersey

Sally Jean, the Bicycle Queen

~C. Best

The Tortoise and the Hare

~Aesop's Fables

The Little Engine that Could

~W. Piper

supportfamieliestogether.org

Febrero de 2023

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
			1	2	3	4
			Escribe letras o tu nombre	Busca tu sombra afuera	Hablen sobre la seguridad contra incendios	Cierra los ojos y escucha
5	6	7	8	9	10	11
Estírate	Encuentra cosas que sean círculos	Apaga la televisión el día de hoy	Sé un buen ejemplo	Haz un dibujo para alguien	Reúnete con amigos	Inventa una canción usando tu nombre
12	13	14	15	16	17	18
Lee un libro sobre el sistema solar	Hornea galletas en forma de corazón	Dile a alguien que lo amas	Mueve tu cuerpo mientras escuchas música	Haz masa para moldear o <i>play dough</i>	Aprende sobre un presidente	Pretende ser tu animal de granja favorito
19	20	21	22	23	24	25
Habla sobre tu día	Canta "Old McDonald had a Farm"	Dibuja a tu familia	Camina de puntillas	Dona un juguete a la caridad	Lleva puesta tu pijama todo el día	Usa artículos de cocina y haz música
26	27	28				
Ayuda a preparar la cena	Prueba una fruta nueva	Haz un picnic adentro de tu casa				

Puede descargar este calendario gratuito en www.preventchildabusewi.org.



Marzo

Hora de desayunar

¡Buen día, es hora de desayunar! Este mes se trata de la comida más importante del día. A pesar de que el desayuno es bueno para nuestro cerebro y cuerpo, es la comida que más a menudo se omite o se descuida debido a la prisa de la mañana. Los niños que desayunan pueden concentrarse y aprender mejor en la escuela, y los adultos se desempeñan mejor en el lugar de trabajo y en el hogar. En muchas casas, las personas en la mañana tienen prisa. Abajo se presenta una idea para ayudarlo durante la rutina mañanera, que debe incluir un desayuno saludable

Práctica diaria

Haga licuados para el desayuno: a continuación hay dos recetas que usted puede hacer en su licuadora. Indicaciones para ambas recetas: Licuar durante un minuto a velocidad media.

- LICUADO DE PLÁTANO: licúe:
 - 8oz de yogurt de vainilla bajo en grasa
 - ¾ de taza de jugo de piña o naranja
 - 1 plátano grande, cortado en trozos
- LICUADO DE FRESA: licúe:
 - 8oz de yogurt de vainilla bajo en grasa
 - 1½ tazas de fresas, cortadas por la mitad
 - 1 cucharadita de miel
 - 4 cubitos de hielo

Notas

Libros y recursos del mes:

The Unwritten Rules of Friendship: Simple Strategies to Help Your Child Make Friends

~N. Madorsky Elman & E. Kennedy-Moore

You're Not My Best Friend Anymore
~Charlotte Pomerantz

The Berenstain Bears and the Trouble with Friends

~Stan and Jan Berenstain

children.wi.gov

Together, we can prevent child abuse, Wisconsin...

Because childhood lasts a lifetime.

Marzo de 2023

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
			1	2	3	4
			Haz una marioneta con un plato de papel	Sal a ver aves	Limpia un armario o clóset	Haz algunos rompecabezas
5	6	7	8	9	10	11
Busca formas cuadradas	Cena alimentos del desayuno	Lee un libro sobre insectos	Ayuda con la compra de comestibles	Dibuja un arcoíris	Come verduras con salsa	Haz un licuado de frutas
12	13	14	15	16	17	18
Aprende un hecho sobre Wisconsin	Construye algo con bloques	Qué tan alto puedes saltar	Comparte tus juguetes	Ve de paseo por tu barrio	Encuentra cosas que sean verdes	Haz salchichas en hojaldre para la cena
19	20	21	22	23	24	25
Toca tus dedos de los pies cinco veces	Juega un juego en familia	Escribe una historia sobre un amigo	Corre por tu casa	Haz una fiesta del té	Cuenta hasta 100	Habla sobre la justicia
26	27	28	29	30	31	
Túrnense para leer en voz alta	Día sin pantallas	Haz un cuadro de flores con moldes de magdalenas	Salta en charcos	Prueba algo nuevo para el desayuno	Escucha música	

Puede descargar este calendario gratuito en www.preventchildabusewi.org.

Abril

Es hora de hablar

Este mes se trata de comunicarse con los demás de una manera saludable y productiva. ¡Mejorar sus habilidades de comunicación le ayudará en todas sus relaciones, lo que incluye aquellas en el trabajo, con sus seres queridos y especialmente con los niños! Desarrollar formas saludables de hablar y escuchar a los demás lo ayuda a sentirse seguro y a expresarse para que lo entiendan mejor (y también para que pueda entender mejor a los demás). Sus hijos pueden aprender a comunicarse más eficazmente con otros observando e interactuando con usted. Lo mejor de todo es que comunicarse de manera efectiva puede ayudarlo a sentirse más cerca y menos frustrado con quienes lo rodean, ¡resultando en días más felices!

Práctica diaria

- Espere hasta que esté tranquilo antes de entablar conversaciones. No saldrá nada bueno de una conversación donde hay gritos. No hay nada de malo en decir: "No puedo hablar en este momento. Estoy molesto."
- Use declaraciones en primera persona ("yo") en lugar de en tercera persona ("tú"). Puede expresarse sin atacar la autoestima de la otra persona.
- Intente tener una reunión familiar una vez a la semana para discutir problemas o inquietudes sobre los horarios.
- ¡Asegúrese de abrazar a sus seres queridos para mostrar su amor!

Together, we can prevent child abuse, Wisconsin...

Because childhood lasts a lifetime.

Notas

Libros y recursos para el mes:

Alexander and the Terrible, Horrible, No Good, Very Bad Day

por J. Viorst

Cloudy With a Chance of Meatballs

por J. Barrett

The Borrowers

por M. Norton

Parenting in the Age of Attention Snatchers: A Step-by-Step Guide to Balancing Your Child's Use of Technology

por L. Palladino

positiveexperience.org

Abril de 2023

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
						1
						Siente tus latidos
2	3	4	5	6	7	8
Busca artículos morados	Habla sobre los opuestos	Haz una búsqueda del tesoro	Habla sobre los sentimientos	Haz ejercicio en familia	Lee un libro sobre amigos	Haz la cena en familia
9	10	11	12	13	14	15
Día sin televisión	Haz una ensalada de huevo	Practica las volteretas	Planta una flor o algunas hierbas	Ayuda a poner la mesa	Sal a dar una caminata	Cuenta hasta 50
16	17	18	19	20	21	22
Juega a atrapar la pelota con un amigo	Comparte tu libro favorito	Aprende a deletrear una palabra nueva	Realicen una reunión familiar	Haz títeres con platos de papel	Ayuda a un vecino	Habla sobre la mejor parte de tu día
23/30	24	25	26	27	28	29
Juega a "las traes" Cuenta un chiste	Ríete a carcajadas	Practica las declaraciones en primera persona ("yo")	Escucha a los demás	Habla sobre lo que te hace feliz	Muévete como una jirafa	Hagan sopa para la cena

Puede descargar este calendario gratuito en www.preventchildabusewi.org.

Mayo

¡Es hora de jugar!

El tema de este mes es usar la imaginación mientras se realiza alguna actividad física para beneficiar tanto a la mente como al cuerpo. Albert Einstein dijo: "La imaginación es más importante que el conocimiento. El conocimiento es limitado. La imaginación abarca el mundo." Saltar, gatear y jugar a ser algo o alguien con su(s) hijo(s) es divertido y una gran manera de hacer ejercicio juntos.

Práctica diaria

- Jugar a ser algo o alguien: A continuación hay un ejemplo de cómo puede pretender ser un oso:
 - Comience el juego con una divertida introducción, como decir: "*Ven a ver, hay un oso en nuestra cocina*".
 - Camine como un oso con su hijo. "*¡Vamos, caminemos como un oso! ¡Grr!*"
 - Encuentre un "alimento" que le guste al animal. "*Hay un río por allá. ¿Ves los peces? ¡Pretendamos que comemos pescado!*"
 - Encuentre un hogar para el animal. "*¡Mira! Allí está nuestra cueva. Entremos y tomemos una siesta.*"
- Puede repetir este juego y pretender ser otros animales; conejo, rana, gato, vaca, etc.
- Invente diferentes situaciones; astronauta, conductor de tren, atleta, etc.
- Diviértase con su hijo, recuerde, ¡nunca se es demasiado viejo!

Together, we can prevent child abuse, Wisconsin...

Because childhood lasts a lifetime.

Notas

Libros y recursos para el mes:

www.loveandlogic.com

~Helping to raise responsible kids

It's Not My Fault

~N. Carlson

Horton Hatches the Egg

~Dr. Seuss

Berenstain Bears and the Blame Game

~Stan and Jan Berenstain

Pigsty

~Mark Teague

chawisconsin.org

Mayo de 2023

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	1	2	3	4	5	6
	Ve fotos de la familia	Juega cartas	Invita a un amigo a dormir	Ve las hojas en los árboles	¡Haz voluntariado!	Sé bondadoso con alguien
7	8	9	10	11	12	13
Lee un libro en voz alta	Haz ruedas de carro	Colorea con 2 crayones	Juega a "las escondidillas"	Pretende que vives en el Polo Norte	Ve a dar paseo en bicicleta	Haz 10 saltos de tijera
14	15	16	17	18	19	20
Día sin pantallas	Haz una caja del tesoro	Busca formas triangulares	Hagan una receta nueva	Ve una película en familia	Inventa una historia	Ve al parque infantil
21	22	23	24	25	26	27
Ayuda a doblar la ropa	Pretende ser un avión	Armen un rompecabezas juntos	Practica usar tijeras	Hornea pastelitos o cupcakes	Planta un jardín	Recoge flores
28	29	30	31			
Construye algo con bloques	Dale las gracias a tus maestros	Lee una revista	Pídele un deseo a una estrella			

Puede descargar este calendario gratuito en www.preventchildabusewi.org



Junio

¡Es hora de gustarme!

¿Le gustaría que su jefe o pareja notara constantemente todas las cosas malas que hizo y nunca le diera crédito por las cosas buenas que hizo? Los niños pueden tener la misma reacción. La autoestima positiva es posible para todos, pero no sucede de la noche a la mañana... Se desarrolla a lo largo de toda la vida y la mayoría de nosotros experimentaremos altibajos en el camino. Su papel como padre, es ayudar a que su hijo se sienta amado y enseñarle las habilidades que necesita para sentirse capaz cuando se enfrente a un desafío. Abajo se presentan algunas ideas para ayudar a los niños a gustarse a sí mismos.

Práctica diaria

- Deje que sus hijos vean que se siente bien con usted mismo.
- Describa a sus hijos con palabras positivas: energético, persistente, independiente, curioso o expresivo. Evite las etiquetas como mandón, travieso, quejumbroso, salvaje u obstinado.
- Enfatique las cosas positivas que sus hijos hacen todos los días.
- Pasen tiempo juntos haciendo actividades.
- Ponga límites para que los niños se sientan seguros. Defina claramente las reglas y hágalas cumplir consistentemente.
- Tenga un ritual familiar: como un plato especial que comerán en los cumpleaños o los miembros de la familia seleccionan el menú de la cena en su cumpleaños.
- Tome en serio los sentimientos y pensamientos de los niños.
- Trate a sus hijos con respeto.

Together, we can prevent child abuse, Wisconsin...

Because childhood lasts a lifetime.

Notas

Libros y recursos para el mes:

Gratitude Soup

~O. Rosewood

Sylvester and the Magic Pebble

~W. Steig

An Awesome Book of Thanks

~D. Clayton

[cdc.gov/parents/](https://www.cdc.gov/parents/)

Junio de 2023

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
				1	2	3
				Juega en un aspersor	Haz un dibujo para regalar	Ve a través de una lupa
4	5	6	7	8	9	10
Lee un libro sobre los sentimientos	Digan 3 cosas bonitas sobre cada uno	Cuenta los dedos de las manos y los pies	Pinta con los dedos	Explora tu comunidad	Sé tan silencioso como un ratón	Busca cosas naranjas
11	12	13	14	15	16	17
Arrástrate como una serpiente	Haz un picnic	Ve a dar una caminata larga	Estírate y trata de alcanzar el cielo	Abraza a tu familia	Me gusto porque...	Pongan caras chistosas
18	19	20	21	22	23	24
Coloreen imágenes juntos	Come helado	Lee un libro afuera	Habla sobre las reglas familiares	Juega <i>leap frog</i>	Dibuja con gises en la acera	Juega a la pelota
25	26	27	28	29	30	
Haz una pista de obstáculos	Planea una salida con la familia	Crea un ritual familiar	Haz limonada	Hagan panqueques	Piensa positivo	

Puede descargar este calendario gratuito en www.preventchildabusewi.org

Julio

¡Es hora de moverse!

El tema de este mes es realizar el ejercicio que necesita, haciendo pequeños cambios en sus actividades diarias. Mientras que a algunas personas les gusta dedicar cierta hora para ejercitarse en casa o en el gimnasio, otros tienen muchas actividades y no tienen tiempo. Esta es una oportunidad para volver a pensar en el ejercicio como la cantidad total de movimiento a lo largo del día en lugar de una experiencia de 20 a 30 minutos. De este modo, incluso podría incluir más ejercicio en su rutina habitual.

Práctica diaria para adultos:

- Estacionese lejos de su destino para caminar más.
- Tome las escaleras en lugar del ascensor.
- Párese cada media hora más o menos y practique estiramientos de 2 o más partes del cuerpo en la oficina o casa en durante el día.
- Cambie la forma en que se siente acerca de la limpieza de la casa. ¡Piense que es un "ejercicio adicional" y sentirá que estas tareas son más útiles y divertidas!

Práctica diaria para niños:

- Pídeles que apaguen la televisión, el teléfono celular y los videojuegos y que salgan. Jueguen a atrapar la pelota, fútbol o ayude a los niños a usar su imaginación y un campo abierto o un patio pueden convertirse en un rescate de tigres.
- Sentarse en el suelo para jugar un juego de mesa puede ser un ejercicio para los niños porque tienen que moverse y estirarse.
- Cree una búsqueda del tesoro (llene los huevos de plástico con bocadillos saludables o baratijas) para que los niños los encuentren. No sabrán que están haciendo ejercicio.

Together, we can prevent child abuse, Wisconsin...

Because childhood lasts a lifetime.

Notas

Libros y recursos para el mes:

Kid Cooperation: How to Stop Yelling, Nagging and Pleading and Get Kids to Cooperate

~Elizabeth Pantley

The Little Hands: Playtime! 50 Activities to Encourage Cooperation and Sharing

~Regina Curtis

Beatrice Doesn't Want To

~L. Numeroff

Calling All Engines (Thomas and Friends)

~Rev. W. Audry

fiveorfamilies.org

Julio de 2023

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
						1
						Haz una mezcla de frutos secos
2	3	4	5	6	7	8
Dibuja tu casa	Cuenta las sillas en tu casa	Ve los fuegos artificiales	Limpia el clóset	Quita las malas hierbas del jardín	Haz una carne asada con tu familia	Dona ropa usada en buen estado
9	10	11	12	13	14	15
Comparte un recuerdo feliz	Juega a "las traes"	Lee un libro en voz alta	Noche de juego familiar	Noche de tacos	Ve a dar paseo en bicicleta	Come un refrigerio saludable
16	17	18	19	20	21	22
Tocas los dedos de tus pies 10 veces	Aprende una palabra en el lenguaje de señas	Día sin pantallas	Habla sobre la seguridad en el agua	Ve a los juegos infantiles en el parque	Ve a nadar	Riega las plantas afuera
23	24	25	26	27	28	29
Llama a un pariente para saludarlo	Lee un libro sobre gatos	Busca formas cuadradas	Ve a patinar sobre ruedas	Ayuda a sacudir los muebles	Haz una búsqueda del tesoro	Cuenta las estrellas
30	31					
Ayuda con la compra de comestibles	Haz un flotante de cerveza de raíz (root beer)					

Puede descargar este calendario gratuito en www.preventchildabusewi.org



Agosto

Es hora de relajarse

El tema del mes es el "arte de la relajación". Puede ser difícil relajarse en nuestra sociedad apresurada y ocupada, pero es una parte necesaria para mantenerse saludable. ¡Los estudios han demostrado que hay muchos beneficios de la relajación, como la disminución de la ira y la ansiedad, la mejora de su sistema inmune e incluso tener una mejor memoria! Solo tome 10 minutos al día y usted estará en buen camino a una vida más tranquila y con "bajo estrés".

Práctica diaria

- Respiraciones
 - Póngase en una posición cómoda, sentado o acostado. Tal vez justo después de despertar.
 - Concentrese en su respiración...dentro, fuera, dentro, fuera. Cuente sus respiraciones del 1 a 10, comenzando de nuevo en 1. (Si su mente vaga, llévela suavemente a su respiración).
 - Sienta cómo se relaja su cuerpo mientras se concentra en su respiración.
 - Comience con 5 minutos al día y aumente gradualmente a 10 y a 15 minutos cuando esté listo.
- Meditación al caminar
 - Primero, pónganse de pie. Sienta el peso de su cuerpo.
 - Comience a caminar a un ritmo normal. Deje que su mente se centre en cada paso que da.
 - Si su mente vaga, llévela suavemente a sus pasos, sintiendo el ritmo, sus piernas, caderas y cuerpo.
 - Cuando esté listo para detenerse, párese y respire profundamente.

Together, we can prevent child abuse, Wisconsin...

Because childhood lasts a lifetime.

Notas

Libros y recurso para el mes:

When Miles Got Mad
por S. Kurtzman-Counte

Sally Simon Simmons' Super Frustrating Day
por A. Schiller

What to Do When Your Temper Flares: A Kid's Guide to Overcoming Problems With Anger
por D. Huebner

Calm-Down Time
por E. Verdick

supportingfamiliesogether.org

Agosto de 2023

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		1	2	3	4	5
		Sé útil	Respira profundo 10 veces	Ruge como un león	Noche de historias familiares	Haz un cara feliz
6	7	8	9	10	11	12
Salta afuera	Nombra alimentos que sean rojos	Apila bloques tan alto como puedas	Habla sobre opuestos (rápido/lento)	Salta en un pie	Baila al ritmo de la música	Cuenta una historia sobre tu familia
13	14	15	16	17	18	19
¿Qué tan alto puedes saltar?	Dibuja tu comida favorita	Sé útil	Observa las nubes	Medita mientras caminas	Di "por favor" y "gracias"	Prueba un alimento nuevo
20	21	22	23	24	25	26
Hagan voluntariado en familia	Inventa una canción	Cuenta las flores en tu jardín	Busca la letra "A"	Practica escribir tu nombre	Ayuda a lavar los platos	Lee un libro sobre flores
27	28	29	30	31		
Dile a alguien que lo amas	Siéntate quieto y relájate	Visita la biblioteca	Noche de juego familiar	Juega "pato, pato, ganso"		

Puede descargar este calendario gratuito en www.preventchildabusewi.org.



Septiembre

¡Es hora del refrigerio!

Los puntos destacados en relación a los refrigerios de este mes son excelentes tanto para niños mayores como para adultos. A menudo pasa el día y estamos "demasiado ocupados" para comer, olvidando hacerlo (o peor aún, tener hambre más tarde y comer dulces o donas). ¡Comer refrigerios mantiene el azúcar en la sangre más estable, lo que nos permite pensar más claramente, nos ayuda a ahuyentar el mal humor e incluso a rendir más! La idea del refrigerio a continuación le permite hacer una mezcla de frutos secos que los miembros de su familia comerán. Esta mezcla es un gran bocadillo para mantenerlo activo. Disfrútelo con un pedazo de fruta para obtener una nutrición adicional. Para obtener más consejos de alimentación saludable, visite: choosemyplate.gov.

Práctica diaria

Su propia mezcla de frutos secos

- Mezcle $\frac{3}{4}$ de taza de cada uno de los 5 o 6 ingredientes a continuación (algunos de cada categoría). Cada vez que haga una nueva mezcla, cambie los ingredientes para probar nuevas combinaciones de sabores.
 - Fruta: arándanos rojos secos, moras azules secas, cerezas secas, pasas, copos de coco, mango seco, pasas cubiertas de chocolate.
 - Frutos secos y semillas: almendras enteras, nueces pacanas, nueces de nogal, cacahuates, nueces de la India, semillas de girasol sin cáscara, cacahuates cubiertos con chocolate, semillas de calabaza.
 - Granos: cereales, como cereales integrales "O's", palitos de pretzel, palitos de ajonjolí, galletas de animalitos, galletas pequeñas de queso.

Together, we can prevent child abuse, Wisconsin...

Because childhood lasts a lifetime.

Notas

Libros y recursos para el mes:

[How to Hug a Hedgehog: 12 Keys for Connecting](#)

por B. Wilcox & J. Robbins

[How to Talk So Teens Will Listen and Listen So Teens Will Talk](#)

por A. Faber & E. Mazlish

children.wi.gov

Septiembre de 2023

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
					1	2
					Haz burbujas	Respira
3	4	5	6	7	8	9
Nombra alimentos que sean verdes	Finge ser un bombero	Cuenta a las personas en tu familia	Pinta con acuarelas	Escucha el viento en los árboles	Busca formas redondas	Lee una biografía
10	11	12	13	14	15	16
Haz un collar de macarrones	Cuenta una historia tonta	Corre en el mismo lugar durante 10 minutos	Haz un refrigerio nuevo	Vuela un papalote	Apaga la televisión el día de hoy	¿Qué es lo que más te gusta del otoño?
17	18	19	20	21	22	23
Haz un collage con imágenes de revistas	Dibuja formas en la espalda de alguien con tu dedo	Recoge basura cerca de tu casa	Piensa positivo	Habla acerca de ahorrar dinero	Da un paseo y mira los árboles	Lee cuentos para dormir
24	25	26	27	28	29	30
Hagan quehacer juntos	Haz una mezcla de frutos secos	Actúa como una ardilla	Ayuda a un amigo	Hornea galletas	Noche de pijamada familiar	Camina como un elefante

Puede descargar este calendario gratuito en www.preventchildabusewi.org.



Octubre

¡Es hora de ejercitar el cerebro!

El punto destacado de este mes es jugar para ayudar a agudizar su cerebro. Nuestros cerebros continúan formando nuevas vías, hasta bien entrada la edad adulta. Así que ¡resulta que PUEDE enseñarle a un perro viejo nuevos trucos! Hacer ejercicio cerebral es una gran idea para ayudar a prevenir el deterioro cognitivo, y lo mejor de todo, ¡es fácil de hacer! Incluso actividades muy simples como cepillarse los dientes con la mano opuesta puede mejorar la función cerebral.

Práctica diaria para adultos:

- Haga crucigramas y Sudoku o juegue cartas. Todas estas actividades estimulan su cerebro.
- Aprenda algo nuevo. Intente sacar un libro de la biblioteca sobre un tema que le interese.
- Intente sumar y restar en su cabeza.

Práctica diaria para niños:

- Cuando esté en la tienda, hable sobre el precio de los artículos que está comprando. Muéstrole a su hijo cómo las diferentes marcas tienen diferentes precios (para un niño mayor, discuta el precio unitario o el costo de comprar varios artículos).
- Encuentre letras en los letreros de la calle o de la tienda (para un niño mayor, juegue a un juego de letras donde tenga que encontrar cada letra del alfabeto en los letreros de la calle o tienda).

Together, we can prevent child abuse, Wisconsin...

Because childhood lasts a lifetime.

Notas

Libros y recursos para el mes:

Excuse Me
~K. Katz

What Do You Say, Dear?
~S. Joslin

Cookies: Bite-Size Life Lessons
~A. Krouse Rosenthal

Dude, That's Rude
-P. Espeland

positiveexperience.org

Octubre de 2023

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1	2	3	4	5	6	7
Recita el abecedario	Lee un libro sobre la naturaleza	Canta tu canción favorita	Juega un juego de cartas	Ayuda a guardar los comestibles	Visita un huerto de manzanas	Haz un rompecabezas
8	9	10	11	12	13	14
Noche de tacos	Juega a "las traes"	Junta las hojas	Haz una imagen con hojas de los árboles	Crea un árbol familiar	Vístete elegante para la cena	Salta en montones de hojas
15	16	17	18	19	20	21
Aprende a deletrear una nueva palabra	No te quejes hoy	Haz un picnic en el interior de tu casa	Corre por tu casa	Prueba un alimento nuevo	Carcajéate hoy	Visita un huerto de calabazas
22	23	24	25	26	27	28
Cuenta hasta 100	Canta en la ducha o la bañera	Lee un nuevo libro	Busca cosas que sean cafés	Noche familiar de juegos de mesa	Mira fotos de familiares cuando eran bebés	Limpia tu habitación al ritmo de la música
29	30	31				
Finge ser un médico	Encuentra el lugar donde vives en un mapa	Truco o trato				

Puede descargar este calendario gratuito en www.preventchildabusewi.org.



Noviembre

¡Es hora de dormir!

- Este mes se trata de dormir el tiempo que necesita para ayudar a mantenerlo sano y fuerte. ¡Los niños también necesitan dormir! Muchas cosas nos pueden impedir dormir, lo que incluye el estrés e incluso la falta de tiempo. Pero cada vez más, los estudios muestran que la falta de sueño puede afectar su salud a corto y largo plazo. Tanto a los adultos como a los niños les gusta la rutina, así que una forma de garantizar el mejor sueño posible es entrar en una rutina de sueño saludable. ¡Estos son algunos consejos para que usted y su(s) hijo(s) tengan una gran noche de descanso!

Práctica diaria:

- Evite la cafeína completamente para los niños y 6 horas antes de la hora de acostarse para los adultos.
- Una rutina placentera para dormir es clave para que los niños duerman bien y descansen. Hacer las mismas cosas en el mismo orden tranquiliza a los niños y también ayuda a que sus cuerpos se relajen en preparación para dormir. Este es un ejemplo: *Cepillarse los dientes, ir al baño, bañarse, ponerse la pijama, escuchar o ayudar a leer una cantidad determinada de historias, compartir un abrazo de buenas noches*. Los adultos pueden beneficiarse de una rutina a la hora de acostarse tanto como los niños.
- Apague la televisión, teléfono celular, computadora y videojuegos 2 horas antes de acostarse. La luz azul que emiten es una señal para que su cuerpo se despierte.
- escoja una hora para que se acuesten usted y sus hijos y realmente intenten estar (al menos) acostados en ese momento.

Together, we can prevent child abuse, Wisconsin...

Because childhood lasts a lifetime.

Notas

Libros y recursos para el mes:

Courage

~B. Waber

If I Never Forever Endeavor

~H. Meade

Brave Irene

~W. Steig

Number the Stars

~L. Lowry

chawisconsin.org

Noviembre de 2023

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
			1	2	3	4
			Sé paciente	Ve tu programa favorito	Haz un fuerte con mantas	Lee un libro adentro de tu fuerte
5	6	7	8	9	10	11
Habla sobre la gratitud	Date un abrazo	Haz ejercicio en familia	Habla sobre tus rutinas para acostarte	Visita la biblioteca	Pinta con los dedos usando crema para afeitar	Cuenta chistes de toc-toc (knock knock)
12	13	14	15	16	17	18
Lee en voz alta	Cuenta las puertas en tu casa	¡Piensa positivo!	Dibuja una calabaza	Haz sándwiches de queso a la parrilla	Haz un comedero de pájaros con una piña	Día sin pantallas
19	20	21	22	23	24	25
Practica buenos modales de mesa	Di por lo que estás agradecido	Dibuja a un pavo	Ayuda a poner la mesa	Disfruta palomitas de maíz y una película	Hagan sopa de pavo	Piensa en palabras que rimen
26	27	28	29	30		
Estírate y alcanza las estrellas	Finge que vas en un tren	Lee un libro sobre las fiestas decembrinas	Apaga la televisión 2 horas antes de acostarte	Toma una foto de la familia		

Puede descargar este calendario gratuito en www.preventchildabusewi.org



Diciembre

¡Es hora de leer!

Leer historias con su hijo es una maravillosa experiencia de vinculación que fomenta la comunicación individual significativa. Los padres juegan un papel crítico en ayudar a sus hijos a desarrollar no solo la capacidad de leer, sino también el disfrute de la lectura. Básicamente, la lectura es una parte fundamental de la existencia. Piense en su día típico. Qué tan a menudo está leyendo algo... letreros de la calle, correos electrónicos, etiquetas, etc. Convierta a la lectura en parte del estilo de vida de su familia. Para comenzar: limite el tiempo que su familia pasa enfrente de la televisión y la computadora y asegúrese de que sus hijos lo vean leyendo libros, revistas o el periódico.

Práctica diaria:

- Léale a sus hijos o lea con ellos todos los días.
- Lleve a los niños a la biblioteca regularmente. Las bibliotecas son lugares maravillosos para encontrar libros y mucho más.
- Leerle a su hijo desarrolla habilidades de escucha y aumenta su capacidad de atención.
- Encuentre un lugar cómodo para sentarse y leer juntos.
- Leerle a sus hijos les muestra en términos no inciertos que son importantes para usted.
- Pase tiempo con los niños hablando, contando historias y cantando canciones.
- Leerle a los niños desarrolla y fomenta su curiosidad natural.

Together, we can prevent child abuse, Wisconsin...

Because childhood lasts a lifetime.

Notas

Libros y recursos para el mes:

Hugless Douglas and the Big Sleepover

~D. Melling

The Relatives Came

~C. Rylant

Mama Panya's Pancakes

~M. Chamberlin

A Dragon Moves In

~L. Falkenstern

cdc.gov/parents/

Diciembre de 2023

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
					1	2
					Lee un libro favorito	Come alimentos rojos
3	4	5	6	7	8	9
Dibuja un muñeco de nieve	Recolecta cambio para una beneficencia local	Camina en la nieve	Compartan historias familiares	Pretende ser un caminador de cuerda floja	Juega "seguir al líder"	Ve a una matiné
10	11	12	13	14	15	16
Busca la luna	Visita la biblioteca	Aprende sobre las tradiciones de fin de año	Ayuda a decorar tu casa	Lee libros con una linterna	Comienza una nueva tradición familiar	Habla sobre la generosidad
17	18	19	20	21	22	23
Toca los dedos de tus pies 10 veces	Haz un libro sobre animales	Juega un juego de mesa	Ve una película favorita navideña	Mira las luces navideñas	Hornea galletas	Haz ejercicio al ritmo de la música
24/31	25	26	27	28	29	30
Canta tus canciones favoritas de navidad Hablen sobre el último año	Di "gracias"	Sé útil	Abrígate y juega afuera	Escribe notas de "agradecimiento"	Lee un libro sobre la nieve	Obtén un calendario nuevo

Puede descargar este calendario gratuito en www.preventchildabusewi.org.