

WINTER BREAK



This Mindful Awareness Calendar inspires self-awareness, resilience, and gratitude during the school break, fostering reflection, connection, and a mindful start to the new year.

21

Slow down- work on a puzzle, coloring page, or go for a walk using all your senses.

22

Play I-Spy with yourself or someone else. Try to identify objects for each color in the rainbow.

23

5-Minute Fitness Burst: Do jumping jacks, stretches, etc. Notice how your heart and muscles feel before & after the Fitness Burst.

24

Send an uplifting message to someone you can't be with.

25

Create a Time Capsule to check in 10 years: To start, write down or draw one thing about today you want to remember.

26

Fact Hunt: Look up one interesting Brain Science fact to share with others.

27

Design your dream mindfulness space. Include things to make it your idea of cozy in the design plan!

28

Watch a sunrise or sunset.

29

Take a 60 minute break from technology.

30

Dance Party (like no one is watching)! Make a short playlist with different musical genres. Notice how you feel as you dance through the list.

31

Find a mindful quote that inspires you. Make a poster, collage, journal entry or vision board inspired by the quote.

JANUARY 1

Mindful Eating! Pick any small snack. Observe all 5 senses as you eat it.

2

Make a list of 5 qualities you like about yourself and hang it where you will see it every day.

3

Breathe in to the count of four, hold for four and exhale for four. Repeat 4 times.

4

Be a Secret Kindness Agent for the day!



WINTER BREAK



Este Calendario de "Mindful Awareness" inspira reflexión,, resiliencia y gratitud durante las vacaciones, fomentando la conexión, compasión y un comienzo consciente del nuevo año.

21

Reduce la velocidad. Trabaja en un rompecabezas, una página para colorear o da un paseo usando todos tus sentidos.

22

Juega a "veo, veo" contigo mismo o con alguien más. Intenta identificar objetos de cada color del arcoíris.

23

Ejercicio de 5 minutos: Haz saltos de tijera, estiramientos, etc. Observa cómo se sienten tu corazón y tus músculos antes y después de la actividad física.

24

Envía un mensaje alentador a alguien con quien no puedas estar.

25

Crea una cápsula del tiempo para revisar en 10 años: Para empezar, escribe o dibuja algo sobre el día de hoy que quieras recordar.

26

Búsqueda de datos: Investiga un hecho interesante sobre la ciencia del cerebro para compartir con los demás.

27

Diseña tu espacio de mindfulness ideal. ¡Incluye cosas que lo hagan acogedor según tu gusto!

28

Observa un amanecer o un atardecer.

29

Tómate un descanso de 60 minutos de la tecnología.

30

¡Fiesta de baile (como si nadie estuviera mirando)! Haz una lista corta de reproducción con diferentes géneros musicales. Observa cómo te sientes mientras bailas con cada canción.

31

Encuentra una cita de mindfulness que te inspire. Haz un póster, collage, entrada de diario o tablero de visión inspirado en esa cita.

1 de Enero

¡Alimentación consciente! Escoge un pequeño merienda. Observa tus cinco sentidos mientras lo comes.

2

Haz una lista de 5 cualidades que te gusten de ti mismo y colócala donde puedas verla todos los días.

3

Respira contando hasta cuatro, mantén el aire por cuatro y exhala en cuatro. Repite esto 4 veces.

4

Sé un agente secreto de amabilidad por un día.

