

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
Pon una meta ¿Cuántos días puede estar activo en noviembre? Dile a un adulto en casa tu objetivo y escríbelo en este cuadrado	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 Honre a sus familiares tomándose un minuto atento y piense en las cosas que aprende de ellos. Haga clic en el enlace de arriba para obtener más información 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 Leer 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 Mantenga la postura del pez durante 60 segundos. Tómese un descanso y mantén presionado por otros 60 segundos. **Insertar imagen	6 Bicicleta Acuéstese boca arriba y mueva las piernas como si estuviera montando una bicicleta para fortalecer los músculos del estómago. ¿Necesitas ayuda? ¡Mira aquí!
7 Día de los juegos de mesa o de cartas Juegue un juego de mesa o de cartas con familiares o amigos.	8 Comer Conscientemente ¿No estás seguro de qué es comer conscientemente? Eche un vistazo a Comer Conscientemente Utilice Comer Conscientemente para probar una nueva comida hoy.	9 Golpear con el desafío del zapato Coge un zapato, un par de calcetines enrollados y un cesto para la ropa sucia. Vea las direcciones AQUÍ .	10 Mes Americano de la Diabetes ¡Intenta no consumir azúcar por un día! Mire las etiquetas de los alimentos para ver la cantidad de azúcar oculta en los alimentos.	11 Día de los Veteranos Agradezca a un veterano por su servicio. Escriba una tarjeta o nota y pídale a un adulto que le ayude a enviarla a una organización de veteranos.	12 Gusanos en pulgadas Manteniendo las piernas rectas, coloque las manos en el suelo, póngalas en posición de flexión y levante las piernas. ¡Así es como se ve!	13 Día mundial de la bondad- 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
14 Sal Afuera Dé un paseo en bicicleta, camine o camine con familiares o amigos.	15 Tareas Activas Haga una tarea activa como pasar la aspiradora, barrer, fregar, lavar los platos a mano, quitar las malas hierbas, etc...	16 "Scarfmania" Desafío ¡Coge una bolsa de plástico y un cesto para la ropa sucia! Ver direcciones AQUÍ	17 Respiración profunda Practica la respiración profunda con el vientre.	18 Tablones de platos de papel En posición de tabla con platos de papel debajo de los pies. Completa 30 segundos cada uno: - escaladores de montaña - pies adentro y afuera - rodillas al pecho	19 Limbo Coge un palo de escoba y haz que dos personas lo sujeten. Túrnense para pasar por debajo del palo arqueado hacia atrás. Baje el palo después de cada pase exitoso. ¿Qué tan bajo puedes ir?	20 ¡Carrera de pretzel! Párate sobre tu pierna izquierda, levanta tu pierna derecha y crúzala frente a tu rodilla izquierda, y cruza tus brazos frente a tu cuerpo. ¡Súbete a tu posición de pretzel hasta la línea de meta!
21 Desafío Película de almohada Coge una almohada y un par de calcetines enrollados. Vea las instrucciones completas AQUÍ .	22 Gratitud Enumere 3 cosas por las que está agradecido. Si es una persona, dígaselo.	23 Desafío de profesores contra 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 Acción de Gracias Dígale a alguien por qué está agradecido por ellos y continúe con un abrazo o cinco altos.	26 ¡Divisiones! Practica la división de la pierna derecha, la división de la pierna izquierda y la división del medio. Mantenga cada uno durante 30 segundos.	27 Arrastre del ejército Acuéstese boca abajo descansando sobre sus antebrazos. Arrástrese por la habitación arrastrando su cuerpo como si se estuviera moviendo bajo un alambre de púas.
28 Día sin dispositivo Desintoxicación de la tecnología: ¿puedes pasar todo el día sin jugar en el teléfono, tableta o videojuego?	29 Animar a alguien Encuentra a 5 personas (antes de la escuela, en el recreo o después de la escuela) y dales un mensaje positivo.	30 Celebre! Celebre su éxito seleccionando sus actividades favoritas en el calendario. Pon una estrella en tu corazón favorito, en el que hizo que tu corazón latiera más rápido, y una carita sonriente en el que te hizo sentir contento / tranquilo.	Observancias nacionales de salud: <ul style="list-style-type: none"> • Mes Nacional de Gratitud • Mes Americano de la Diabetes • Mes de la concientización sobre el cáncer de pulmón • 4th Día Nacional de Concientización sobre el Estrés • 13th Día mundial de la bondad • 17th Día Nacional de la Caminata • 30th Día Nacional del Espacio Personal 		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! Imágenes de yoga de www.fortevoga.com	