

		1	2	3	4	5
		Día de los Muertos Honra a tu familia tomándote un minuto para pensar acerca de las cosas que haz aprendido de ellos.	¿Sabes qué son las etiquetas de comida ? ¡ Mira este enlace para aprender como leerlas!	Noviembre es el Mes Nacional de la Herencia Nativa Americana. Vivimos en el territorio tradicional del pueblo Muwekma Ohlone. Hoy dedica tu tiempo aprendiendo acerca los pueblos nativos de California Pueblos nativos de California	Enumera 3 cosas por las que estás agradecido. Si es una persona díselo.	Escribe una lista de 50 cosas que quieres hacer en tu vida.
6	7	8	9	10	11	12
Desconectate de los medios sociales - crea una rutina de recarga para los domingos que te preparen para la semana entrante.	Da un paseo consciente y préstale atención a los movimientos y sensaciones de tu cuerpo.	¡Intenta no consumir azúcar hoy! Mira las etiquetas de la comida y nota cuanta azúcar oculta hay en la comida.	Pose del Pez Sostén la postura del pez durante 60 segundos. Toma un descanso y sostén por otros 60 segundos.	Recuéstate sobre tu espalda y mueve tus piernas como si estuvieras andando en bicicleta para fortalecer los músculos de tu estómago. ¿Necesitas ayuda? ¡Mira aquí!	Día de los Veteranos Tomate un momento para agradecerle a todos aquellos que han servido en nuestras fuerzas armadas. Si conoces un veterano o alguien que está sirviendo, diles ¡gracias!	Lee un libro de elección (no requerido para la escuela) - ¡encuentra un tema o persona sobre la que quieras saber más!
13	14	15	16	17	18	19
¡Deja una nota linda para que alguien encuentre!	¿Cómo está el clima hoy? Tomate un minuto para mirar al cielo. Cierra tus ojos y siente la temperatura. Está cálido o frío? ¿Ventoso o quieto? ¿Cómo impacta el clima tus sentimientos?	Esta tarde disfruta de un refrigerio saludable, como arándanos, arándanos rojos o pasas de uva. ¡Intenta colocar tus meriendas con una cara graciosa! ¿Qué tipo de caras graciosas puedes hacer con tu refrigerio?	Gusanos de Pulgada Manteniendo las piernas derechas, coloca tus manos en el piso, camina con ellas en posición de flexión y camina con tus piernas hacia arriba. ¡Así es como se ve!	Sal a dar un paseo en bicicleta, caminar, o caminata en la montaña con amigos o familia.	Encuentra 5 personas (antes de la escuela, en el recreo o después de la escuela) y dales un mensaje positivo o alentador.	Arma un rompecabezas con la familia o amigos.
20	21	22	23	24	25	26
Camina alrededor de cada cuarto de tu casa y el área alrededor. Busca cosas para levantar, limpiar u organizar. ¡Tu familia va a apreciar tu ayuda!	Comer con consciencia es la práctica de prestar atención a nuestras comidas, a propósito, momento a momento, sin juzgar. Hoy practica comer con consciencia parando en cada comida o refrigerio y pregunta: ¿de dónde vino esta comida?	Si tu familia sirve salsa gravy, para Acción de Gracia, este año intenta hacer una versión más saludable con caldo.	Limbo Con dos personas sosteniendo un palo de escoba, toma turnos pasando debajo del palo arqueando hacia atrás. Baja el palo después de cada pase exitoso. ¿Qué tan bajo puedes ir?	¡Feliz Acción de Gracia! ¡Salir afuera a jugar un juego de fútbol americano o fútbol puede hacer momentos especiales con la familia y es una gran manera de permanecer activo!	¡Dile a alguien que estás agradecido con ellos y acompáñalo de un abrazo o un choque los cinco!	Día de Juego de Mesa o de Cartas Juega un juego de mesa o cartas con la familia o amigos.
27	28	29	30	<h1>Noviembre 2022</h1> <p>Tema: Amabilidad; Mes Nacional de Buena Nutrición; Mes Nacional de la Herencia Nativa Americana</p>		
Día Sin Dispositivos Desintoxicate de la tecnología - ¿puedes estar todo el día sin jugar en el teléfono, tableta o sin videojuegos?	Ejercicios de Respiración durante la Mañana Empieza el lunes practicando respiraciones lentas y profundas durante 5 o 10 minutos antes de que empiece el día. ¿Cómo te sientes?	Haz un menú de refrigerios de tus refrigerios saludables favoritos.	¡Spagat! Practica el spagat con la pierna derecha, el spagat con la pierna izquierda y el spagat central. Sostén cada uno durante 30 segundos.			