AGENDA PARA EDUCADORES Y FAMILIAS

2026

Noviembre con Mila

Pequeños pasos, grandes alas



Esta agenda pertenece a

Carmina Veytia | carveyteach.com

Un mes, un paso a la vez



Esta agenda es una invitación a planear con intención y flexibilidad. Puedes usarla para tu vida diaria, tu programa o tu familia. No necesitas llenar todas las páginas.

Hazla tuya

1. **Mira el mes**

   Anota fechas y compromisos importantes.

2. **Elige tus metas**

   Escoge hasta tres prioridades posibles.

3. **Planea tu semana**

   Deja espacio para descansar y ajustar.

4. **Cierra con amabilidad**

   Reconoce lo que aprendiste, aunque el plan cambie.

Mila te recuerda: tu valor no depende de cuántas tareas termines.

Para imprimir: papel carta (8.5 × 11 pulgadas), orientación vertical y tamaño real / 100 %. Si tu impresora recorta los bordes, elige “Ajustar”. Imprime solo las hojas que necesites. Las semanas van de domingo a sábado.

Regalo de CarveyTeach. Puedes imprimir y compartir el PDF completo, sin cambios y conservando el crédito. No se permite revenderlo.



Mi mes a la vista

NOVIEMBRE 2026 · Domingo a sábado

Antes de llenar el mes, deja algunos espacios libres. También son parte del plan.

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Fechas que quiero recordar



Mis tres metas del mes

Una meta pequeña y concreta también cuenta.

Elige lo que es importante para ti. Puedes cambiar una meta si tus necesidades cambian.

01

Mi meta

Mi primer paso

Qué apoyo necesito / cuándo la revisaré

02

Mi meta

Mi primer paso

Qué apoyo necesito / cuándo la revisaré

03

Mi meta

Mi primer paso

Qué apoyo necesito / cuándo la revisaré

Ejemplo: preparar un rincón de calma. Primer paso: elegir dos materiales. Revisaré cómo funciona al final de la semana.

Mis planes toman forma

Del deseo a una acción posible.



01

Mi plan o proyecto

Por qué es importante para mí

Tres pasos posibles

Materiales, apoyo o fecha

02

Mi plan o proyecto

Por qué es importante para mí

Tres pasos posibles

Materiales, apoyo o fecha

Ideas que pueden esperar

Anotarlas aquí me permite volver a ellas después.

Mi semana 01

1-7 de noviembre · 2026



Empieza con un paso pequeño. No tienes que hacerlo todo hoy.

Mi prioridad posible

Domingo 1

Lunes 2

Martes 3

Miércoles 4

Jueves 5

Viernes 6

Sábado 7

Algo que agradezco, aprendí o necesito

Un ajuste que haré si lo necesito

Mi semana 02

8-14 de noviembre · 2026



Escucha lo que necesitas antes de añadir otra tarea.

Mi prioridad posible

Domingo 8

Lunes 9

Martes 10

Miércoles 11

Jueves 12

Viernes 13

Sábado 14

Algo que agradezco, aprendí o necesito

Un ajuste que haré si lo necesito

Mi semana 03

15-21 de noviembre · 2026



Pedir apoyo también es una forma de avanzar.

Mi prioridad posible

Domingo 15

Lunes 16

Martes 17

Miércoles 18

Jueves 19

Viernes 20

Sábado 21

Algo que agradezco, aprendí o necesito

Un ajuste que haré si lo necesito

Mi semana 04

22-28 de noviembre · 2026



Puedes agradecer algo y sentir tristeza al mismo tiempo.

Mi prioridad posible

Domingo 22

Lunes 23

Martes 24

Miércoles 25

Jueves 26

Viernes 27

Sábado 28

Algo que agradezco, aprendí o necesito

Un ajuste que haré si lo necesito

Mi semana 05

29-30 de noviembre · 2026



Lleva a diciembre lo que te ayuda; deja espacio para empezar de nuevo.

Mi prioridad posible

Domingo 29

Lunes 30

Algo que quiero terminar

Algo que puedo ajustar

Algo que dejo para después

Un apoyo que pediré

Mi primer paso en diciembre

Una nota para mí

Un ajuste que haré si lo necesito

Pequeños retos de Mila



Elige algunos, repítelos o cámbialos. No son tareas obligatorias.

☐ 01

Pausa de un minuto

Apoya los pies y nota cómo estás.

☐ 02

Una emoción con nombre

Completa: “Hoy me siento…” sin juzgarte.

☐ 03

Algo que sí puedo

Elige una tarea de cinco minutos.

☐ 04

Pido una mano

Haz una petición concreta de apoyo.

☐ 05

Conecto con alguien

Escucha unos minutos sin apresurarte.

☐ 06

Hago espacio

Simplifica una pequeña parte de tu día.

☐ 07

Miro con curiosidad

Observa algo que normalmente pasa desapercibido.

☐ 08

Creo algo

Dibuja, escribe o colorea por gusto.

☐ 09

Reconozco un esfuerzo

Nombra algo que tú u otra persona intentaron.

☐ 10

Elijo una pausa

Estira, toma agua o descansa si puedes.

☐ 11

Cambio una frase

Cambia “debo hacerlo todo” por “elijo un paso”.

☐ 12

Celebro lo posible

Reconoce un avance, aunque sea pequeño.

Un reto no necesita salir perfecto para enseñarte algo.



Mi reto del mes

Elijo uno de los retos de Mila y lo pruebo a mi ritmo.

El reto que elijo

Por qué lo elijo / mi primer paso

Semana	Qué probé	Cómo me fue	Qué ajustaré
1-7			
8-14			
15-21			
22-28			
29-30			

Mila te recuerda: puedes repetir, cambiar o dejar un reto. Lo importante es descubrir qué te ayuda, no completar todas las casillas.



Planes para compartir

Cinco invitaciones de Mila para niños de 3 a 6 años, con acompañamiento adulto.

Invita sin obligar. Adapta el tiempo y la forma de participar; los niños pueden hablar, señalar, dibujar o pasar.

01 El clima de mis emociones

Mila pregunta: “¿Cómo está tu cielo hoy?”. Dibujen un sol, nubes o lluvia para expresar cómo se sienten. No hay una respuesta correcta.

Cuándo / materiales

02 Alas que respiran

Mila propone abrir y cerrar los brazos despacio, respirando a un ritmo cómodo durante dos o tres respiraciones. También pueden solo observar.

Cuándo / materiales

03 Una hoja, muchas ideas

Observen una hoja de otoño limpia o una imagen. Mila invita a describir sus colores, formas y texturas. Un adulto selecciona los materiales.

Cuándo / materiales

04 Mila necesita una mano

Inventen un cuento corto: a Mila le cuesta una tarea. Pregunten: “¿Qué ayuda podría pedir?”. Representen distintas formas de ofrecer apoyo.

Cuándo / materiales

05 Algo que quiero recordar

Mila invita a dibujar un momento, una persona o algo importante del día. Puede ser agradable o difícil; escuchen sin exigir gratitud ni alegría.

Cuándo / materiales



Lo que necesito y mi apoyo

No todo necesita resolverse hoy ni hacerse a solas.

Mila propone hacer espacio: distingue una necesidad real de una presión que puedes revisar.

Necesita atención pronto

Qué es urgente y cuál será mi primer paso.

Puede esperar

Qué puedo posponer y cuándo volveré a revisarlo.

Puedo compartirlo

Qué tarea o preocupación puedo compartir y con quién.

Mi petición concreta de apoyo

“¿Puedes ayudarme con…?”



Mi plan de cuidado

Cuidarme también tiene un lugar en la agenda.

Ideas de Mila: soltar los hombros, mirar por la ventana, respirar a tu ritmo, tomar agua o pedir unos minutos de apoyo.

Cuando necesito una pausa, noto…

Tres pausas que puedo elegir

Algo que puedo simplificar

Una persona a quien puedo pedir apoyo

Elige lo que te resulte cómodo. Si una pausa no ayuda, puedes probar otra.



Mis notas y mis ideas

Escribe, dibuja, conecta ideas o deja espacio para después.

Un rincón para dibujar



Así cierro noviembre

Mira tu mes con curiosidad y amabilidad.

Algo que logré o intenté

Algo que aprendí de mí

Algo que quiero ajustar o soltar

Un paso que llevaré a diciembre

No necesitas alas perfectas para seguir creciendo.

Gracias por compartir noviembre conmigo.
Con cariño, Mila

