



Thematic Week Quick View For Families



Mindful Monday

Mindfulness is the ability to be fully present in the moment.

Family Ideas:

- Family walk with no distractions
- Meditate 5 minutes before or after dinner
- Work on a puzzle together
- Turn off all electronics & do an activity of your choice together

Grati-Tuesday

Gratitude is about focusing on what's good in our lives and being thankful for the things we have.

Family Ideas:

- Use a grateful jar where family members can write what they are grateful for. These notes can be read at a special occasion like Thanksgiving
- Use a journal to write 5 things you are grateful for every day

Wellness Wednesday

Wellness is an active process of becoming aware of and making choices toward a healthy and fulfilling life.

Family Ideas:

- Eat a rainbow for dinner (healthy dinner)
- Do a 10-20 minute workout together
- Limit technology before bedtime
- Drink water

Thoughtful Thursday

Thoughtfulness is about caring for and about others.

Family Ideas:

- Complete a chore for a family member without being asked
- Write a note to someone
- Say please, thank you, excuse me, you're welcome
- Hold doors open for people behind you
- Take an elderly neighbor's trash cans out/in on trash day

Fun Friday

Fun Friday is the opportunity to laugh and have fun.

Family Ideas:

- Pizza/Movie Night
- Game Night
- Make a fort and have a family slumber party
- Go to the beach for a sunset picnic
- Wear your favorite family team gear



Semana Temática

Vista rápida para familias



Lunes de Consciencia Plena

Consciencia Plena es la habilidad de estar completamente presente en el momento.

Ejemplos familiares:

- Hagan un paseo familiar sin distracciones
- Mediten 5 minutos antes o después de la cena
- Trabajen juntos en un rompecabezas
- Apaguen todos los dispositivos electrónicos y realicen juntos una actividad de su elección

Martes de Agradecimiento

Gratitud es el acto de enfocarnos en las cosas buenas en nuestras vidas y tener agradecimiento por lo que tenemos.

Ejemplos familiares:

- Use un frasco de agradecimiento donde los miembros de la familia puedan escribir aquello por lo que están agradecidos. Estas notas se pueden leer en una ocasión especial como Acción de Gracias
- Use un diario para escribir 5 cosas por las que está agradecido todos los días

Miércoles de Bienestar

El bienestar es el proceso activo de tener consciencia de y tomar decisiones hacia una vida saludable y gratificante.

Ejemplos familiares:

- Coman un arcoíris para cena (cena saludable)
- Hagan juntos un ejercicio de 10 a 20 minutos
- Limiten la tecnología antes de acostarse
- Beban agua

Jueves de Reflexión

Reflexión es el acto de preocuparse por los demás y ser considerado de otras personas.

Ejemplos familiares:

- Complete un quehacer del hogar para un miembro de la familia sin que se lo pida
- Escriba una nota a alguien
- Diga por favor, gracias, disculpe, de nada
- Mantenga las puertas abiertas para las personas detrás de usted
- Saque los botes de basura de los vecinos ancianos el día de la basura

Viernes de Diversión

Viernes de Diversión es la oportunidad para reírse y disfrutar.

Ejemplos familiares:

- Noche de pizza / película
- Noche de juego
- Haga una fortaleza y organice una fiesta de pijamas en familia
- Vaya a la playa para hacer un picnic al atardecer
- Use su equipo favorito del equipo familiar