SERVIR

S

Servir es amar

Ponemos las necesidades de otros antes que las nuestras.

E

Escuchar con el corazón

Escuchamos a Dios y a las personas para entender cómo podemos ayudar.

R

Reflejar a Jesús

Servimos como Jesús lo hizo, con amor, paciencia y compasión.

V

Valorar el servicio humilde

No buscamos reconocimiento, sino hacer el bien con humildad y alegría.

I

Involucrarnos

Nos levantamos, actuamos y hacemos la diferencia donde Dios nos ha puesto.

R

Rendirlo todo a Dios

Sabemos que todo lo que hacemos es para Él y por Su gloria.

Siente y Aprende

EL SEMÁFORO DEL COMPORTAMIENTO

Mis acciones muestran quién soy

VERDE

LO HAGO SIEMPRE

¡Estoy en el camino correcto!

- Saludo con amabilidad
- Comparto mis cosas
- Digo "por favor" y "gracias"
- Escucho cuando me hablan
- Ayudo a los demás

AMARILLO

A VECES SE ME OLVIDA

Puedo mejorar cada día

- Me distraigo fácilmente
- A veces hablo sin permiso
- Se me olvida recoger mis cosas
- A veces no comparto
- Necesito que me recuerden

ROJO

DEBO MEJORAR

Mis acciones tienen consecuencias y puedo cambiar

- No respeto a los demás
- No hago caso
- Hago berrinches
- Lastimo con mis palabras o acciones
- No cuido lo que es mío ni lo de otros

Cada día elijo ser mejor y llenar mi semáforo de verde.

10 actividades
para hacer en vacaciones
en casa

1. **Leer 30 minutos diarios** un libro, cuento, cómic o artículo de tu interés y escribir un breve comentario sobre lo leído.

2. **Escribir un diario** de vacaciones, narrando una experiencia o aprendizaje de cada semana.

3. **Resolver 10 operaciones** matemáticas diarias, incluyendo sumas, restas, multiplicaciones, divisiones y problemas.

$24 \div 6 = ?$
$7 \times 8 = ?$
$45 - 17 = ?$

4. **Cuidar una planta** o un pequeño huerto, registrando sus cambios en una libreta.

5. **Preparar una receta** sencilla con ayuda de un adulto y escribir los ingredientes y el procedimiento.

6. Realizar al menos 30 minutos de actividad física todos los días.

7. **Apoyar en las tareas** del hogar, como ordenar su habitación, barrer, lavar los trastes o doblar su ropa.

8. **Crear un proyecto creativo,** como una maqueta, una historieta, una pintura, un experimento o una manualidad con materiales reciclados.

9. **Investigar un tema** de interés (animales, espacio, historia, ciencia, cultura, etc.) y elaborar una ficha informativa con dibujos o imágenes.

10. Convivir con la familia, jugando juegos de mesa, conversando, realizando una actividad juntos o limitando el uso de pantallas para compartir momentos de calidad.

Las vacaciones son para descansar, divertirse y también seguir aprendiendo con actividades que desarrollen habilidades para la vida.

¡Cada pequeño esfuerzo cuenta!

RUTINA DE VACACIONES PRODUCTIVAS

Organiza tu día, mejora tu vida y disfruta del proceso

✧ TU MEJOR VERSIÓN CADA DÍA ✧

7:30 - DESPERTARSE

- Beber un vaso de agua.
- Abrir la ventana y hacer la cama.
- Lavarse la cara y cepillarse los dientes.
- No mirar el móvil durante los primeros 30 minutos.

8:00 - EJERCICIO (30-45 MIN)

- Caminar o correr.
- Entrenamiento de fuerza.
- Estiramientos.

8:45 - DUCHA Y ARREGLARSE

9:15 - DESAYUNO SALUDABLE

EJEMPLO:

- Huevos o yogur.
- Fruta.
- Tostadas integrales.
- Agua o leche.

10:00 - APRENDER ALGO NUEVO (2 HORAS)

PUEDES DIVIDIRLO ASÍ:

- 1 hora de inglés.
- 30 minutos de francés.
- 30 minutos leyendo un libro.

12:00 - PROYECTO PERSONAL (1-2 HORAS)

ALGUNAS IDEAS:

- Aprender una habilidad nueva.
- Crear un negocio online.
- Diseñar un CV.
- Editar videos.
- Dibujar.
- Programar.
- Escribir.

14:00 - COMER

DESPUÉS:

- Paseo corto.
- Hablar con la familia.
- Descansar un poco.

15:30 - ESTUDIO LIGERO (1 HORA)

REPASAR COSAS DEL INSTITUTO:

- Matemáticas.
- Biología.
- Química.
- Euskera.

Así cuando empiece el curso irás mucho más preparada.

16:30 - HOBBY (1-2 HORAS)

HAZ ALGO QUE DISFRUTES:

- Cocinar.
- Pintar.
- Música.
- Costura.
- Fotografía.
- Aprender edición.
- Manualidades.

18:00 - SALIR DE CASA

- Pasear.
- Quedar con amigos.
- Ir al parque.
- Montar en bici.

20:00 - CENA

Cena ligera.

21:00 - TIEMPO LIBRE

PUEDES:

- Ver una película.
- Ver una serie.
- Jugar.
- Leer.
- Escuchar música.

Procura no pasar toda la noche con el móvil.

22:30 - PREPARARSE PARA DORMIR

- Preparar la ropa del día siguiente.
- Escribir 3 cosas buenas del día.
- Leer 10-15 minutos.

23:00 - DORMIR

Dormir entre 8 y 9 horas te ayudará a tener más energía y aprovechar mejor el día.

OBJETIVOS DIARIOS

- ○ Beber 2 litros de agua.
- ○ Hacer ejercicio.
- ○ Leer 20 páginas.
- ○ Aprender algo nuevo.
- ○ Estudiar al menos 1 hora.
- ○ Practicar inglés.
- ○ Practicar francés.
- ○ Comer fruta.
- ○ Dormir 8 horas.
- Limitar redes sociales a 1-2 horas.

YA TERMINÉ

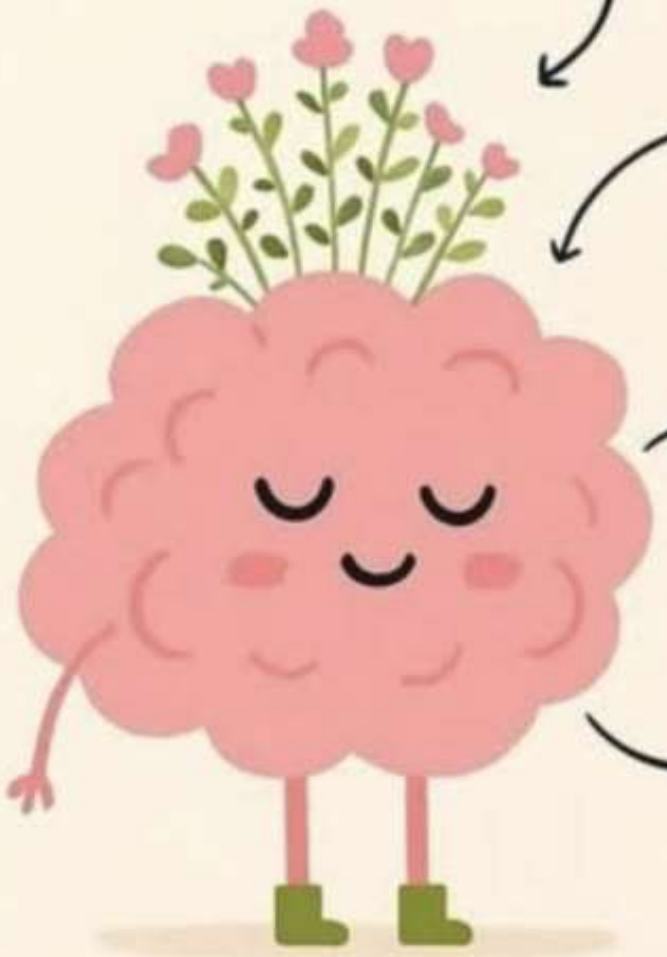
PERO ¿MI TRABAJO ESTÁ COMPLETO?

- [ ] ESCRIBÍ MI NOMBRE
- [ ] REVISÉ LA ORTOGRAFÍA
- [ ] PUSE LA FECHA COMPLETA
- [ ] HICE UN USO CORRECTO DE LOS RENGLONES
- [ ] LEÍ TODAS LAS INSTRUCCIONES DE LA ACTIVIDAD
- [ ] CUIDÉ LA LIMPIEZA

¡BIEN! TU TRABAJO ESTÁ LISTO

Dile a tu mente

Renueva tu pensamiento con la verdad de Dios (Romanos 12:2)



Que todo va a estar bien, porque Dios tiene el control

Filipenses 4:6-7

Que vas a poder con eso, porque Cristo te fortalece

Filipenses 4:13

Que eres un ser único y valioso, creado a Su imagen

Génesis 1:27

Que estás donde Dios quiere que estés, en Su propósito perfecto

Jeremiás 29:11

Que todo se va a acomodar en el tiempo correcto de Dios

Eclesiastés 3:11

Que estás haciendo lo mejor que puedes, y Su gracia te sostiene

2 Corintios 12:9