

Calendario de diversión en familia 2025

Cómo mantener fuerte a su familia

El calendario de diversión en familia de este año comparte ideas sobre cómo mantener fuerte a su familia. Cada familia tiene fortalezas y cada familia enfrenta desafíos. Cuando está bajo estrés, puede ser necesario un poco de ayuda adicional para superar el día. Cuando los padres reciben ayuda y se sienten apoyados, el trabajo se hace un poco más fácil.

En este calendario encontrará ideas para mantenerse fuerte cuando la vida se pone difícil. Desarrollar sus propias fortalezas es una excelente manera de mantener fuerte a la familia también. Cuando los miembros de la familia trabajan juntos y encuentran apoyo en los demás, los niños tienden a ser felices y saludables.

También encontrará ideas de actividades sencillas en cada cuadro del calendario. Estas actividades pueden ser disfrutadas por personas de todas las edades y la mayoría se pueden realizar con elementos que tenga en la casa. No existe una forma “correcta” de usar este calendario.

Usted puede:

- ◆ cambiar las actividades según los intereses de su familia.
- ◆ realizar la actividad el día que figura en la lista.
- ◆ encerrar en un círculo las actividades que le gustan y realizarlas el día que elija, quizás en su “noche familiar”.
- ◆ realizar 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 su familia. Esperamos que este calendario le ayude a encontrar formas de pasar tiempo de calidad en familia.



Children's
Wisconsin



Prevent Child Abuse
Wisconsin



Las familias fuertes tienen:

- Amor y respeto mutuo
- Comprensión de las habilidades parentales y el crecimiento infantil
- Capacidad para afrontar acontecimientos estresantes
- Ayuda de otros cuando sea necesario: familia, amigos, vecinos
- Capacidad para compartir sus sentimientos
- Acceso a sus necesidades básicas como vivienda, alimentos, ropa, atención médica, etc.

Enero

Cómo mantenerse saludable por dentro y por fuera

Los niños aprenden hábitos saludables al mirarle a usted. Dé un buen ejemplo. Ponga en práctica lo siguiente:

- Comer juntos es importante para conectarse con sus hijos. Ingiera diferentes alimentos saludables. Concéntrese en lo que sus hijos dicen en lugar de en lo que comen.
- Recompense a los niños con su tiempo y palabras amables, y no con golosinas.
- 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 todos los miembros de la familia disfruten: ¡salgan a caminar, estírense, sigan un video de yoga, jueguen a las traes o a las escondidas!

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

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

Enero 2025

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
			1	2	3	4
			Hablar sobre formas de mantenerse saludable por dentro y por fuera en 2025	Hacer un favor	Abrazar a alguien	Visitar un museo
5	6	7	8	9	10	11
Probar un nuevo alimento	Hacer un dibujo del clima	Pintar con los dedos	Respirar profundamente	Hacer títeres con bolsas de papel	Hacer voluntariado en familia	Construir una familia de nieve
12	13	14	15	16	17	18
Día sin televisión	Jugar un juego de mesa	Dar a alguien una nota amable	Preparar un refrigerio saludable	Hacer ejercicio en familia	Preparar sidra de manzana caliente	Vestir elegante para la cena
19	20	21	22	23	24	25
Intentar algo nuevo	Enviar una carta a alguien	Ayudar a poner la mesa	Hacer una búsqueda del tesoro	Escribir un poema sobre la paz	Llamar a alguien que ama	Hornear galletas en familia
26	27	28	29	30	31	
Cantar en familia	Hacer muecas en el espejo	Visitar la biblioteca	Hablar sobre un programa de televisión	Preparar mezclas de frutos secos o batidos	Hacer su propia carrera de obstáculos	

Puede descargar este calendario gratuito en www.preventchildabusewi.org

Febrero

Cómo lidiar con las rabietas

Aprender a controlar las rabietas 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, pero podría ser útil recordar que las rabietas son una parte normal del desarrollo. Son una forma común para que los niños expresen sentimientos fuertes mientras aprenden sobre la comunicación, el control de los impulsos y las emociones incómodas. Las rabietas son parte del importante proceso de aprendizaje de resolución de problemas, seguir instrucciones, esperar y llevarse bien con los demás.

Estos son algunos consejos para manejar y prevenir las rabietas:

- Mantenga la calma: trate de respirar profundamente para ayudar a su hijo a aprender a manejar las emociones fuertes con su ejemplo
- Manténgase firme en sus decisiones: trate de no reforzar la rabieta, pero al mismo tiempo reconozca los sentimientos de su hijo
- Evite enseñar o razonar en medio de una rabieta: espere hasta que todos estén más calmados para analizar los comportamientos
- Fomente el comportamiento positivo reconociendo cuándo su hijo está ayudando, compartiendo o escuchando
- Ayude a su hijo a reconocer y expresar sus sentimientos mientras mantiene límites sobre gritar o lastimar a los demás

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

Because childhood lasts a lifetime.

Notas

“Cuando los pequeños se sienten abrumados por grandes emociones, nuestro trabajo es compartir nuestra calma, no unirnos a su caos.”

~L.R. Knost

Libros del mes:

Jilly's Terrible Temper Tantrums: And How She Outgrew Them

Por M. Heineman Pieper

A Little Book About Feelings

Por A. Schiller

How to Take the Grrrr Out of Anger

Por E. Verdick

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

Por D. Huebner

Febrero 2025

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
						1
						Hacer un proyecto de arte o manualidad
2	3	4	5	6	7	8
Ir a patinar sobre hielo	Hacer corazones de papel	Aprender sobre la historia de su familia	Bailar su canción favorita	Contar chistes de toc-toc	Preparar galletas en forma de corazón	Organizar una fiesta de "imagina que es verano"
9	10	11	12	13	14	15
Preparar una comida de otra cultura	Decir "te amo"	Hacer pulseras de la amistad	Aprender sobre los presidentes de los EE. UU.	Escuchar música clásica	Ir a los bolos	Andar en trineo juntos
16	17	18	19	20	21	22
Hacer un pícnic en el interior de la casa	Leer un libro sobre osos polares	Construir un fuerte con mantas en el interior de la casa	Hacer una tarjeta para regalar a su vecino	Ver una película	Noche de juegos en familia	Encontrar 10 cosas rojas
23	24	25	26	27	28	
Observar la noche de invierno	Hablar sobre qué hacer cuando uno está molesto	Abrigarse y jugar afuera	Hablar sobre sentimientos	Palear la acera de su vecino	Lanzar calcetines doblados como si fueran bolas de nieve	

Puede descargar este calendario gratuito en www.preventchildabusewi.org



Children's
Wisconsin



Prevent Child Abuse
Wisconsin

Marzo

Cómo crear un vínculo con su bebé

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

Estas son algunas formas de crear un vínculo con su bebé:

- Responda cuando su bebé lllore. No puede “consentir” a un bebé con demasiada atención.
- Sostenga y haga contacto físico con su bebé. Mantenga a su bebé cerca con un portabebés o un fular.
- Aproveche el momento de alimentar, bañar y cambiar pañales para mirar a su bebé, sonreír y hablar.
- Lea, cante y juegue peek-a-boo (¿Dónde está el bebé? ¡Acá está!). A los bebés les encanta escuchar voces.

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

Because childhood lasts a lifetime.

Notas

“Nunca comprendemos el amor de un padre o una madre hasta que nosotros mismos nos convertimos en padres.”

~Henry Ward Beecher

Libros del mes:

Twinkle, Twinkle, Little Star: And Other Favorite Nursery Rhymes

Por S. Rescek

Chicka Chicka Boom Boom

Por B. Martin Jr

Baby Signs: A Baby-Sized Introduction to Speaking Sign Language

Por J. Allen

Where is Baby's Belly Button?

Por K. Katz

Marzo 2025

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
						1
						Hornear un pastel en familia
2	3	4	5	6	7	8
Hacer un dibujo de su casa	Conocer más acerca de su comunidad	Leer un poema	Limpiar un armario	Hacer algunos ejercicios de estiramiento	Sentarse bajo una manta y contar historias	Donar ropa usada en buen estado
9	10	11	12	13	14	15
Compartir un recuerdo feliz	Colorear una imagen de alguien	Leer un libro en voz alta	Noche de juegos en familia	Noche de tacos	Hacer voluntariado en familia	Tener una fiesta de baile
16	17	18	19	20	21	22
Tocarse los dedos de los pies 10 veces	Preparar panqueques verdes	Día sin televisión	Aprender una palabra en lenguaje de señas	Compartir su poema favorito	Mirar fotos del bebé	Hablar sobre sus modelos a seguir
23	24	25	26	27	28	29
Llamar a un pariente para decirle "hola"	Leer un libro sobre gatos	Buscar formas cuadradas	Vestir gracioso para la cena	Ayudar a desempolvar los muebles	Hacer una búsqueda del tesoro	Ir a un parque de juegos
30	31					
Ayudar con las compras de comestibles	Preparar cerveza de raíz con helado					

Puede descargar este calendario gratuito en www.preventchildabusewi.org



Abril

Cómo criar niños en edad escolar

Los niños de 6 a 12 años pasan por grandes cambios. A medida que pasan más tiempo en la escuela con amigos, desarrollan su propia identidad. Sus cuerpos también cambian y crecen rápidamente. Aprenden a controlar sus sentimientos, a usar la razón y a resolver problemas. Necesitan reglas y estructura y, sobre todo, el amor y el apoyo de sus cuidadores.

Estos son algunos consejos para padres de este grupo de edad:

- Establezca algunas reglas importantes y sígalas. Los niños quieren libertad, por lo que debe darles opciones en cuestiones más pequeñas, como la ropa o la decoración del dormitorio.
- Hable con ellos sobre lo que usted espera. Publique reglas y rutinas donde todos puedan verlas. Menos “áreas grises” significan menos temas para discutir.
- Apoye sus cuerpos en crecimiento. Los niños de esta edad necesitan comidas saludables; el desayuno es muy importante. También necesitan aproximadamente 10 horas de sueño cada noche.
- Hable con su hijo Y escuche lo que tenga que decir. Puede que actúe como si no le importara lo que usted tenga que decir, pero sí quiere su amor, atención y consejo.

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

Because childhood lasts a lifetime.

Notas

“La educación es el arma más poderosa que puede usar para cambiar el mundo.”

~Nelson Mandela

Libros del 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

Abril 2025

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		1	2	3	4	5
		Hacer un dibujo de un árbol	Tener una reunión familiar	Correr por su casa	Encontrar cosas lisas y con baches	Visitar un hogar de ancianos y cantar canciones
6	7	8	9	10	11	12
Hablar sobre sus recuerdos de infancia	Hacer saltos de tijera	Reproducir música al hacer sus quehaceres	Aprender 5 palabras en lenguaje de señas	Mirar las noticias y comentar lo que vio	Hablar sobre 3 a 5 reglas familiares y escribirlas	Hacer una "limpieza de primavera"
13	14	15	16	17	18	19
Explorar un mapa juntos	Detenerse, hablar y escucharse unos a otros	Ir a saltar en charcos	Agradecer a alguien por ser su amigo	Jugar sigue al líder	Leer un libro sobre amigos	Crear su propia bandera personal
20	21	22	23	24	25	26
Cantar canciones juntos	Hacer una lista de compras con cosas saludables para comer	Hablar sobre ser un buen amigo	Soplar burbujas afuera	Preparar una mezcla de refrigerio usando cereales para el desayuno	Visitar amigos	Limpiar su vecindario
27	28	29	30			
Ir de excursión	Reír mucho hoy	Comer helado	Hacer una canasta del Primero de Mayo			

Puede descargar este calendario gratuito en www.preventchildabusewi.org



Children's
Wisconsin



Prevent Child Abuse
Wisconsin

Mayo

Cómo desarrollar habilidades de afrontamiento

Todos los niños enfrentan problemas y decepciones. Ser capaz de manejarlos es una habilidad importante que hay que aprender. Los expertos lo llaman “resiliencia”: la manera en que uno se recupera después de un revés.

Puede ayudar a su hijo a desarrollar habilidades de afrontamiento al:

- Tener una actitud positiva: los niños observarán cómo usted maneja un problema. Modele una actitud de “yo puedo hacerlo”.
- Desarrollar la confianza: dígame a su hijo lo que hace bien. Comente cuando sea amable, servicial, paciente, etc.
- Fomentar el establecimiento de metas: ayúdelo a establecer metas realistas. Trabaje con un enfoque en dichas metas, dando un paso a la vez.

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

Because childhood lasts a lifetime.

Notas

“La vida no se vuelve más fácil ni más indulgente, nosotros nos volvemos más fuertes y más resilientes.”

~Steve Maraboli

Libros del mes:

Bounce Back! A Book About Resilience
Por C. Meiners

Building Resilience in Children and Teens: Giving Kids Roots and Wings
Por K. Ginsburg MD FAAP

Flight School
Por L. Judge

Pearla and her Unpredictably Perfect Day: A story about how a sprinkling of mistakes can be a recipe for success
Por R. Lieberman

Mayo 2025

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
				1	2	3
				Establecer una meta para el mes	Escribir cómo se siente hoy	Plantar bulbos de flores
4	5	6	7	8	9	10
Hacer tarjetas para todos en casa	Aprender sobre el cuidado de mascotas	Armar un rompecabezas	Ayudar a alguien de su familia	Planificar una reunión familiar	Hablar de buenos modales	Ir de paseo en familia
11	12	13	14	15	16	17
Contar las señales de las calles de su vecindario	Apagar el televisor por el día	Hacer flores de papel	Jugar a "Simón dice"	Recoger dientes de león	Leer los cómics	Tener una reunión familiar para hablar de cualquier cosa
18	19	20	21	22	23	24
"Estuve orgulloso cuando..."	Probar un nuevo alimento	Mirar la puesta del sol	Decir "gracias"	Hablar sobre las formas en que la gente viaja	Decir a cada miembro de la familia lo que hace bien	Visitar el zoológico
25	26	27	28	29	30	31
Cocinar la cena juntos	Leer un libro al aire libre	Escribir una pequeña historia sobre su familia	Hablar sobre sentimientos	Tener un concurso de talentos	Jugar al Frisbee	Inventar una obra de teatro familiar

Puede descargar este calendario gratuito en www.preventchildabusewi.org



Junio

Cómo comunicarse

Este mes se trata de comunicarse con los demás de una manera saludable y productiva. Desarrollar formas saludables de hablar y escuchar a los demás le ayudará a sentirse seguro. Le ayuda a expresarse para que le entiendan mejor (y también para que pueda entender mejor a los demás). Los niños pueden aprender a comunicarse más eficazmente con los demás observándolo e interactuando con usted. Lo mejor de todo es que comunicarse de manera eficaz puede ayudarle a sentirse más cerca y menos frustrado con quienes le rodean, lo que siempre hace que el día sea ¡más feliz!

Todos los días ponga en práctica lo siguiente:

- Espere hasta que esté tranquilo antes de iniciar conversaciones. No se obtendrá mucho beneficio de una conversación en la que hay gritos. No hay nada de malo en decir “No puedo hablar ahora. Estoy molesto”.
- Use declaraciones en “yo” en lugar de declaraciones en “tú”. Puede expresarse sin atacar la autoestima de la otra persona.
- Intente celebrar una reunión familiar una vez a la semana para hablar sobre problemas y/o inquietudes sobre la planificación.
- ¡Asegúrese de abrazar a sus seres queridos para demostrarles su amor!

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

Because childhood lasts a lifetime.

Notas

Libros del mes

Parenting with Love and Logic
Por Foster W. Cline

My Mouth is a Volcano
Por Julia Cook

Whole Body Listening Larry at Home!
Por Elizabeth Sautter

So Many Ways to Say What We Mean
Por Roz MacLean

Junio 2025

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1	2	3	4	5	6	7
Hablar sobre la mejor parte de su día	Escribir una canción y cantarla para su familia	Detenerse y oler las flores	Buscar ranas	Jugar al aire libre con una pelota	Caminar por el bosque	Visitar a sus vecinos
8	9	10	11	12	13	14
Hacer una lista de lectura para el verano	Sentir los latidos de su corazón	Jugar a "las traes"	Hablar sobre lo que le hace feliz	Escribir una historia juntos	Hacer dibujos para su historia	Tener un pícnic familiar
15	16	17	18	19	20	21
Buscar mariposas	Leer un libro sobre familias	Dibujar animales	Colorear la acera con tiza	Crear una ovación familiar	Aprender a deletrear una nueva palabra	Jugar al baloncesto
22	23	24	25	26	27	28
Dar un abrazo a todos en su casa	Explorar con una lupa	Ir a patinar o andar en patines	¿Cómo tomar buenas decisiones?	Preparar banana splits para el postre	Invitar a amigos a un pícnic en el patio trasero	Limpiar un parque local
29	30					
Hacer paletas heladas con bandeja para cubos de hielo	Felicitar a un miembro de la familia					

Puede descargar este calendario gratuito en www.preventchildabusewi.org



Julio

Cómo mantenerse saludable con ejercicio

Los niños y adolescentes necesitan 60 minutos o más de actividad física cada día. Los adultos deberían intentar hacerlo al menos 30 minutos al día. Estas son algunas ideas para que su familia se ponga en movimiento:

- Encuentre actividades que su familia disfrute: jugar al baloncesto, caminar, nadar, bailar... simplemente sigan moviéndose juntos.
- Si sus hijos practican algún deporte, ayúdelos a practicarlo. Patee balones de fútbol, lance o atrape pelotas.
- Salga a caminar en familia después de cenar, en lugar de encender la televisión. Durante este tiempo, juegue “Veo, veo”, cuente la cantidad de árboles o automóviles que vea. Para los niños mayores, este puede ser un buen momento para hablar sobre los amigos, la escuela y preguntarles cómo les va.

Together, we can prevent child abuse, Wisconsin...
Because childhood lasts a lifetime.

Notas

“Descubrí que si mi cuerpo se siente bien y hago ejercicio regularmente, pienso mejor, trabajo mejor y me siento mejor.”

~Helmut Jahn

Libros del mes:

Fisher-Price Let's Get Moving!
Por Fisher-Price TM

303 Kid-Approved Exercises and Active Games
Por K. Wechsler

303 Tween-Approved Exercises and Active Games
Por K. Wechsler

Yoga Exercises for Teens: Developing a Calmer Mind and a Stronger Body
Por H. Purperhart

Julio 2025

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		1	2	3	4	5
		Noche de juegos en familia	Aprender sobre Wisconsin	Cenar afuera	Ir a la playa	Regar las plantas afuera
6	7	8	9	10	11	12
Volar una cometa	Rodar por una colina cubierta de hierba	Contar hasta 100	Aprender sobre truenos y relámpagos	Correr en el lugar durante 5 minutos	Acampar al aire libre en familia	Atrapar luciérnagas
13	14	15	16	17	18	19
Dibujar un arcoíris	Apagar el televisor por el día	Felicitar a uno mismo	Escuchar los grillos por la noche	Hacer una barbacoa familiar	Establecer una meta para la semana	Hacer dos quehaceres hoy
20	21	22	23	24	25	26
Contar las estrellas	Saltar la cuerda	Correr a través de un aspersor	Preparar el desayuno para la cena	Montar un puesto de limonada	Donar las ganancias del puesto de limonada a la caridad	Salir a caminar después de cenar
27	28	29	30	31		
Comer sandía	Escuchar diferentes tipos de música	Medir su estatura	Retirar la maleza del jardín	Hacer volteretas		

Puede descargar este calendario gratuito en www.preventchildabusewi.org



Agosto

Tomar tiempo para relajarse

El tema de este mes es el “arte de la relajación”. Puede resultar difícil relajarse en nuestra sociedad apresurada y ocupada, 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 inmunológico e incluso ayudar a tener una mejor memoria. ¡Solo se necesitan 10 minutos al día!

Todos los días ponga en práctica lo siguiente

Respiración

- Colóquese en una posición cómoda, sentado o acostado.
- Empiece enfocándose en su respiración. Cuente sus respiraciones del 1 al 10, empezando nuevamente desde 1. (Si su mente divaga, tráigala gradualmente de regreso a su respiración).
- Sienta su cuerpo relajarse mientras se enfoca en su respiración.
- Empiece con 5 minutos al día y aumente gradualmente hasta 10 o 15 minutos.

Caminar con atención plena

- En primer lugar, simplemente párese. Sienta el peso de su cuerpo.
- Empiece a caminar a un ritmo normal. Deje que su mente se enfoque en cada paso que da.
- Si su mente divaga, tráigala gradualmente de regreso a sus pasos, sintiendo el ritmo, cómo se sienten sus piernas, caderas y cuerpo.
- Cuando esté listo para detenerse, párese y respire profundamente algunas veces.

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

Because childhood lasts a lifetime.

Notas

Libros del mes

My Body Is a Rainbow: The Color of My Feelings

Por Malika Chopra

Breathe Like a Bear

Por Kira Willey

A Handful of Quiet

Por Thich Nhat Hanh

What Does it Mean to Be Present?

Por Rana Diorio

Agosto 2025

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
					1	2
					Recostarse en el césped y mirar las nubes	Escuchar música al aire libre
3	4	5	6	7	8	9
Preparar batidos con frutas frescas	Recoger flores silvestres	Escribir cartas a su familia	Sentir el césped bajo sus pies	Día sin quejas	Comer en familia a la luz de las velas	Ir al mercado de agricultores
14	15	16	17	18	19	16
Ir a nadar	Observar un mapa de su ciudad	Leer bajo un árbol	Recolectar rocas interesantes	Hablar sobre lo que le molesta	Preparar tacos para la cena	Ver una película
21	22	23	24	25	26	23
Hablar sobre cómo calmarse	Tener una pijamada con amigos	Ayudar a desempacar y guardar los alimentos	Hacer muecas	Hacer una barbacoa familiar	¡Celebrar sin una buena razón!	Construir un castillo de arena
24	25	26	27	28	29	30
¡Fiesta de baile!	Trazar y recortar letras del alfabeto	Hablar sobre cómo resolver problemas	Buscar luciérnagas esta noche	Lavar los platos juntos	Aprender o enseñar a atar los zapatos	Jugar (o ir a) un partido de béisbol
31						
Jugar a atrapar globos con agua						

Puede descargar este calendario gratuito en www.preventchildabusewi.org



Children's
Wisconsin



Prevent Child Abuse
Wisconsin

Septiembre

Cómo criar adolescentes

La adolescencia y la preadolescencia son una etapa de grandes cambios y transiciones. Junto con los cambios corporales, el desarrollo cerebral y las presiones sociales, los adolescentes necesitan cada vez más independencia. ¡Puede ser un tiempo confuso! Pero los adolescentes todavía necesitan una conexión fuerte con su cuidador que implique comunicación abierta, escucha activa y validación.

Estas son algunas ideas:

- Cree un ambiente tranquilo con rutinas predecibles
- Controle sus propias emociones como cuidador: practique cómo manejar el estrés
- Pasen tiempo juntos: participen en actividades que le gusten a su hijo adolescente. Conozca sus intereses
- Intente abstenerse de juzgar para que los adolescentes no se pongan a la defensiva ni se cierren
- Involucre a los adolescentes en la toma de decisiones: tenga conversaciones abiertas y honestas sobre las expectativas, las reglas y los límites. Asegúrese de que las consecuencias por romper los límites sean razonables y justas

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

Because childhood lasts a lifetime.

Notas

“Pensé que solía ‘preocuparme’ mucho cuando mis hijos eran pequeños. Luego tuve adolescentes. ¿Sabes lo que daría ahora mismo por preocuparme por los vasos para bebés y la hora de la siesta? TODO.”

~Desconocido

Libros del 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

Septiembre 2025

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	1	2	3	4	5	6
	Noche de juegos en familia	Aprender a ahorrar dinero	Hacer un álbum de recortes de verano	Limpiar el garaje	¿Cuál es su materia escolar favorita?	Aprender 5 nuevas palabras
7	8	9	10	11	12	13
Hacer títeres con calcetines viejos	Pedir un deseo a una estrella	Establecer metas para el año escolar	Hacer algo lindo por su familia	Jugar en los columpios del parque	Establecer un rincón para hacer las tareas y estar tranquilo	Probar una nueva verdura
14	15	16	17	18	19	20
Hablar sobre cómo hacer un nuevo amigo	Aprender sobre una persona famosa de Wisconsin	Practicar la paciencia	Hacer un mural con huellas de manos y pies	Ordenar la cena a domicilio	Noche de bromas en la cena	Ver una película en familia
21	22	23	24	25	26	27
Realizar un acto de bondad	Decir "por favor"	Trepar árboles (o pasamanos)	Realizar un concurso de deletreo	Dar un paseo en familia	Día sin televisión	Día de proyectos de arte o manualidad
28	29	30				
Iniciar una biblioteca en casa	Preparar una ensalada de frutas	Leer un libro sobre el espacio				

Puede descargar este calendario gratuito en www.preventchildabusewi.org



Octubre

Cómo controlar el estrés

Todos experimentamos estrés a veces: puede ser un mal día en el trabajo, un problema con el auto o demasiadas cosas que hacer. Pero demasiado estrés puede dificultar una buena crianza y repercute en todo el sistema familiar. Es importante aprender a controlar el estrés, por su propio bien y por el de sus hijos.

Estas son algunas ideas:

- Identifique qué es lo que le causa estrés. Los factores estresantes de todas las personas son diferentes.
- Acepte lo que no puede cambiar. Pregúntese: “¿Puedo hacer algo al respecto?”
- Pruebe respirar profundamente, meditar, hacer yoga o escuchar música. Tómese el tiempo para jugar con sus hijos y reírse.
- Desarrolle un sistema de apoyo. No dude en pedir ayuda. Los niños mayores pueden poner la mesa. Pídale a un amigo que recoja a los niños y le brinde algo de tiempo.

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

Because childhood lasts a lifetime.

Notas

“Hacer algo productivo es una excelente manera de aliviar el estrés emocional. Haga que su mente haga algo que sea productivo.”

~Ziggy Marley

Libros del mes:

David and the Worry Beast: Helping Children Cope with Anxiety
Por A.M. Guanci

Wemberly Worried
Por K. Henkes

Wilma Jean the Worry Machine
Por J. Cook

Anxiety-Free Kids: An Interactive Guide for Parents and Children
Por B. Zucker

Octubre 2025

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
			1	2	3	4
			Hacer la tarea juntos esta noche	Trabajar en el jardín	Acampar en familia en el interior de la casa	Escribir una canción con tu nombre en ella
5	6	7	8	9	10	11
Buscar cosas que sean redondas	Hacer una tarjeta "feliz" para alguien	Respirar profundamente y relajarse	Preparar pizzas caseras	Hacer un collage con cosas de la naturaleza	Donar alimentos a una despensa local	Tender la cama de todos hoy
12	13	14	15	16	17	18
Pintar con los dedos con crema de afeitar	Decirle a alguien que te agrada	Recostarse bajo coloridos árboles otoñales	Dar un buen ejemplo	Hacer aviones de papel	Pintar caras en hojas	Pensar positivo
19	20	21	22	23	24	25
Preparar un refrigerio saludable	Mirar qué tan rápido puede correr	Aprender a reciclar	¡Disfrutar de las palomitas de maíz y las películas!	Saltar en las hojas	Llevar flores a un amigo o pariente	Recoger manzanas en un huerto
26	27	28	29	30	31	
Visitar un huerto de calabazas	Ser educado	Preparar manzanas acarameladas	Decir "Hola" a los miembros de su familia	Ayudar a limpiar después de cenar	Truco o trato	

Puede descargar este calendario gratuito en www.preventchildabusewi.org

Noviembre

Cómo agudizar nuestras mentes

Los aspectos más destacados de este mes tratan sobre cómo jugar para ayudar a agudizar el cerebro. Nuestros cerebros continúan formando nuevos caminos 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 que es ¡fácil de hacer! Incluso cosas muy simples como cepillarse los dientes con la mano opuesta pueden mejorar el funcionamiento del cerebro.

Todos los días ponga en práctica lo siguiente (Adultos):

- Complete crucigramas, sudokus, juegue a las cartas... todas estas actividades estimulan su cerebro.
- Aprenda algo nuevo. Intente sacar de la biblioteca un libro sobre un tema que le interese.
- Intente sumar y restar mentalmente.

Todos los días ponga en práctica lo siguiente (Niños):

- Cuando esté en la tienda, hable sobre el precio de los artículos que está comprando. Muestre cómo las diferentes marcas tienen diferentes precios (para un niño mayor, analice el precio unitario o el costo de comprar varios artículos).
- Busque letras en los carteles de la calle o de las tiendas (para un niño mayor, juegue un juego de letras en el que tenga que encontrar cada letra del alfabeto en los carteles de la calle o de las tiendas).

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

Because childhood lasts a lifetime.

Notas

Libros y recursos del mes:

The Simple Science Activity Book

Por Jane Bull

Yumbo Gumbo

Por Keila V. Dawson

Brain Gaming for Clever Kids: More than 100 Puzzles to Exercise Your Mind

Por Gareth Moore

Logic Puzzles for Clever Kids: Fun brain games for ages 4 & up

Por Molly Lynch

Noviembre 2025

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
						1
						Hornear una tarta de manzana
2	7	8	9	10	11	12
Mirar o ir a un partido de fútbol	Pretender que su manta es una alfombra voladora	Hablar sobre lo que significa votar	Día sin televisión	Preparar chocolate caliente	Jugar a las "Charadas"	Visitar la biblioteca
9	14	15	16	17	18	19
Ayudar con la lavandería	Preparar sopa para la cena	Aprender a deletrear "noviembre"	Noche de espaguetis	Turnarse para leer un libro en voz alta	Escribir cosas por las que está agradecido	Disfrutar de las palomitas de maíz y de una película
16	21	22	23	24	25	26
Tomar una foto familiar	Hablar sobre lo que está agradecido	Aprender sobre los bosques tropicales	Dibujar a su maestro favorito	Enviar notas de agradecimiento a la gente	Armar un rompecabezas en familia	Hacer papel de regalo casero
23	24	25	26	27	28	29
Jugar a las cartas	Ayudar a preparar el desayuno	Ayudar a poner la mesa	Hacer voluntariado en familia	Darse un abrazo	Limpiar la habitación	Aprender sobre animales en peligro de extinción
30						
Buscar gansos que vuelan hacia el sur						

Puede descargar este calendario gratuito en www.preventchildabusewi.org



Diciembre

Cómo hacer ¡tiempo para jugar!

El tema de este mes se trata de usar la imaginación y divertirse. Como dijo Albert Einstein: “La imaginación es más importante que el conocimiento. El conocimiento es limitado. La imaginación abarca el mundo.” Hacer tiempo para reír y jugar es beneficioso para nuestras relaciones y nuestra sensación general de bienestar.

Todos los días ponga en práctica lo siguiente:

- ¡A simular! - Comience un juego con una introducción divertida, como decir: “*Ven a mirar, hay un oso en nuestra cocina.*”
- Gatee como un oso con su hijo. “*¿Vamos? ¡Vamos a gatear como osos! ¡Grrr!*”
- Encuentre algún “alimento” imaginario que le guste al animal. “*Hay un río por allá. ¿Ves el pescado? ¡Hagamos como que comemos pescado!*”
- Encuentre un hogar imaginario para el animal. “*¡Mira! Allí está nuestra cueva. Entremos y tomemos una siesta.*”
- Puede repetir este juego y pretender ser otros animales: un conejo, una rana, un gato o una vaca.
- Piense en diferentes situaciones imaginarias: astronauta, conductor de tren, atleta.
- Diviértase con su hijo – recuerde – nunca se es demasiado mayor para hacer tonterías.

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

Because childhood lasts a lifetime.

Notas

Libros y recursos del 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 y Jan Berenstain

Pigsty

~Mark Teague

Diciembre 2025

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	1	2	3	4	5	6
	Llamar a un pariente	Ayudar a limpiar la casa	Obtener un calendario para el próximo año	Escribir una carta a un amigo	Hornear una tarta de calabaza	Hacer un collage de fotos
7	8	9	10	11	12	13
Montar una obra de teatro para su familia	Hacer tarjetas navideñas a mano	Aprender sobre deportes de invierno	Mirar fotos del bebé	Hablar sobre las tradiciones navideñas	Pretender que está en la playa	Invitar a un amigo a cenar
14	15	16	17	18	19	20
Hacer copos de nieve de papel	Buscar escarcha en las ventanas	Hablar sobre formas de resolver un problema	Turnarse para dar cumplidos	Hornear una tanda de galletas y compartirlas	Visitar la biblioteca	Hacer dibujos de invierno con bolitas de algodón
21	22	23	24	25	26	27
Crear nuevas letras para su canción favorita	Observar la noche de invierno	Cerrar los ojos y respirar profundamente 5 veces	Buscar huellas de animales en la nieve	Nombrar 3 cosas que hace bien	Contar las ventanas de su casa	Construir un fuerte con almohadas
28	29	30	31			
Mirar una película y hacer palomitas de maíz	Ser tú mismo	Leer un libro con un adulto	Hacer confeti con papel reciclado			

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

