

## CONEXIONES DE CUIDADO: Fortaleciendo las relaciones practicando amabilidad, ser agradecidos y pasar tiempo de calidad con aquellos a quienes AMAMOS

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
Haga algo útil para un miembro de la familia o un amigo.	Conéctese con un familiar para decir hola y platicar.	Cuente sus bendiciones: Haz una lista de las cosas amables que otros han hecho por ti.	Crea y luego comparte una tarjeta o una obra de arte con alguien que amas.	Ve afuera y encuentra una cosa que te recuerde a alguien y por qué te recuerda a esa persona.	Crea un lugar especial donde puedes poner tus dispositivos electrónicos y disfruta de momentos sin interrupciones cada día.	Con una caja de barajas juega, "Crazy Eights, Spoons or Go Fish".
Encuentre una broma que le encante y compártala con otras 2 personas por teléfono, o virtualmente.	Trabajen juntos para planificar una comida de 3 platos. Anote/dibuje cada parte de la comida y compártala como el menú para la noche.	¡Ve afuera y encuentra materiales para crear un centro de mesa para que otros lo disfruten!	Nombra 3 cosas por las que estás agradecido. Dibújalas o escribe una lista de estas cosas y luego publícalas en un lugar importante.	Diseña 5 "tarjetas felices" para personas mayores que están en un hogar de ancianos. Entréguelos para que los disfruten.	Mientras te lavas las manos mírate al espejo y di una cosa que te gusta de ti.	Haga un acto de amabilidad para hacerle la vida más fácil a alguien.
Agradece a 3 personas: díles por qué estás agradecido	Sonría con las personas con las que está para alegrar su día.	Aprenda algo nuevo hoy y comparta lo que ha aprendido con alguien.	Escoge una canción favorita y disfruta de una fiesta de baile espontánea.	Obtén una o dos cajas de barajas y edifica una casa. Habla acerca de que le da seguridad a una casa y que es lo que nos conecta a los demás.	Sal afuera y disfruta el juego, "luz roja, luz verde". Asegúrate de correr, saltar, brincar y hacer toda clase de movimientos físicos.	Diseña y crea un instrumento musical. Disfruta el concierto para alegría mutua.
Pídale a alguien que haga lo que a usted le encantaría hacer hoy.	Envía un mensaje o carta a alguien con quien no puedes estar hoy	Encuentra tu libro favorito y léelo o compártelo con alguien.	Disfrute de una búsqueda de tesoros con alguien. hagan 2 listas de 5 cosas que la otra persona buscará, cambien de listas y a ¡JUGAR!.	Fíjese en 5 cosas hermosas que están a su alrededor. Comparta sus ideas con otros.	Aprende a jugar "hopscotch" ¡A brincar!	Dé las gracias a alguien y dígales cómo han hecho una diferencia para usted en su vida.