

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<b>Observancias nacionales de salud:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mes Nacional de la Gratitude</li> <li>Mes Americano de la Diabetes</li> <li>13<sup>th</sup> Día Mundial de la Bondad</li> <li>17<sup>th</sup> Día Nacional de Hacer una Caminata</li> </ul>			<b>1 Paseo consciente</b> Da un <a href="#">paseo consciente</a> y presta plena atención a los movimientos y sensaciones de tu cuerpo.	<b>2 Mes nacional de los nativos americanos</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>3 Lectura de elección</b> Leer un libro de su elección (no es obligatorio para la escuela). ¡Encuentra un tema o persona sobre la que quieras saber más!	<b>4 Animal favorito</b> Imita diferentes animales que conoces. Camine, salte, brinque, gatee, galope por la casa o afuera.
<b>5 Bicicletas</b> Acuéstese boca arriba y mueva las piernas como si estuviera andando en bicicleta para fortalecer los músculos del estómago. ¿Necesitas ayuda? <a href="#">¡Mira aquí!</a>	<b>6 Día del juego de mesa o de cartas</b> Juegue un juego de mesa o de cartas con familiares o amigos.	<b>7 Alimentación consciente</b> ¿No estás seguro de qué comer conscientemente? Eche un <a href="#">vistazo a Alimentación consciente</a> . Utilice la alimentación consciente para probar un alimento nuevo hoy.	<b>8 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>9 Mes Americano de la Diabetes</b> ¡Intenta no consumir azúcar por un día! Mire las etiquetas de los alimentos para darse cuenta de cuánta azúcar se esconde en los alimentos.	<b>10 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>11 ¡Saltos de estrellas!</b> Completa saltos de 5 estrellas con tu familia y amigos.
<b>12 Soy...</b> Repita esto 3 veces hoy.  Yo tengo el suelo Estoy apoyado. ¡Yo soy suficiente!	<b>13 Día Mundial de la Bondad</b> Deja una nota bonita para que alguien la encuentre. Ejemplos: -Usted tiene una bonita sonrisa -Gracias por ser un buen amigo. -Es divertido jugar contigo	<b>14 Aliento de dragón</b> ¡Practica el <a href="#">ejercicio de Respiración del Dragón</a> con tus hermanos o amigos!	<b>15 Tablones de platos de papel</b> En posición de tabla con platos de papel debajo de los pies. Complete 30 segundos cada uno: -alpinistas -pies hacia adentro y hacia afuera -rodillas al pecho	<b>16 Respiración profunda</b> <a href="#">Practica la respiración abdominal profunda.</a>	<b>17 Caminar al aire libre</b> Realice un paseo por la naturaleza al aire libre para encontrar diferentes árboles, flores, arbustos e insectos. Escribe lo que mira y la distancia que caminaste. <b>Día Nacional de Hacer una Caminata</b>	<b>18 Limbo</b> Toma un palo de escoba y haz que dos personas lo sostengan. Túrnense para pasar por debajo del palo y arquearse hacia atrás. Baje el palo después de cada pasada exitosa. ¿Qué tan bajo puedes ir?
<b>19 Gusanos de pulgada</b> Manteniendo las piernas rectas, coloque las manos en el suelo, colóquelas en posición de flexión y suba las piernas. <a href="#">¡Así es como se ve!</a>	<b>20 Come tus colores</b> Busque o nombre una fruta o verdura que pueda combinar con cada color del arcoíris. ¿Cuántos encontraste o nombraste?	<b>21 Gratitude</b> Enumera 3 cosas por las que estás agradecido. Si es una persona, díselo.	<b>22 Desafío de maestras vs. estudiantes</b> ¿Puedes hacer más ejercicios que los profesores? Para saberlo, haga clic en el enlace <a href="#">AQUÍ</a> .	<b>23 Acción de gracias</b> Dile a alguien por qué estás agradecido por él y continúa con un abrazo o choca esos cinco.	<b>24 Quehaceres activos</b> Realice tareas activas como pasar la aspiradora, barrer, fregar, lavar los platos a mano, arrancar la maleza, etc.	<b>25 Saltar la cuerda</b> ¡Salta la cuerda al ritmo de tu canción favorita!
<b>26 Arrastre del ejercicio</b> Acuéstese boca abajo apoyado sobre sus antebrazos. Arrástrate por la habitación arrastrando tu cuerpo como si te estuvieras moviendo bajo un alambre de púas.	<b>27 Día sin Dispositivo</b> Desintoxicarte de la tecnología: ¿puedes pasar todo el día sin jugar en tu teléfono, tableta o videojuego?	<b>28 Animar a alguien</b> ¡Encuentra a 5 personas (antes de la escuela, en el recreo o después de la escuela) y dales un mensaje positivo!	<b>29 ¡Celebrar!</b> Celebre su éxito eligiendo sus actividades favoritas del 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/tranquilo.	<b>30 Pon una meta</b> ¿Cuántos días puedes estar activo en noviembre? ¡Cuéntale a un mayor 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. <a href="#">Reproducido con permiso de la Sociedad de Educadores Físicos y de Salud. (SHAPE America)</a>	