

Calendario de diversión familiar 2026

Fomentar conexiones familiares sólidas

El calendario de diversión familiar de este año les brinda ideas sobre cómo mantener fuertes las relaciones en su familia. Cada familia tiene fortalezas y enfrenta desafíos. Cuando se encuentra bajo estrés, puede requerir un poco de ayuda adicional para terminar el día. Cuando los padres se sienten apoyados, el trabajo puede ser un poco más fácil y permite que las relaciones prosperen.

En este calendario, encontrará ideas para fortalecer sus vínculos familiares durante todo el año. Desarrollar sus propias fortalezas es una excelente manera de mantener a su familia fuerte y unida. Cuando los miembros de la familia trabajan juntos y encuentran el apoyo de los demás, los niños tienden a sentirse felices y seguros.

También encontrará ideas sencillas de actividades en cada casilla del calendario. Estas actividades las pueden disfrutar personas de todas las edades y la mayoría se pueden realizar usando artículos que ya tiene en casa. No hay una forma "correcta" de usar este calendario porque puede:

- ◆ cambiar las actividades en función de los intereses de su familia
- ◆ realizar la actividad el día en que aparece
- ◆ encerrar en un círculo las actividades que le gustan y hacerlas el día de su elección
- ◆ hacer todas las actividades o una actividad cada semana

Independientemente de cómo decida usar el calendario, pasar tiempo de calidad juntos tendrá un impacto positivo en sus relaciones familiares.

¡Esperamos que este calendario le ayude a encontrar formas de disfrutar de su tiempo juntos!



Las relaciones familiares sólidas:

- Son cariñosas y respetuosas
- Usan habilidades de crianza apropiadas para el desarrollo
- Se mantienen intactas en momentos de estrés
- Están marcadas por fuertes apoyos de la comunidad como la familia extendida, amigos y vecinos
- Permiten tener una comunicación abierta sobre los sentimientos
- Brindan seguridad física y emocional y el acceso a las necesidades básicas

Enero

Manejo del estrés

Todo el mundo experimenta estrés a veces: puede ser un mal día, problemas con el auto o demasiadas cosas que hacer. Sabemos que el estrés también afecta nuestras relaciones familiares. El exceso de estrés puede dificultar ser los padres que queremos ser, por lo que es importante aprender a manejarlo, por nosotros y nuestros seres queridos.

Aquí tiene algunas ideas:

- Identifique sus factores estresantes: ¡todos somos diferentes!
- Acepte lo que no puede cambiar. Pregúntese: "¿Puedo hacer algo al respecto?"
- Pruebe la respiración profunda, la meditación, el yoga o escuchar música. Puede hacerlo de forma independiente o con miembros de la familia.
- Tómese el tiempo para jugar con sus hijos y reír.
- Desarrolle un sistema de apoyo. No tenga miedo de pedir ayuda. Los niños mayores pueden poner la mesa. Pídale a un amigo que recoja a los niños y le dé algo de tiempo.

Notas

Libros del mes:

Ser padres conscientes
por Daniel J. Siegel y Mary Hartzell

Anxiety-Free Kids: An Interactive Guide for Parents and Children
por B. Zucker [solo en inglés]

Prudencia se preocupa
por Kevin Henkes

Wilma Jean, la máquina de preocuparse sin fin
por J. Cook



Enero de 2026

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
				1	2	3
				Hablar sobre las formas de mantenerse centrado en 2026	Abrazar a alguien	Visitar un museo
4	5	6	7	8	9	10
Probar un alimento nuevo	Hacer un favor	Hacer un dibujo del tiempo	Respirar profundamente	Hacer marionetas con bolsas de papel	Hacer voluntariado en familia	Hacer una familia de nieve
11	12	13	14	15	16	17
Día sin televisión	Jugar un juego de mesa	Darle a alguien una nota agradable	Hacer un refrigerio saludable	Hacer ejercicio en familia	Hacer chocolate caliente	Vestirse elegante para cenar
18	19	20	21	22	23	24
Probar algo nuevo juntos	Enviar una carta a alguien	Ayudar a poner la mesa	Hacer una búsqueda del tesoro	Escribir un poema sobre la paz	Llamar a alguien querido	Hornear galletas en familia
25	26	27	28	29	30	31
Cantar en familia juntos	Encontrar un ejercicio de relajación en línea	Visitar la biblioteca	Hablar sobre un libro que hayan leído	Preparar mezclas de frutos secos o batidos	Hacer una carrera de obstáculos	Tener un maratón de películas en familia



Children's
Wisconsin



Prevent Child Abuse
Wisconsin

Puede descargar este calendario gratuito en www.preventchildabusewi.org

Febrero

Desarrollo de habilidades de afrontamiento

Con la ayuda y el apoyo de un padre o un adulto, los niños pueden aprender a lidiar con emociones negativas como la frustración o la decepción. Puede ayudar a su hijo a desarrollar la resiliencia de las siguientes maneras:

- Fomente un ambiente de amor que anime a su hijo a hacer buenos amigos. Esto les ayudará a tener mucho apoyo en tiempos de problemas.
- Aborde los desafíos como oportunidades de aprendizaje. Los momentos difíciles son a menudo cuando aprendemos más. Resista la tentación de resolver el problema de su hijo: esto puede enviar el mensaje de que usted no cree que pueda manejarlo. En su lugar, ofrezca amor y apoyo.
- Enseñe el autocuidado. Es más fácil para todos nosotros enfrentarnos a los desafíos cuando comemos bien, hacemos suficiente ejercicio y descansamos. El cuidado personal también significa tomar de vez en cuando un descanso de la tecnología para relajarse y divertirse en familia.

Notas

Libros del mes:

El cerebro del niño

por Daniel J. Segal & Tina Payne Bryson

The Hugging Tree: A Story About Resilience

por J. Neimark [solo en inglés]

Bounce Back: How to Be a Resilient Kid

Por Wendy Moss [solo en inglés]

King Calm: Mindful Gorilla in the City

por S. Sweet & B. Miles [en inglés]

What Does it Mean to Be Present?

por R. DiOrio [solo en inglés]

Febrero de 2026

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1	2	3	4	5	6	7
Hablar sobre los sentimientos	Decir “te quiero”	Hacer un plan de cuidados	Contar chistes de toc-toc	Hacer un picnic en el interior	Invitar a un amigo a cenar	Hacer un proyecto de arte o manualidades
8	9	10	11	12	13	14
Ver una película familiar	Hacer pulseras de la amistad	Aprender sobre la historia de la familia	Bailar una canción favorita	Hacer corazones de papel	Hacer galletas de corazón	Hacer una tarjeta para dársela a un vecino
15	16	17	18	19	20	21
Preparar un alimento de otra cultura	Aprender sobre los presidentes de EE. UU.	Hablar sobre qué hacer cuando estén molestos	Escuchar música clásica	Palear la acera del vecino	Ir a jugar boliche	Ir en trineo juntos
22	23	24	25	26	27	28
Observar la noche de invierno	Leer un libro sobre osos polares	Construir un fuerte interior con mantas	Escuchar música relajante antes de irse a la cama	Hacer un dibujo para un amigo o maestro	Noche de juegos en familia	Abrigarse y jugar al aire libre



Children's
Wisconsin



Prevent Child Abuse
Wisconsin

Puede descargar este calendario gratuito en www.preventchildabusewi.org

Marzo

¡Reservar tiempo para jugar!

El tema de este mes es usar la imaginación y divertirse con sus seres queridos. Como dijo una vez Albert Einstein: "La imaginación es más importante que el conocimiento. El conocimiento es limitado. La imaginación abarca el mundo". Reservar tiempo para jugar, pretender y reír es beneficioso para nuestras relaciones y nuestra sensación general de bienestar.

Práctica diaria:

- El juego físico puede incluir juegos como las traes, juego de lanzar y agarrar, Simón dice y escondidillas para los niños en edad escolar. A los niños más pequeños les encanta bailar o participar en canciones con movimiento.
- El juego imaginario implica pretender y beneficia la creatividad, las habilidades de resolución de problemas y el desarrollo cognitivo de los niños. ¡No requiere ningún juguete ni equipo especial!
- El juego constructivo implica construir o diseñar. Este tipo de juego fomenta la motricidad fina, la conciencia espacial y el razonamiento. Los niños pueden necesitar apoyo con este tipo de juego.
- El juego sensorial se caracteriza por utilizar los sentidos para guiar el juego. Estas actividades prácticas pueden incluir mesas de agua, arcilla, pintura con los dedos o plastilina.

Diviértase jugando con su hijo y recuerde: nunca es demasiado viejo para hacer tonterías.

Notas

Libros del mes:

¡A jugar! La forma más efectiva de desarrollar el cerebro...

por Stuart Brown y Christopher Vaughan

Dónde viven los monstruos

por Maurice Sendak

Harold y el lápiz color morado

por Crockett Johnson

Charlie y la fábrica de chocolate

por Roald Dahl

Veo, veo

por Paula Vasquez

Marzo de 2026

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1	2	3	4	5	6	7
Preparar una nueva receta en familia	Hacer un dibujo de la casa	Compartir un recuerdo feliz	Hablar sobre los modelos a seguir	Leer un libro en familia	Noche de juegos en familia	Hornear un pastel juntos
8	9	10	11	12	13	14
Ayudar con las compras del súper	Aprender sobre la comunidad	Leer un poema	Limpiar el clóset	Hacer ejercicios de estiramiento	Sentarse debajo de una manta y contar historias	Donar ropa usada en buen estado
15	16	17	18	19	20	21
Poner música mientras hacen las tareas domésticas juntos	Colorear la imagen de alguien	Hacer panqueques verdes	Ayudar a sacudir los muebles	Jugar al "veo veo" juntos	Hacer voluntariado en familia	Organizar una fiesta para bailar
22	23	23	25	26	27	28
¡Disfrazarse!	Escribir una historia de la imaginación	Noche de tacos	Aprender una palabra en el lenguaje de señas	Compartir un poema favorito	Ver las fotos de bebé	Vestirse tontamente para la cena
29	30	31				
Llamar a un familiar para decir "hola"	Leer un libro en voz alta	Salir a caminar juntos después de cenar				

Puede descargar este calendario gratuito en www.preventchildabusewi.org



Abril

Mantenerse saludable por dentro y por fuera

Los niños aprenden hábitos saludables observando a sus cuidadores. Para dar un buen ejemplo, tenga en cuenta estos consejos:

- Comer juntos es importante para vincularse con sus hijos. Ofrezca diferentes alimentos saludables para comer. Concéntrese en lo que dicen sus hijos en lugar de lo que comen.
- Planifique, compre y cocine en casa en familia. Los niños pueden ayudar a planificar el menú, poner la mesa y preparar la comida si son mayores.
- Encuentre actividades físicas que disfruten todos los miembros de la familia.
 - Salgan a caminar y jueguen "veo, veo" con los niños más pequeños o cuenten la cantidad de árboles o automóviles que vean. Con los niños mayores, este puede ser un buen momento para hablar sobre los amigos, la escuela y preguntarles cómo les va.
 - Haga estiramientos o sigan un video de yoga juntos.
 - Ayude a los niños a practicar los deportes de equipo.
 - Jueguen a las traes o a las escondidillas.

Notas

Libros del mes:

What's so Yummy? All About Eating Well and Feeling Good
por R. Harris [solo en inglés]

Nutrition Facts for Kids: Teaching Children the Facts about Nutrition
por M. A. Ruffaer [solo en inglés]

Monsters Don't Eat Broccoli
por B. Hicks [solo en inglés]

Oh, The Things You Can Do That Are Good for You! All About Staying Healthy (The Cat in the Hat's Learning Library)
por Tish Rabe [solo en inglés]

Yoga Exercises for Teens: Developing a Calmer Mind and a Stronger Body
por H. Purperhart [solo en inglés]

303 Kid-Approved Exercises and Active Games
por K. Wechsler [solo en inglés]

Abril de 2026

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
			1	2	3	4
			Tener una reunión familiar	Correr por la casa	Preparar una comida juntos	Visitar un asilo de ancianos
5	6	7	8	9	10	11
Hablar sobre los recuerdos de la infancia	Hacer saltos de tijera	Poner música mientras hacen las tareas domésticas juntos	Aprender 5 palabras en lenguaje de señas	Encontrar nuevas recetas para preparar este fin de semana	Hablar y escribir de 3 a 5 reglas familiares	Hacer la "limpieza de primavera"
12	13	14	15	16	17	18
Explorar un mapa juntos	Detenerse, hablar y escucharse unos a otros	Ir a saltar en un charco	Agradecer a alguien por ser un buen amigo	Jugar a seguir al líder	Leer un libro sobre amigos	Preparar una mezcla con cereales para el desayuno
19	20	21	22	23	24	25
Cantar canciones juntos	Hacer una lista de productos saludables que les gusten comer	Hablar sobre cómo ser un buen amigo	Soplar burbujas afuera	Hacer una ensalada de frutas	Visitar amigos	Limpiar el vecindario
26	27	28	29	30		
Hacer senderismo	Reírse mucho hoy	Comer helado	Hacer un dibujo de un árbol	Hacer una cesta del primero de mayo		



Children's
Wisconsin



Prevent Child Abuse
Wisconsin

Mayo

Vincularse con el bebé

El apego es un vínculo profundo y duradero que crece entre un cuidador y el bebé durante sus primeros años de vida. Esto es clave para el crecimiento del cuerpo y la mente. Los bebés que tienen este vínculo y se sienten amados tienen más posibilidades de crecer y convertirse en adultos cariñosos.

Aquí hay algunas formas en las que puede vincularse con su bebé:

Sostenga y toque a su bebé y permita que su sistema de apoyo haga lo mismo. Mantenga a su bebé cerca con un portabebés si prefiere ser productivo durante este tiempo.

- Utilice los tiempos de alimentación, baño y cambios de pañales para mirar a su bebé, sonreír y hablar.
- Lea, cante y juegue a “cucú te veo”. A los bebés les encanta escuchar voces.
- Acepte la ayuda de su red de apoyo cuando sea posible y tenga paciencia consigo mismo.
- Comuníquese con el pediatra de su hijo si siente que necesita más apoyo y desea recursos comunitarios que puedan ayudarlo.
- Tome en cuenta la naturaleza temporal de este momento y no tenga miedo de comunicar sus propias necesidades.

Notas

Libros del mes:

Criar sin mitos
por Emily Oster

El cuarto trimestre
por Kimberly Ann Johnson

El bebé más feliz
por Harvey Karp

Oso pardo, oso pardo, ¿qué ves ahí?
por Bill Martin Jr.

Buenas noches, luna
por Margaret Wise Brown

Mayo de 2026

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
					1	2
					Establecer un objetivo para el mes	Plantar bulbos de flores
3	4	5	6	7	8	9
Hacer tarjetas para todos en la casa	Aprender sobre el cuidado de las mascotas	Trabajar en un rompecabezas	Ayudar a alguien de la familia	Escribir cómo se sienten hoy	Hablar sobre los buenos modales	Hacer una excursión familiar
10	11	12	13	14	15	16
Hacer un picnic en el parque favorito	Apagar el televisor durante el día	Hacer flores de papel	Jugar a "Simón dice"	Recoger dientes de león	Leer cómics	Tener una reunión familiar
17	18	19	20	21	22	23
Ir a una búsqueda del tesoro	Probar un alimento nuevo	Ver la puesta del sol	Decir "gracias"	Hablar de un momento en el que se sintieron orgullosos	Decirle a cada miembro de la familia lo que hace bien	Visitar el zoológico
24	25	26	27	28	29	30
Cocinar la cena juntos	Leer un libro afuera	Escribir una historia corta sobre la familia	Hablar sobre sus sentimientos	Tener un concurso de talentos	Jugar con el frisbee	Inventar una parodia familiar
31						
Planificar una reunión familiar						

Junio

Lidiar con las rabietas

Aprender a manejar las rabietas (berrinches) puede ser difícil. Las rabietas pueden ser impredecibles y desafiantes, especialmente cuando los padres están cansados o estresados. Para muchos cuidadores, mantener la calma durante la rabieta de un niño es difícil; es útil recordar que son una parte normal del desarrollo. Son una forma común en la que los niños expresan sentimientos fuertes a medida que aprenden sobre la comunicación, el control de los impulsos y las emociones incómodas. Las rabietas son parte del importante proceso de aprendizaje de la resolución de problemas, seguir indicaciones, esperar y llevarse bien con los demás.

Estos son algunos consejos para manejar y prevenir las rabietas:

- Mantenga la calma: intente respirar profundamente para ayudar a su hijo a aprender a regular las emociones fuertes a partir de su ejemplo.
- Apéguese a sus decisiones: trate de no reforzar la rabieta sin dejar de reconocer los sentimientos de su hijo.
- Evite enseñar o razonar a la mitad de la rabieta: espere hasta que todos estén más tranquilos para hablar sobre los comportamientos.
- Fomente un comportamiento positivo reconociendo cuándo su hijo está siendo útil, compartiendo o escuchando.
- Ayude a su hijo a reconocer y expresar sus sentimientos mientras mantiene los límites relacionados con gritar o lastimar a los demás.

Notas

Libros del mes:

Jilly's Terrible Temper Tantrums:
And How She Outgrew Them
por M. Heineman Pieper [solo en inglés]

Un pequeño libro sobre
sentimientos
por A. Schiller

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

Tiny Humans, Big Emotions
por Alyssa Blask Campbell y Lauren
Stauble [solo en inglés]

Junio de 2026

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	1	2	3	4	5	6
	Escribir una canción y cantar para la familia	Detenerse y oler las flores	Jugar al baloncesto después de cenar	Probar una nueva forma de practicar el autocuidado	Darles un abrazo a todos en la casa	Visitar a los vecinos
7	8	9	10	11	12	13
Hacer una lista de la lectura de verano	Sentir los latidos de del corazón, respirar profundamente	Aprender sobre un tema nuevo que les interese	Hablar sobre lo que los hace felices	Escribir una historia juntos	Hacer dibujos para la historia	Hacer un picnic familiar
14	15	16	17	18	19	20
Buscar mariposas	Leer un libro sobre familias	Dibujar animales	Dibujar en la banqueta con gis	Crear una porra familiar	Participar en una celebración local del Día de la Liberación	Caminar juntos por el bosque
21	22	23	24	25	26	27
Jugar las traes afuera	Explorar la naturaleza con una lupa	Ir a patinar sobre ruedas	Hablar sobre formas de mantener la calma	Preparar <i>banana splits</i> para el postre	Invitar amigos a un picnic en el patio trasero	Limpiar un parque local
28	29	30				
Hacer paletas de cubitos de hielo	Felicitar a un miembro de la familia	Hablar sobre la mejor parte del día				

Puede descargar este calendario gratuito en www.preventchildabusewi.org



Julio

Crianza de niños en edad escolar

A continuación, se presentan algunas cosas que puede haber observado en su hijo en edad escolar:

- Maduran de manera desigual: sus cuerpos pueden estar creciendo, pero aún pueden tener rabietas y necesitar recordatorios para hacer tareas.
- Ven las cosas en blanco y negro. Son pensadores concretos preocupados por la equidad y las reglas.
- Pueden hacer las tareas y los deberes de forma más independiente, pero es posible que necesiten que les recuerde y les enseñe sin hacerlo por ellos.
- Se distraen fácilmente y pueden carecer de habilidades organizativas.
- Las relaciones de amistad son muy importantes a esta edad. Se preocupan profundamente por encajar socialmente.

Como padres, es importante hacer lo siguiente:

- Modelar el tipo de comportamiento que desea ver en su hijo.
- Ofrecer apoyo y comprensión cuando su hijo tenga problemas con sus compañeros.
- Explorar formas en que pueden resolver conflictos, pero no interfiera.

Notas

Libros del mes:

Pippi Calzaslargas
por A. Lindgren

Stuart Little
por E.B. White

Cómo Hablar Para Que Los Niños
Escuchen Y Cómo Escuchar Para Que
Los Niños Hablen
por Adele Faber y Elaine Mazlish

The Birthday Rules: Critical
Conversations to Have with You
Children (Ages 6-16)
por J. Wald y el Dr. R. Marsh [solo en
inglés]

Responsive Parenting for School-Age
Children
por Morgan Ramsey y Brian Teinert
[solo en inglés]

Julio de 2026

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
			1	2	3	4
			Aprender sobre Wisconsin	Cenar al aire libre	Ir a la playa	Ver los fuegos artificiales
5	6	7	8	9	10	11
Volar un papalote	Rodar por una colina cubierta de hierba	Dibujar un arcoíris	Aprender sobre los truenos y relámpagos	Correr en su lugar durante 5 minutos	Acampar al aire libre en familia	Atrapar luciérnagas
12	13	14	15	16	17	18
Jugar con un amigo que no hayan visto en todo el verano	Apagar el televisor durante el día	Felicitarlo	Escuchar los grillos en la noche	Hacer una parrillada al aire libre en familia	Establecer una meta para la semana	Hacer el desayuno para la cena
19	20	21	22	23	24	25
Contar las estrellas	Saltar la cuerda	Correr por el aspersor	Hacer dos tareas hoy	Poner un puesto de limonada	Donar los beneficios del puesto de limonada a la caridad	Salir a dar un paseo después de cenar
26	27	28	29	30	31	
Comer al aire libre	Escuchar diferentes tipos de música	Medir la estatura	Quitar las malas hierbas del jardín	Hacer ruedas de carro	Noche de juegos en familia	

Puede descargar este calendario gratuito en www.preventchildabusewi.org



Agosto

Crianza de los adolescentes

Los años de la adolescencia y la preadolescencia son una época de grandes cambios y transiciones. Junto con los cambios corporales, el desarrollo cerebral y las presiones sociales, los adolescentes necesitan una mayor independencia. ¡Puede ser un momento confuso! Pero los adolescentes aún necesitan una fuerte conexión con su cuidador que implique comunicación abierta, escucha activa y validación.

A continuación, se presentan algunos consejos:

- Cree un ambiente tranquilo con rutinas predecibles.
- Verifique sus propias emociones como cuidador: practique el modelado sobre cómo manejar el estrés.
- Pasen tiempo juntos: aprenda sobre los intereses de su hijo adolescente y participe en actividades que le gusten.
- Trate de no juzgar para que los adolescentes no se sientan a la defensiva y se cierran.
- Involucre a los adolescentes en la toma de decisiones: tenga pláticas abiertas y honestas sobre las expectativas, las reglas y los límites.
- Asegúrese de que las consecuencias por violar los límites sean razonables y justas.

Notas

Libros del mes:

Cómo abrazar a un erizo
por B. Wilcox y J. Robbins

Cómo Hablar para que los
Adolescentes Escuchen y Cómo
Escuchar para que los Adolescentes
Hablen por A. Faber y E. Mazlish

Fourteen Talks by Age Fourteen
por Michelle Icard [solo en inglés]

La vida emocional de los
adolescentes
por Lisa Damour

Agosto de 2026

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
						1
						Hacer una lista de objetivos para este mes
2	3	4	5	6	7	8
Preparar batidos con frutas frescas	Recoger flores silvestres	Escribir cartas a la familia	Sentir el césped bajo los pies	Aprender o enseñar a atarse los zapatos	Comer en familia a la luz de las velas	Ir al mercado de productores
9	10	11	12	13	14	15
Ir a nadar	Ver un mapa de la ciudad	Leer debajo de un árbol	Recoger rocas interesantes	Hablar sobre lo que les molesta	Organizar una fiesta para bailar	Hacer una parrillada al aire libre en familia
16	17	18	19	20	21	22
Hablar sobre cómo calmarse	Acostarse en el césped y mirar las nubes	Preparar tacos para cenar	Hacer caras graciosas	Decirle a alguien que lo aprecian	Soplar burbujas afuera	Construir un castillo de arena
23	24	25	26	27	28	29
Jugar a atrapar con globos de agua	Enumerar las metas para el año escolar	Hablar sobre cómo resolver problemas	Buscar luciérnagas esta noche	Lavar los platos juntos	Hablar sobre sus esperanzas para el nuevo año escolar	Jugar (o ir) a un partido de béisbol
30	31					
Escuchar música al aire libre	Enumerar los recuerdos favoritos del verano del 2026					



Children's
Wisconsin



Prevent Child Abuse
Wisconsin

Puede descargar este calendario gratuito en www.preventchildabusewi.org

Septiembre

Afilando nuestras mentes

Los aspectos más destacados de este mes tienen que ver con el juego para ayudar a agudizar el cerebro. Nuestros cerebros continúan formando nuevas conexiones hasta bien entrada la edad adulta. Ejercitar el cerebro es una gran idea para ayudar a prevenir el deterioro cognitivo y, lo mejor de todo, ¡es fácil de hacer! Incluso cosas muy simples como cepillarse los dientes con la mano opuesta pueden mejorar la función cerebral.

Práctica diaria para adultos:

- Haga crucigramas, Sudoku, juegue a las 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. Muestre cómo las diferentes marcas tienen diferentes precios (con un niño mayor, hable sobre el precio unitario o el costo de comprar varios artículos).
- Encuentre letras en los letreros de la calle o de la tienda (con un niño mayor, juegue a encontrar cada letra del alfabeto en los letreros de la calle o tienda).

Notas

Libros y recursos para el mes:

The Simple Science Activity Book
por Jane Bull [solo en inglés]

El gumbo más delicioso
por Keila V. Dawson

Brain Gaming for Clever Kids: More than 100 Puzzles to Exercise Your Mind
por Gareth Moore [solo en inglés]

Logic Puzzles for Clever Kids: Fun brain games for ages 4 & up
por Molly Lynch [solo en inglés]

Septiembre de 2026

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		1	2	3	4	5
		Empezar un álbum de recuerdos del verano	Dar un paseo en familia	Hacer marionetas con calcetines viejos	Jugar con un nuevo amigo en la escuela	Ayudar a limpiar el garaje
6	7	8	9	10	11	12
Establecer metas para el año escolar	Pedirle un deseo a una estrella	Establecer rincón tranquilo para hacer la tarea	Hacer algo bueno por la familia	Jugar en los columpios del parque	Hablar con la familia sobre los nuevos maestros	Noche de juegos en familia
13	14	15	16	17	18	19
Hablar sobre cómo hacer un amigo nuevo	Aprender sobre una persona famosa de Wisconsin	Practicar la paciencia	Hacer un mural con las huellas de manos y pies	Pedir la cena a domicilio	Hacer un acto de bondad	Ver una película en familia
20	21	22	23	24	25	26
Contar las estrellas esta noche	Decir "por favor"	Escalar árboles (o barras de mono)	Hacer un concurso de ortografía	Ayudar a poner la mesa para la cena	Probar un día sin pantallas después de cenar	Hacer un proyecto de arte
27	28	29	30			
Iniciar una biblioteca en casa	Hacer una ensalada de frutas	Leer un libro sobre el espacio	Ver si los árboles cambian de color			

Puede descargar este calendario gratuito en www.preventchildabusewi.org



Octubre

Comunicación eficaz

Este mes se trata de comunicarse con los demás de una manera sana y productiva. Desarrollar formas saludables de hablar y escuchar a los demás ayuda a que las personas se sientan seguras y a expresarse de manera que los demás entiendan (y también entender mejor a los otros). Los niños pueden aprender a comunicarse de manera más eficaz con los demás observando e interactuando con usted. Lo mejor de todo es que comunicarse de manera efectiva puede ayudar a sentirte más cerca y menos frustrado con quienes lo rodean, ¡para tener un día más feliz!

Práctica diaria:

- Espere hasta que esté tranquilo antes de entablar conversaciones. No saldrá nada productivo de una conversación en la que haya gritos. No hay nada de malo con decir "No puedo hablar en este momento. Estoy molesto".
- Utilice declaraciones "yo" en lugar de declaraciones "usted". Puede expresarse sin atacar la autoestima de la otra persona.
- Intente celebrar una reunión familiar una vez a la semana para hablar sobre los problemas o preocupaciones relacionadas con la programación de actividades.
- ¡Asegúrese de abrazar a sus seres queridos para mostrar su amor!

Notas

Libros del mes

Ser padres con amor y lógica
por Foster W. Cline

Mi boca es un volcán
por Julia Cook

So Many Ways to Say What We Mean
por Roz MacLean [solo en inglés]

Hermanos no rivales
por Adele Faber y Elaine Mazlish

How to Talk to Kids About Anything
por Robyn Silverman, PhD [solo en inglés]

Octubre de 2026

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
				1	2	3
				Hacer la tarea juntos esta noche	Acampar en el interior	Hacer pizzas caseras
4	5	6	7	8	9	10
Tomar el té con la familia	Hacer una tarjeta para alguien	Respirar profundamente y relajarse.	Hablar sobre el día después de la escuela	Hacer un collage con objetos de la naturaleza	Donar comida a una despensa local	Disfrutar de palomitas de maíz y una película
11	12	13	14	15	16	17
Pintar con los dedos con crema de afeitar	Decirle a alguien que les cae bien	Acostarse debajo de los coloridos árboles de otoño	Poner un buen ejemplo	Hacer aviones de papel	Pintar caras en las hojas	Ayudar con los trabajos de jardinería
18	19	20	21	22	23	24
Hacer un refrigerio saludable	Ver qué tan rápido pueden correr	Aprender más sobre el reciclaje	Preguntar a los miembros de la familia cómo se sienten	Saltar en las hojas	Llevar flores a un amigo o familiar	Recoger manzanas en un huerto
25	26	27	28	29	30	31
Visitar un huerto de calabazas	Practicar el uso de modales	Escribir una canción con sus nombres	Llamar a un familiar	Hablar sobre un plan para pedir dulces	Hacer manzanas caramelizadas	Halloween

Puede descargar este calendario gratuito en www.preventchildabusewi.org



Children's
Wisconsin



Prevent Child Abuse
Wisconsin

Noviembre

Practicar la gratitud

El tema de este mes es expresar gratitud y mostrar aprecio. Este tema no tiene que centrarse en las vacaciones de Acción de Gracias; se puede utilizar durante todo el año para promover formas de reconocer la positividad. Desarrollar esta habilidad puede fomentar la empatía y la amabilidad, así como comportamientos generosos hacia los demás. Otros beneficios sociales incluyen mejores relaciones y vínculos más fuertes entre los niños y sus compañeros, los miembros de la familia y la comunidad en general. La gratitud también puede mejorar la concentración y la motivación de los niños, así como promover comportamientos positivos como la cooperación. Por último, la gratitud nos ayuda a todos, niños y adultos, a preocuparnos menos y a sentirnos más tranquilos cuando aprendemos, trabajamos e incluso dormimos.

Práctica diaria:

- Modele la gratitud: expresar gratitud o aprecio frente a los niños.
- Cree una rutina de gratitud: implemente una práctica familiar diaria para hablar o escribir por lo que están agradecido. Esto puede ser durante una comida, antes de acostarse o durante un momento tranquilo con su hijo. Los niños mayores pueden escribir en un diario y los niños más pequeños pueden hablar sobre lo que agradecen o dejar una nota o dibujo en un frasco de gratitud.
- Involucre a los niños en proyectos de agradecimiento: los niños pueden escribir notas o hacer arte para agradecer al personal de la escuela, a los compañeros de clase, a los vecinos o a los ayudantes de la comunidad.
- Lea sobre la gratitud: ¡consulte la lista a la derecha para obtener excelentes sugerencias literarias!

Notas

Libros del mes

El oso dice gracias
por Karma Wilson

Estamos agradecidos: Otsaliheliga
por Traci Sorell

What is Given from the Heart
por Patricia C. McKissack [solo en inglés]

La gratitud es mi superpoder
por Alicia Ortego

Noviembre de 2026

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1	2	3	4	5	6	7
Ver o ir a un partido de futbol	Imaginar que la manta es una alfombra voladora	Hablar sobre lo que significa votar	Darle un abrazo a alguien querido	Aprender sobre un nuevo tema que les interese	Hacer un rompecabezas en familia	Hornear un pastel de manzana
8	9	10	11	12	13	14
Ayudar a poner la mesa	Investigar oportunidades de voluntariado en la comunidad	Buscar gansos volando hacia el sur	Intentar tener un "día sin televisión"	Hacer chocolate caliente	Jugar mímica	Visitar la biblioteca en familia
15	16	17	18	19	20	21
Ayudar a lavar la ropa	Aprender sobre los bosques tropicales	Aprender a deletrear "noviembre"	Noche de espagueti	Turnarse para leer un libro en voz alta	Escribir las cosas por las que están agradecidos	Hacer sopa el día de hoy
22	23	24	25	26	27	28
Ayudar a preparar el desayuno	Aprender sobre los animales en peligro de extinción	Escuchar una canción nueva hoy	Hacer voluntariado en familia	Hablar de aquello por lo que están agradecidos	Tomar una foto familiar	Hacer papel para envolver casero
29	30					
Jugar cartas juntos	Hacer una lista de los regalos que les gustaría dar este año					

Puede descargar este calendario gratuito en www.preventchildabusewi.org



Diciembre

Tomarse un tiempo para relajarse

El tema de este mes es sobre el "arte de la relajación". Puede ser difícil relajarse en nuestra sociedad donde todos están apresurados y ocupados, pero es una parte necesaria para mantenerse saludable. ¡Los estudios han demostrado que relajarse tiene muchos beneficios, como disminuir la ira y la ansiedad, mejorar el sistema inmunitario e incluso ayudar a tener una mejor memoria! ¡Todo lo que necesita son 10 minutos al día!

Práctica diaria

Respiración

- Póngase en una posición cómoda, sentado o acostado.
- Comience a enfocar la respiración. Cuente sus respiraciones del 1 al 10, comenzando de nuevo en el 1. (Si su mente divaga, devuélvala suavemente a su respiración).
- Sienta cómo su cuerpo se relaja mientras se concentra en su respiración.
- Comience con 5 minutos al día y aumente gradualmente a 10 o 15 minutos.

Caminar conscientemente

- Primero, solo pónganse de pie. Sienta el peso de su cuerpo.
- Comience a caminar a un ritmo normal. Deje que su mente se concentre en cada paso que dé.
- Si su mente divaga, devuélvela suavemente a sus pasos, sintiendo el ritmo, sus piernas, caderas y cuerpo.
- Cuando esté listo para detenerse, párese y respire profundamente unas cuantas veces.

Notas

Libros del mes

My Body Is a Rainbow: The Color of My Feelings
por Malika Chopra [solo en inglés]

Respira como un oso
por Kira Willey

A Handful of Quiet
por Thich Nhat Hanh [solo en inglés]

What Does it Mean to Be Present?
por Rana Diorio [solo en inglés]

Diciembre de 2026

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		1	2	3	4	5
		Comprar un calendario para el próximo año	Hacer chocolate caliente	Escribir una carta a un amigo	Hornear un pastel de calabaza	Llamar a un familiar
6	7	8	9	10	11	12
Crear una obra de teatro para la familia	Hacer tarjetas navideñas hechas a mano	Aprender sobre los deportes de invierno	Ver las fotos de bebé	Hablar sobre las tradiciones navideñas	Pretender que están en la playa	Invitar a un amigo a cenar
13	14	15	16	17	18	19
Hacer copos de nieve de papel	Buscar escarcha en las ventanas	Hablar sobre las formas de resolver un problema	Turnarse para dar cumplidos	Hornear galletas y compartir	Visitar la biblioteca	Hacer imágenes de invierno con bolas de algodón
20	21	22	23	24	25	26
Hacer un collage de fotos con un hermano o amigo	Observar la noche de invierno	Cerrar los ojos y respirar lenta y profundamente	Buscar huellas de animales en la nieve	Enumerar o hablar de 3 cosas que hacen bien	Decirles a sus seres queridos por qué son especiales	Construir un fuerte con almohadas
27	28	29	30	31		
Abrigarse y jugar al aire libre	Poner música relajante	Leer un libro con un adulto	Hablar de los recuerdos favoritos del 2026	Hacer confeti con papel reciclado		

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