

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p><a href="#">Reproducido con permiso de la Society of Health and Physical Educators (SHAPE America)</a></p>	<p><b>1 Lunes de Minuto Consciente</b> Preste toda su atención. Reduzca la velocidad. Observe lo que está haciendo. Concéntrese y relájese. <a href="http://bit.ly/SelfAware101">bit.ly/SelfAware101</a></p>	<p><b>2 Día de los Muertos</b> Honre a sus familiares tomándose un minuto atento y piense en las cosas que aprendiste de ellos. Haga clic en el enlace de arriba para obtener más información sobre esta tradición.</p>	<p><b>3 Día Nacional de Concientización sobre el Estrés</b> Inicie un registro de estrés para que pueda ver patrones en las causas del estrés en su vida y si responde positivamente a sus factores estresantes. A continuación se muestra un ejemplo de un <a href="#">registro de estrés</a>.</p>	<p><b>4 Jueves Pensativo</b> Arma un rompecabezas con alguien con quien normalmente no pases tiempo.</p>	<p><b>5 Lanza una moneda el Viernes</b> Cara: Realiza 5 sentadillas, Corona: Realiza una plancha por 20 segundos. ¡Realiza este desafío cada vez que vayas al baño!</p>	<p><b>6 Mes de la Herencia Nativa Americana</b> Celebre aprendiendo a jugar algunos juegos históricamente nativos americanos con amigos y familiares. Puede utilizar este enlace para obtener información. Puede utilizar <a href="#">este enlace para obtener información</a>.</p>
<p><b>7 Restablecer el Domingo</b> Desconéctese de las redes sociales y cree una rutina de recarga dominical que lo preparará para la próxima semana.</p>	<p><b>8 Lunes de Minuto Consciente</b> Utilice una estrategia para calmar la mente centrándose en el cuerpo. Apriete cada músculo con fuerza y mantenga esa posición. Relaja el músculo. Parte 1- <a href="http://bit.ly/MuscleRelaxation1">bit.ly/MuscleRelaxation1</a> Parte 2- <a href="http://bit.ly/MuscleRelaxation2">bit.ly/MuscleRelaxation2</a></p>	<p><b>9 10 para el Martes</b> 10X Saltos de tijera, 10X Lagartijas, 10X Curl Ups, 10X Supermans, 10X Sentadillas (Repetir, 2, or 3 veces)</p>	<p><b>10 Entrenamiento miércoles</b> Movimientos Conscientes Parte 2: Soy el campeón Enlace de movimiento <a href="#">consciente para el 11 de noviembre</a></p>	<p><b>11 Jueves Pensativo</b> Escribe una lista de 50 cosas que quieres hacer en tu vida.</p>	<p><b>12 Lanza una moneda el Viernes</b> Cara: Realiza 10 golpes rectos con tus manos derecha e izquierda. Corona: Realiza 10 patadas rectas con cada pierna. Realice este desafío cada vez que suba un tramo de escaleras.</p>	<p><b>13 Día mundial de la bondad</b> Deja una buena nota para que alguien la encuentre. Ejemplos: - Usted tiene una bonita sonrisa - Gracias por ser un buen amigo. - Es divertido jugar contigo</p>
<p><b>14 Día Nacional de Concienciación sobre la Diabetes</b> Celebre con una fruta de postre y preste especial atención a la cantidad de azúcar que consume hoy.</p>	<p><b>15 Lunes de Minuto Consciente</b> Pausa. Estar. Concéntrese en su respiración y esté presente en el momento. <a href="http://bit.ly/Mindful_Minute">bit.ly/Mindful_Minute</a></p>	<p><b>16 10 para el Martes</b> Mantenga durante 10 segundos cada uno: tabla del lado derecho, tabla del lado izquierdo, Superman, descanso (repita 10 veces)</p>	<p><b>17 Día Nacional de Hacer Caminatas</b> <a href="#">Utilice este enlace</a> para obtener información relacionada con senderos históricos y áreas utilizadas por los nativos americanos. Camine por los senderos y puntos de referencia locales de los nativos americanos en su área.</p>	<p><b>18 Jueves Pensativo</b> Busque una hoja para colorear y tómesela unos minutos para colorear.</p>	<p><b>19 Lanza una moneda el Viernes</b> Cara: Realiza 10 abdominales completos. Corona: Realiza 10 tiros de bicicleta. Complete este desafío cada vez que alguien mencione las vacaciones.</p>	<p><b>20 Súper Sábado</b> Juega con una pelota de fútbol con amigos o familiares. ¡Practica algunas rutas de defensa y pases como preparación para los partidos de fútbol del Día de Acción de Gracias!</p>
<p><b>21 Domingo de reiniciarte</b> Pasa todo el día sin usar un teléfono, tableta o computadora. <b>S3.E1</b></p>	<p><b>22 Lunes de Minuto Consciente</b> El proceso de volverse más fuerte y más seguro, especialmente en el control de la vida y la reivindicación de los derechos. <a href="http://bit.ly/PowerThroughEmpowerment">bit.ly/PowerThroughEmpowerment</a></p>	<p><b>23 10 para el Martes</b> 10 estocadas para caminar, 10 sentadillas, 10 estocadas para caminar, 10 sentadillas, 10 patadas frontales (ambas piernas)</p>	<p><b>24 Miércoles de Entrenamiento</b> Finalmente poniendo todo junto con la música 😊 Hagámoslo 😊 <a href="#">Enlace de movimiento consciente para el 25 de noviembre</a></p>	<p><b>25 Día de Acción de Gracias</b> Dígale a alguien por qué está agradecido por ellos y continúe con un abrazo o cinco altos.</p>	<p><b>26 Lanza una moneda el Viernes</b> Cara: Empuje contra el marco de una puerta con el dorso de las manos lo más fuerte que pueda durante 20 segundos. Corona: Manténgase en la posición de flexión baja durante 20 segundos. Realice este desafío antes y después de cada comida.</p>	<p><b>27 Súper Sábado</b> Camine por cada habitación de su casa, en su garaje y el área que rodea su casa. Busque cosas para recoger, limpiar o organizar. ¡Su familia apreciará la ayuda que brinde sin que se le pida!</p>
<p><b>28 Domingo de reiniciarte</b> Rehidrate creando agua de desintoxicación. Busque recetas ofrecidas por fuentes en línea acreditadas.</p>	<p><b>29 Lunes de Minuto Consciente</b> Desafío de positividad- El poder de las palabras que hablamos. <a href="http://bit.ly/POWERofWords">bit.ly/POWERofWords</a></p>	<p><b>30 Día Nacional del Espacio Personal</b> Elija una actividad que pueda hacer por su cuenta. Considere cómo se siente cuando hace las cosas por su cuenta. Tómese un minuto para apreciar el tiempo que dedica adecuadamente a los demás, espacio personal.</p>	<p><b>Observancias nacionales de salud:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mes Nacional de Gratitud</li> <li>• Mes Americano de la Diabetes</li> <li>• Mes de la Herencia Nativa Americana</li> <li>• 4<sup>th</sup> Día Nacional de Concientización sobre el Estrés</li> <li>• 13<sup>th</sup> Día mundial de la bondad</li> <li>• 17<sup>th</sup> Día Nacional de la Caminata</li> <li>• 30<sup>th</sup> Día Nacional del Espacio Personal</li> </ul>			<p>SHAPE America recomienda que los niños en edad escolar acumulen al menos 60 minutos y hasta varias horas de actividad física por día. Cada sesión de actividad física debe ir seguida de estiramientos de enfriamiento que ayuden a reducir el dolor y evitar lesiones. ¡Feliz ejercicio!</p> <p>Imágenes de yoga de <a href="http://www.forteyoga.com">www.forteyoga.com</a></p>

