

Octubre

2021



¡Construyendo la resiliencia comunitaria – juntos!

Clase de Yoga Gratis 1 Estudio Kaleidoscope 12pm (virtual o en persona) Regístrese aquí.	¡Vamos a Caminar! 2 Deje su celular en casa y descubra lugares nuevos.
Clase de Yoga Gratis 8 Estudio Kaleidoscope 12pm (virtual o en persona) Regístrese aquí.	Tarjetas de Crisis 9 Cada miembro de familia escribe o dibuja en pequeñas tarjetitas: Que es lo que les hace feliz o tranquilizarse
Clase de Yoga Gratis 15 Estudio Kaleidoscope 12pm (virtual o en persona) Regístrese aquí.	Vino a las 5 16 Encuéntrese con unos amigos por una copa de vino y/o una cena. #connect, #downshift
Clase de Yoga Gratis 22 Estudio Kaleidoscope 12pm (virtual o en persona) Regístrese aquí.	Caminata de Safari 23 Salga a caminar en familia y señale todos los animalitos pequeños y grandes.

Tiempo en Familia 3 Vea un video de empatía y platique lo en familia.	¡Sorpresa! 4 Escriba una nota para un/a amigo o un familiar. Esconda la nota donde la puedan encontrar fácilmente.	Proyecto Blue Zones 5 Zumba en el Parque 5:30-7:30 p.m. Regístrase aquí.	4-7-8 Respire Profundo 6 Inhale en 4 segundos, mantenga el aire por 7 segundos, exhale en 8 segundos	Almuerzo y Aprendizaje* 7 CRI: ¿Porque importa la Resiliencia en la Comunidad? 12-1p.m.
#movenaturally 10 Salga a caminar por 20 minutos y goce de los colores de otoño	#connect 11 Llame a un amigo/a o un familiar y reconéctese	Proyecto Blue Zones 12 Zumba en el Parque 5:30-7:30 p.m. Regístrase aquí.	Frasco de Preocupaciones 13 Cada miembro de la familia escriba algo que le preocupe para platicar sobre de ello.	Almuerzo y Aprendizaje* 14 Proyecto Blue Zones Taller de Propósito 11 a.m. – 1 p.m.
Tiempo en Familia 17 Vea un video de como la mente plena nos empodera , y platique lo en familia.	¡Sea Voluntario! 18 Con Proyecto Blue Zones y una agencia local. Regístrese aquí.	#dvam challenge 19 Descarga y imprima el letrero, use palabras, arte, fotos que describa un mundo sin violencia	¡Use Morado! 20 Participe en la caminata conmemorativa para víctimas de la violencia doméstica Mas información aquí.	Almuerzo y Aprendizaje* 21 YWCA: Apoyando las citas saludables entre los adolescentes 12 p.m. – 1 p.m.

Tiempo en Familia 24 Ve un video de higiene mental y platique lo en familia.	¡Respire! 25 Observe su respiración y tome unos respiros profundos por lo menos cada hora.	Comer Consiente 26 Coma con la mano no-dominante en enfóquese en su comida y no los electrónicos.	Nota de Gratitud 27 Entregue una nota de gratitud a una maestra, trabajador de tienda, enfermera, etc.	Almuerzo y Aprendizaje* 28 CRI webinar: Ritmos y Regulacione: 12 p.m. – 1 p.m.	Clase de Yoga Gratis 29 Estudio Kaleidoscope 12pm (virtual o en persona) Regístrese aquí.	Junta Familiar 30 Júntese en familia y celebre lo bueno de la semana
Practique Gratitud 31 Antes de comer la cena, nombre 5 cosas de las cual está agradecido/a.	<p>*Para los Almuerzos y Aprendizajes en Zoom, por favor regístrese individualmente con la respectiva agencia:</p> <p>PROYECTO BLUE ZONES: https://wwwvalley.bluezonesproject.com/events CRI: https://criresilient.org/community-engagement/ YWCA: https://www.ywcaww.org/DVAM/</p>					