



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>1 Prepararse Haz una cosa hoy para preparar para mañana. Ejemplos: -Haz la mochila. -Revise la tarea. -Escoja la ropa que vas a poner</p>	<p>2 Minuto consciente los lunes Durante 60 segundos, despeja tu mente y concéntrate solo en tu respiración. Si tu mente comienza a divagar, regresa tu atención a tu respiración.</p>	<p>3 Pose de la luna creciente vertical Esta pose se enfoca en la espalda lumbar y los hombros. Mantén la pose por 30-60 segundos y repite.</p> 	<p>4 Bocadillo Consciente Cuando coma un refrigerio hoy, realmente preste atención al sabor, la sensación, el sonido, el olor y la apariencia del refrigerio que está comiendo. ¿Que notaste?</p>	<p>5 Día Nacional de Hacer Algo Agradable Envíe una tarjeta gratis a un niño enfermo en St. Jude's o en el hospital infantil de su localidad.</p>	<p>6 Coloración consciente Tómate un tiempo y colorea una imagen hoy. colorear una imagen</p>	<p>7 Tour Virtual Realice un recorrido virtual por el San Diego Zoo.</p>
<p>8 Habla y camina Sal a caminar con tus padres o con un adulto que te cuida y hablen sobre lo que pudieras hacer si sufieras algún acoso en la escuela o si vieras a otra persona siendo acosada.</p>	<p>9 Lectura y movimiento Escuche un libro audible gratuito mientras sale a caminar, corre o se limpia. Libros audible</p>	<p>10 Día mundial de la salud mental ¡Soy genial! Escriba 3 cosas de ti mismo que te das orgullo. Aprender más acerca del día mundial de la salud mental.</p>	<p>11 Día nacional de la salida del armario ¡Si eres lesbiana, gay, bisexual, transgénero o queer, siéntete orgulloso de quién eres y de tu apoyo a la igualdad LGBTQ este Día de la Salida!</p>	<p>12 Sudoku Juga el juego de Sudoku</p>	<p>13 Desintoxicación del aparato ¿Puedes sobrevivir sin tu teléfono, computadora, televisión o internet? Tratar de no usar estos aparatos por dos horas. ¡Pero primero mira este video!</p>	<p>14 Búscalo ¿Cuáles son los beneficios de practicar el cuidado personal o las habilidades de atención plena? Encuentre un sitio web válido que brinde información de salud precisa y confiable y comparta esa información con su familia y amigos.</p>
<p>15 Día Mundial del Lavado de Manos ¡Comparta este video con familiares y amigos sobre el lavado de manos!</p>	<p>16 Minuto consciente los lunes Durante 60 segundos, despeja tu mente y concéntrate solo en tu respiración. Si tu mente comienza a divagar, regresa tu atención a tu respiración.</p>	<p>17 Postura del ángulo lateral sentado Mantén la posición por 30-60 segundos en cada lado, enfocándote en las pantorrillas y los tendones de la corva.</p> 	<p>18 Intenta algo nuevo Prueba algo nuevo hoy como el origami. ¿Fue desafiante? ¿Lo harías otra vez? ¿Por qué es bueno probar cosas nuevas?</p>	<p>19 ¡Juegos! Las escondidas, juegos de persecución, rayuela, hula-hoop, saltador (pogostick)... Tú eliges.</p>	<p>20 Los Jueves de Palabras Positivas Asegúrate de hablar contigo mismo hoy como lo harías con alguien a quien amas. Aquí hay algunas afirmaciones positivas para probar.</p>	<p>21 Combo de Yoga Practica yoga para el manejo del estrés con Adriene. yoga para el manejo del estrés</p>
<p>22 Video Consciente Dedique unos minutos a ver este video raro y colorido de la vida marina. ¿Que notaste? ¿Cómo te sientes después del video? video raro y colorido de la vida marina.</p>	<p>23 Inventa un baile Pon tu canción favorita e inventa un baile. Incluye un salto, un deslice y un giro. O prueba esta rutina de baile Hip Hop. Danza hip hop</p>	<p>24 Minuto consciente los Martes Durante 60 segundos, despeja tu mente y concéntrate solo en tu respiración. Si tu mente comienza a divagar, regresa tu atención a tu respiración.</p>	<p>25 Un Minuto Consciente Por un minuto, piense solamente en tu respiración. Si tu mente comienza a vagar, pon la atención de nuevo en tu respiración.</p>	<p>26 Día de la Concientización Intersexual 26 maneras en que los aliados pueden apoyar el Día de la Concientización Intersex</p>	<p>27 Dar un cumplido Hoy dale a alguien un cumplido genuino. Ejemplos: -Me gusta tu peinado de hoy. -Me gusta lo útil que eres.</p>	<p>28 Carrera caminando Escoge una distancia y desafía a un amigo a una carrera de velocidad caminando. ¡No corran!</p>
<p>29 Pasa tiempo con la naturaleza Adéntrate en la naturaleza y practica lo que los japoneses llaman baños de bosque.</p>	<p>30 Termina Toma hoy y termina una tarea que has estado postergando.</p>	<p>31. Minuto consciente los Martes Durante 60 segundos, despeja tu mente y concéntrate solo en tu respiración. Si tu mente comienza a divagar, regresa tu atención a tu respiración.</p>	<p>Tuitee Tuitee este enlace http://bit.ly/2xEVnSF a sus amigos y familiares para que estén al tanto del Mes de la Literatura de Salud.</p>	<p>Observancias nacionales de la salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mes de la conciencia del cáncer de mama • Concienciación sobre la violencia doméstica • Mes de la prevención del acoso escolar • 5th - Día nacional de hacer algo lindo • 5th Día Nacional de Caminar y Ir en Bicicleta a la Escuela • 10th - Día mundial de la salud mental <p>Imágenes prestadas de www.forteyoga.com</p>		