

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
National Health Observances: <ul style="list-style-type: none"> Mes Nacional de Gratitud Mes estadounidense de la diabetes 4 Día Nacional de Concientización sobre el Estrés 13 Día Mundial de la Bondad 17 Día Nacional de Caminata 30 Día Nacional del Espacio Personal 		1 Caminata consciente Da un paseo consciente y presta toda tu atención a los movimientos y sensaciones de tu cuerpo.	2 Día de los Muertos Honra a tus familiares tomándote un minuto consciente y piensa en las cosas que aprendes de ellos. Haga clic en el enlace de arriba para aprender más sobre esta tradición.	3 Mes Nacional de la Herencia Nativa Americana Mire el video Juegos tradicionales de los nativos americanos para encontrar un nuevo juego para probar. ¿Por qué se creó este juego?	4 Elección de lectura Lea un libro de su elección (no es obligatorio para la escuela). ¡Encuentre un tema o una persona sobre la que quiera saber más!	5 Postura de pez Mantén la postura del pez durante 60 segundos. Tómese un descanso y manténgalo así durante otros 60 segundos. **insert picture
6 Bicicletas Acuéstese boca arriba y mueva las piernas como si estuviera montando en bicicleta para fortalecer los músculos del estómago. ¿Necesitas ayuda? ¡Mira aquí!	7 Día del juego de mesa o de cartas Juega un juego de mesa o de cartas con familiares o amigos.	8 Alimentación consciente ¿No estás seguro de qué es la alimentación consciente ? Echa un vistazo a Mindful Eating Usa Mindful Eating para probar un nuevo alimento hoy	9 Golpear con el desafío del zapato Coge un zapato, un par de calcetines enrollados y un cesto de ropa sucia. Ver direcciones AQUÍ .	10 Mes estadounidense de la diabetes ¡Intenta ir sin azúcar por un día! Mire las etiquetas de los alimentos para darse cuenta de la cantidad de azúcar oculta en los alimentos.	11 Día de los veteranos Agradezca a un veterano por su servicio. Escribe una tarjeta o nota y pídele a un adulto que te ayude a enviarla a una organización de veteranos.	12 Gusanos de pulgada Manteniendo las piernas rectas, coloque las manos en el suelo, llévalas a la posición de flexión y levante las piernas. ¡Esto es lo que parece!
13 Día Mundial de la Bondad Deja una linda nota para que alguien la encuentre. Ejemplos: -Usted tiene una bonita sonrisa -Gracias por ser un buen amigo. -Eres divertido para jugar contigo	14 Sal afuera Ir a andar en bicicleta, caminar o caminar con familiares o amigos.	15 Tareas activas Realice una tarea activa como pasar la aspiradora, barrer, fregar, lavar los platos a mano, quitar las malas hierbas, etc.	16 Reto "Bufandamanía" ¡Coge una bolsa de plástico para la compra y un cesto de ropa! Ver direcciones AQUÍ	17 Respiración profunda Practica la respiración profunda del vientre.	18 Tablones de plato de papel En posición de tabla con platos de papel debajo de los pies. Completa 30 cada uno: - alpinistas -pies adentro y afuera -rodillas al pecho	19 Limbo Toma un palo de escoba y haz que 2 personas lo sostengan. Túrnense para pasar por debajo del palo arqueándose hacia atrás. Baje la palanca después de cada pase exitoso. ¿Que bajo Puedes ir?
20 ¡Carrera de pretzels! Párate sobre tu pierna izquierda, levanta tu pierna derecha y crúzala frente a tu rodilla izquierda, y cruza tus brazos frente a tu cuerpo. ¡Salta en tu posición de pretzel hasta la línea de meta!	21 Desafío de golpe de almohada Toma una almohada y un par de calcetines enrollados. Consulta las indicaciones completas AQUÍ .	22 Gratitud Haz una lista de 3 cosas por las que estás agradecido. Si es una persona, díselo.	23 Desafío de maestros vs. estudiantes ¿Puedes hacer más ejercicios que los profesores? Para averiguarlo, haga clic en el enlace AQUÍ	24 Mes de Concientización sobre la Epilepsia Comparta información sobre la epilepsia con su familia o amigos.	25 Día de Gracias Dile a alguien por qué estás agradecido por él y continúa con un abrazo o choca los cinco.	26 ¡Divisiones! Practica division con la pierna derecha, division con la pierna izquierda y division medio. Mantenga cada uno durante 30 segundos.
27 Rastreo del ejército Acuéstese boca abajo descansando sobre sus antebrazos. Arrástrate por la habitación arrastrando tu cuerpo como si te estuvieras moviendo debajo de un alambre de púas.	28 Día sin dispositivo Desintoxicación de la tecnología: ¿puede pasar todo el día sin jugar en su teléfono, tableta o videojuego?	29 Animar a alguien Encuentra 5 personas (antes de la escuela, en el recreo o después de la escuela) y dales un mensaje positivo	30 ¡Celebrar! Celebre su éxito eligiendo sus actividades favoritas en el calendario. Pon una estrella en tu favorito, un corazón en el que hizo que tu corazón latiera más rápido y una carita sonriente en el que te hizo sentir contento/calzado.	Pon una meta ¿Cuántos días puedes estar activo en noviembre? Cuéntale a un adulto en casa tu objetivo y escríbelo en este cuadrado	SHAPE America recomienda que los niños en edad escolar acumulen al menos 60 minutos y hasta varias horas de actividad física al día. Cada sesión de actividad física debe ir seguida de estiramientos de enfriamiento que ayuden a reducir el dolor y evitar lesiones. ¡Feliz ejercicio! Imágenes de yoga de www.forteyoga.com	