

# Friendship International



JANUARY 16, 2026

## ¿ENERO ES EL MEJOR MOMENTO PARA ESTABLECER NUEVAS METAS?

Enero recibe mucha atención como el momento ideal para empezar de nuevo. Se habla mucho de los propósitos de Año Nuevo y probablemente te hayan preguntado: "¿Cuál es tu propósito de Año Nuevo?". Para algunas personas, esa pregunta resulta estresante, no motivadora.

Enero es pleno invierno, cuando los días son cortos y fríos. Es una estación que naturalmente nos invita a bajar el ritmo, quedarnos en casa, leer, descansar y ahorrar energía.

Si no te sientes listo para "empezar de nuevo" en enero, no pasa nada. No significa que seas perezoso o que te falte motivación. Simplemente puede significar que estás escuchando a tu cuerpo.

Para muchas personas, la primavera se siente como un comienzo más natural, cuando el mundo vuelve a la vida. Para otras, el inicio de un nuevo año escolar es el momento adecuado para crear nuevos hábitos y rutinas. Yo misma lo experimenté el año pasado. En enero, mi único objetivo era salir a caminar casi todos los días. La caminata podía ser corta. La constancia y salir de casa eran más importantes que la distancia.

En marzo, me sentí lista para un objetivo mayor. Me propuse caminar 10.000 pasos al día durante ese mes. Fue difícil y no lo logré a la perfección, pero me motivó a seguir en movimiento. Así que, incluso con un comienzo lento y épocas de mucho ajeteo, terminé 2025 con un promedio de más de 9.000 pasos al día. No creo que ese reto me hubiera funcionado en enero y probablemente me habría desanimado pronto. ¡Todavía no estaba lista! La conclusión es sencilla: sé amable contigo mismo. Está bien empezar enero con calma y sin prisas. Cuando llegue la inspiración, sin importar el mes que sea, aprovéchala.

El mejor momento para comenzar un nuevo hábito es cuando te sientas preparado.

Hace poco, un amigo me preguntó: "¿Cuál es tu objetivo de caminata para 2026?". Respondí de una manera que me parece adecuada para enero: "Simplemente seguir adelante".



## PROXIMAS FECHAS

16 de Enero	Primera reunión Friendship del semestre de primavera
19 de Enero	Día de Martin Luther King Jr. (No hay clases en el condado de Fayette)
23 de Enero	Aplicaciones favoritas para el teléfono
30 de Enero	Baile la canción Cupid Shuffle

## ¡QUE NIEVE!

¿Están listos para más nieve este invierno? Si quieren salir a deslizarse en trineo la próxima vez que nieve, ¡hablemos de lo que necesitan saber!

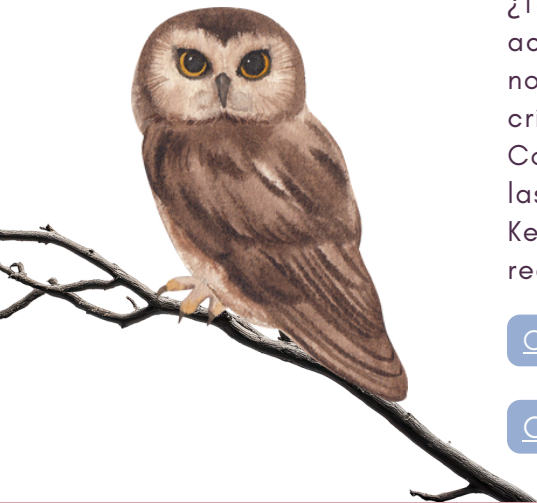
Si aún no tienen un trineo, intenten conseguir uno antes de la próxima nevada. Muchas tiendas se quedan sin existencias rápidamente durante el tiempo que esta nevado, lo que dificulta encontrar uno a última hora.

Luego, ¡asegúrense de tener listo su equipo para la nieve! Probablemente ustedes y su familia ya tengan buenos abrigos, gorros y botas. Los pantalones y guantes impermeables para la nieve valen la pena: marcan una gran diferencia al jugar en la nieve. Busquen ofertas en tiendas de rebajas o de segunda mano, ¡y no olviden comprar un par para ustedes también para que puedan disfrutar de la nieve!

Si no encuentran equipo para la nieve, ¡vístanse en capas! La capa exterior puede mojarse y enfriarse, pero varias capas debajo les ayudarán a mantenerse secos por más tiempo. Asegúrense de entrar a casa y calentarse antes de que alguien se sienta demasiado incómodo. Si no tienen un lugar para deslizarse en trineo cerca de su casa, hagan clic aquí para ver una lista de las ["Mejores colinas para deslizarse en trineo en Lexington"](#), ¡creada por LexFun4Kids!



## UNA AVENTURA INVERNAL: OBSERVACIÓN DE BÚHOS



¿Te apetece una aventura invernal? Varios lugares de la zona organizan actividades llamadas "Observación de búhos". Consiste en una caminata nocturna guiada por el personal del parque en busca de estas esquivas criaturas nocturnas.

Consulta los enlaces a continuación para obtener más información sobre las próximas actividades de "Observación de búhos" en Ravens Run y Kelley's Landing. Una es gratuita y la otra tiene un costo. Ambas requieren inscripción previa.

[OBSERVACIÓN DE BÚHOS EN KELLEY'S LANDING, 17 DE ENERO](#)

[OBSERVACIÓN DE BÚHOS EN RAVENS RUN, 24 DE ENERO](#)



[MANUALIDAD DE BUHO NEVADO \(EXCELENTE PARA NIÑOS\)](#)



[SOPA DE PAVO ESPECIADA ESTILO MARROQUI](#)