

Número 7 de
noviembre

¡Guía de actividades que las familias pueden hacer juntas para Playtime! together!



No podemos creer que hayan pasado ocho meses de cuarentenas relacionadas con COVID, uso de máscaras y distanciamiento social. Esperamos que nuestros esfuerzos por proporcionar algunas actividades y recursos para reducir el estrés sigan siendo útiles. ¡Feliz día de acción de gracias!

Actividades divertidas de gratitud

Taza / tarro de gratitud

Enséñele a sus hijos la gratitud con esta actividad diaria del tarro de gratitud. Cada día, pida a sus pequeños que escriban algo por lo que estén agradecidos. Necesita papel, tijeras y un bolígrafo / lápiz. Trate de escribir una cosa cada día. El poder del pensamiento positivo puede mejorar su estado de ánimo y su felicidad.

Yoga de la gratitud

Enséñeles a sus hijos a hacer ejercicio con regularidad como una forma de agradecer su cuerpo y su mente. Hacer ejercicio durante 150 minutos a la semana (solo 2,5 horas) puede prolongar su vida en 3,4 años. El yoga es una gran rutina de ejercicios porque combina la acción física con la reflexión. El ejercicio de yoga de gratitud de 6 pasos (incluido en la página siguiente) se centra tanto en la gratitud interior como en el aprecio por el mundo que nos rodea. Está diseñado pensando en los niños.

Búsqueda del tesoro de la gratitud

Prepara tu teléfono con cámara para tomar fotografías de cosas que te traen alegría. Aquí hay unos ejemplos:

- Encuentre algo que disfrute en la naturaleza.
- Encuentre algo en su color favorito.
- Encuentre algo que use todos los días.
- Encuentre algo que huelga bien.

Gratitud Adivina quién

Haga que todos escriban su nombre y algo por lo que estén agradecidos en una hoja de papel. Dobra el papel para que nadie se asome y colócalo en un recipiente o una canasta. Haga que todos se turnen para seleccionar un papel doblado y que lean en voz alta sin incluir el nombre de la persona para que el grupo adivine quién lo escribió.

Holiday Wishlist

Harvest Events

Playtime's Parent Portal

Asegúrate de completar la lista de deseos de vacaciones de Playtime. Puede acceder a una versión digital escribiendo este enlace a continuación. <https://tinyurl.com/y5ylgl53>



Muchas gracias por asistir a los eventos de Playtime's Harvest. Esperamos que todos hayan tenido un momento festivo y seguro con sus disfraces.

Playtime has created a private portal on our website just for parents! You can find information on upcoming events, helpful resources, sign-up for activities, and more.

Para obtener acceso, envíe su dirección de correo electrónico al administrador de su sitio y le enviaremos los detalles de inicio de sesión.

¿Planeas mudarte pronto? El tiempo de juego puede ayudar con los artículos del hogar. Envíe su información por correo electrónico a: Courtney@playtimeproject.org

¡Manténgase seguro y saludable y solicite ayuda cuando la necesite!

Playtime Helps Children Rise

Ejercicios de yoga de gratitud para niños

I am grateful for:



Mi Aliento

Postura del niño

Baje las caderas hasta los talones y la frente hasta el suelo mientras estira los brazos por encima de la cabeza.



Mis Metas

Postura de la cobra

Acuéstese con la barriga en el suelo y comience a estirar los brazos para levantar el pecho del suelo.



El Sol

Pose de montaña

Párese con los dedos gordos de los pies tocándose y los talones ligeramente separados, con las manos estiradas a los lados.



Mi fuerza

Postura del guerrero 1

Alcanza las yemas de los dedos hacia el cielo mientras te inclinas



Natraleza

Postura del árbol

Desde la postura de la montaña, doble una rodilla y levante el talón para descansar contra la pierna opuesta.



El Cielo

Postura de reposo

Acuéstese boca arriba con las piernas estiradas y los brazos a los lados. Cierre los ojos y respire profundamente.