

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<b>National Health Observances:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mes Nacional de Gratitud</li> <li>Mes estadounidense de la diabetes</li> <li>4 Día Nacional de Concientización sobre el Estrés</li> <li>13 Día Mundial de la Bondad</li> <li>17 Día Nacional de Caminata</li> <li>30 Día Nacional del Espacio Personal</li> </ul>		<b>1 Caminata consciente</b> Da un <a href="#">paseo consciente</a> y presta toda tu atención a los movimientos y sensaciones de tu cuerpo.	<b>2 Día de los Muertos</b> 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.	<b>3 Mes Nacional de la Herencia Nativa Americana</b> Mire el video <a href="#">Juegos tradicionales de los nativos americanos</a> para encontrar un nuevo juego para probar. ¿Por qué se creó este juego?	<b>4 Elección de lectura</b> Lea un libro de su elección (no es obligatorio para la escuela). ¡Encuentre un tema o una persona sobre la que quiera saber más!	<b>5 Postura de pez</b> Mantén la postura del pez durante 60 segundos. Tómese un descanso y manténgalo así durante otros 60 segundos.  <b>**insert picture</b>
<b>6 Bicicletas</b> Acuéstese boca arriba y mueva las piernas como si estuviera montando en bicicleta para fortalecer los músculos del estómago. ¿Necesitas ayuda? <a href="#">¡Mira aquí!</a>	<b>7 Día del juego de mesa o de cartas</b> Juega un juego de mesa o de cartas con familiares o amigos.	<b>8 Alimentación consciente</b> ¿No estás seguro de qué es la <a href="#">alimentación consciente</a> ? Echa un vistazo a Mindful Eating Usa Mindful Eating para probar un nuevo alimento hoy	<b>9 Golpear con el desafío del zapato</b> Coge un zapato, un par de calcetines enrollados y un cesto de ropa sucia.  Ver direcciones <a href="#">AQUÍ</a> .	<b>10 Mes estadounidense de la diabetes</b> ¡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.	<b>11 Día de los veteranos</b> 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.	<b>12 Gusanos de pulgada</b> Manteniendo las piernas rectas, coloque las manos en el suelo, llévelas a la posición de flexión y levante las piernas. <a href="#">¡Esto es lo que parece!</a>
<b>13 Día Mundial de la Bondad</b> 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	<b>14 Sal afuera</b> Ir a andar en bicicleta, caminar o caminar con familiares o amigos.	<b>15 Tareas activas</b> Realice una tarea activa como pasar la aspiradora, barrer, fregar, lavar los platos a mano, quitar las malas hierbas, etc.	<b>16 Reto "Bufandamanía"</b> ¡Coge una bolsa de plástico para la compra y un cesto de ropa!  Ver direcciones <a href="#">AQUÍ</a>	<b>17 Respiración profunda</b> <a href="#">Practica la respiración profunda del vientre.</a>	<b>18 Tablones de plato de papel</b> En posición de tabla con platos de papel debajo de los pies. Completa 30 cada uno: - alpinistas -pies adentro y afuera -rodillas al pecho	<b>19 Limbo</b> 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?
<b>20 ¡Carrera de pretzels!</b> 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!	<b>21 Desafío de golpe de almohada</b> Toma una almohada y un par de calcetines enrollados.  Consulta las indicaciones completas <a href="#">AQUÍ</a> .	<b>22 Gratitud</b> Haz una lista de 3 cosas por las que estás agradecido. Si es una persona, díselo.	<b>23 Desafío de maestros vs. estudiantes</b> ¿Puedes hacer más ejercicios que los profesores? Para averiguarlo, haga clic en el enlace <a href="#">AQUÍ</a>	<b>24 Mes de Concientización sobre la Epilepsia</b> Comparta <a href="#">información sobre la epilepsia</a> con su familia o amigos.	<b>25 Día de Gracias</b> Dile a alguien por qué estás agradecido por él y continúa con un abrazo o choca los cinco.	<b>26 ¡Divisiones!</b> Practica division con la pierna derecha, division con la pierna izquierda y division medio. Mantenga cada uno durante 30 segundos.
<b>27 Rastreo del ejército</b> 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.	<b>28 Día sin dispositivo</b> Desintoxicación de la tecnología: ¿puede pasar todo el día sin jugar en su teléfono, tableta o videojuego?	<b>29 Animar a alguien</b> Encuentra 5 personas (antes de la escuela, en el recreo o después de la escuela) y dales un mensaje positivo	<b>30 ¡Celebrar!</b> 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/calmando.	<b>Pon una meta</b> ¿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 <a href="http://www.forteyoga.com">www.forteyoga.com</a>	