

1	2	3	4	5	6	7
Habla acerca de tres cosas que esperas de este nuevo año escolar.	Haz un menú de refrigerios con tus refrigerios saludables favoritos.	Como familia, discutir las rutinas matutinas y hacer planes para ayudar a todos a prepararse a tiempo.	Caminar o usar la bicicleta para ir a la escuela.	Haz una lista de tres personas o cosas por las que estás agradecido y por que.	Practica respiración de estómago durante cinco minutos. ¡Es una buena manera de ayudar a sentirse calmado!	¡Saca la vestimenta para la semana! ¡Prepararte para la semana puede ayudarte a sentirte menos estresado en las mañanas!
8	9	10	11	12	13	14
Haz un safari de conciencia: Vé cuantos pájaros, insectos y otros animales puedes notar.	Come fruta para un refrigerio rápido y saludable.	¡Es el primer día de clases! Encuentra una persona que es nueva, introduce y dale la bienvenida.	¡Intenta caminar 10,000 pasos hoy!	Encuentra tres personas y diles algo que aprecias de ellos.	Haz un molinete de viento y sopla el molinete usando respiraciones largas y profundas. ¡Cómo te sientes?	Aprende acerca de las vacunas jugando Vax Pack Hero!
15	16	17	18	19	20	21
Acostado, cerrar los ojos e imaginar que sos una medusa flotando en el agua. Dejar que las preocupaciones se deslicen en el mar cuando estás flotando.	Prepara un almuerzo con la mayor cantidad de frutas y verduras posibles.	Ejercicios de Latidos Cardíacos : aprendiendo como prestarle atención a nuestro latido y respiración.	Haz pasos subiendo en la escalera más cercana. Subir, subir, bajar, bajar cuenta como uno. Haz 10, descansa y haz 10 más.	Deja una linda nota para que alguien encuentre.	Haz de hoy un día sin pantalla.	Programa la visita de revisión anual con un doctor y mantén las vacunas al día.
22	23	24	25	26	27	28
Aclara la mente durante 60 segundos y enfócate solo en la respiración. Si tu mente divaga, regresa la atención a la respiración.	Cuando comas un refrigerio, prestale atención al gusto, como se siente, al sonido, olor y como se vé el refrigerio. ¿Qué notaste?	¡Mantente hidratado tomando 7-8 vasos de agua!	Intenta el pose de la grulla: Pon tus manos en el piso, inclínate hacia adelante y balancea tus rodillas en tus codos.	Intercambio de bromas: intercambia bromas con un amigo.	Pasa tiempo al aire libre con tu familia.	Haz una cosa que te va a ayudar a prepararte para la semana que viene.
29	30	31	<h2>Agosto 2022 calendario de bienestar</h2> <p>Tema del Mes: ¡Bienvenidos de Regreso! <i>Empecemos bien el año escolar 2022-23, construyendo la comunidad y desarrollando costumbres escolares saludables.</i></p> <p>Mes de Salud y Seguridad de la Vista de los Niños <i>A partir de los 3 años, se puede examinar la salud ocular de los niños durante las visitas anuales.</i></p> <p>El Mes de Concientización Nacional Vacunación es una celebración anual que se lleva a cabo en agosto para resaltar la importancia de la vacunación para personas de todas las edades.</p>			
Respiración balanceada: presiona tu dedo sobre un lado de tu nariz e inhalar y exhalar. Después pasa al otro lado. Repetir 3 veces.	Cocinar juntos como familia.	Asegúrate de cepillarte los dientes por dos minutos.				