

La resiliencia es el poder de recuperar la felicidad mientras fluimos a lo largo del sinuoso río del tiempo y la experiencia, y el año pasado ha probado nuestra resiliencia como nunca antes. Juega este juego diario todos los meses, solo o con tu familia, para reponer y desarrollar tu poder y felicidad personal. Todo el que juega, gana.

MULTIPLICA TU FELICIDAD

Un Mes de Juegos de Empoderamiento para Todas las Edades



COMIENZO

Día 1

Pre-escolares

Niños

Adolescentes

Adultos

COMIENZO

Piensa en 3 cosas que puedas hacer ahora que no podías hacer antes

Juega algunos acertijos

Planifica una hora, una tarde o un día sin pantallas electrónicas

Contar tan alto como puedas

Enseña o aprende una destreza nueva

Divide un objetivo grande en pasos más pequeños

Practica el uso de sus "pies para caminar"

Escribe 3 cosas por las que estás agradecido

Participen todos en una Olimpiada familiar

Haz algo creativo hoy

Juega "hop scotch" o a saltar la cuerda

Celebra un éxito personal

Juega tu juego favorito

¿De qué estás agradecido de tu cuerpo?

Cepíllate los dientes muy bien

Practica buenos hábitos de dormir

Mira un video de YouTube

Programe una cita para tomar café con una amiga

Construya un fuerte dentro o fuera

Saltar, gatear, correr y brincar

Habla sobre lo que te hace feliz

Haz una lista de reproducción de canciones felices

Prueba un ejercicio de meditación

Haz dibujos de lo que te hace feliz

Nombra tus mejores fortalezas

Tómese unas vacaciones mentales de 5 minutos

Usa la palabra "y" en lugar de "pero" hoy

Di "Yo puedo" a algo nuevo

Escuchar una historia

Ayuda a cocinar un alimento nuevo saludable

Disfrutar de un recuerdo feliz

Deslízate como una serpiente

Imparte conocimiento a un niño

Haz algo bonito por alguien sin su conocimiento

Trata algo nuevo

Nombra 3 cosas que puedes hacer aún sintiéndote triste

Juega a disfrazarte

¿Con quien puedes hablar cuando te sientes mal?

Vuelve a leer tu libro favorito

Visualiza el éxito

Ayuda a una amistad

Di de que maneras te mantienes a salvo

Ríete de chistes nuevos

¿A quien puedes agradecer hoy?

Sopla burbujas

Programa un chequeo anual

Sorprende a alguien con un texto de agradecimiento

Dibuja caritas alegres

Di o escribe una historia

Pónte activo hoy

Comienza un listado de gratitudes

PUNTUACIÓN | 1 punto por cada actividad que realices este mes.

- 1-8: Desafíate a ti mismo para puntuar más alto el próximo mes.
- 9-16: ¡Date una palmada en la espalda!
- 17-24: ¡Dile a alguien lo bien que te fue!
- 25-31: ¡Buen trabajo! ¡Pruebe actividades de un grupo de edad diferente el próximo mes!

Realiza una caminata al aire libre con su familia



Ten una hora, una tarde o un día libre de dispositivos electrónicos

Escribe una carta de gratitud, envíala si lo deseas

Escucha atentamente

Start a gratitude journal

Comprométase a una cita nocturna

Haz un dibujo para agradecer a alguien

Escribe una nota de gratitud

Juega a disfrazarte

Escucha canciones alegres

Juegue su deporte favorito

What ABC's do you know?

¿Como te mantienes seguro dentro y fuera de tu hogar?

Haz algo bonito por alguien sin su conocimiento

Sonrie aunque no tengas deseos

Intenta algunas posiciones de yoga

Haz algo que realmente disfrutes.

Dele un abrazo o choque cinco a alguien de quien este agradecido

Practique respirando profundamente como si estuviera haciendo burbujas

Aprieta o haz una pelota antiestrés (usa un embudo para llenar un globo con harina)

Estírate como un tigre

Comparte fotos de un día feliz

Camina como un cangrejo

Da de tu tiempo o talento

Cree música, arte, escriba, etc.

Practica dando las gracias

Sigue Multiplicando tu Felicidad! Dé la vuelta a esta página y comience de nuevo el próximo mes en el número 1!

¿Cuál es el plan para estar seguro con amistades o citas?

Haz estiramiento o yoga

¿Que estiramientos puedes hacer con tu cuerpo?

Recuerda un momento en que resolviste un problema difícil

Ayuda a elegir una nueva comida

¿Que 3 cosas puedes hacer para calmarte?

Piensa en cosas felices

Recuerda respirar

Haz ejercicios hoy

¡Ten una noche de juegos en familia con todos!

Dibuja algo que sepas hacer muy bien

Disfruta un buen libro

Prueba algunos rompecabezas de palabras

¿Que significa ser agradecido?

Planifica el día de alguna amistad tuya

Lee un libro clásico

Cuenta algo grandioso que hayas hecho

Pinta con los dedos! Trata pudín o crema de afeitar

Lanza, atrapa, mécete, rema...

Escucha música que te relaje

Abraza o choca los cinco con alguien por quien estes agradecido

Mírate en el espejo y nombra tus fortalezas

Haz que todos compartan su música favorita en una fiesta de baile.

Haz tiempo para reírte hoy

Se creativo! Dibuja, pinta, construye, recorta, pega

Haz una lista de sus buenas habilidades para afrontar la situación

Se un científico en su patio trasero. ¿Que ves?

Juega un deporte favorito

Haz algo bueno por alguien

Recuerda la última vez que estuviste agradecido de algo

Al servicio de Western Slope de Colorado con oficinas en Aspen, Craig, Eagle, Frisco, Glenwood Springs, Granby, Grand Junction, Meeker, Rangely, Steamboat Springs, Vail & Walden

Connéctate con nosotros
970.241.6023
MINDSPRINGSHEALTH.ORG

