

Octubre 2022

Literatura de Salud: Toma conciencia de tu salud y emociones. Aprende a manejarlas.

Aprende acerca de la Literatura de Salud en shapeamerica.org o health.gov

1

<p>2</p> <p>Práctica de Tiro al Blanco con la Mano Usando una canasta para la ropa vacía como aro, practica tirar un objeto pequeño adentro. Cada vez que lo logras da un paso hacia atrás.</p>	<p>3</p> <p>Pose de Yoga Sentado con Una Pierna Móvil Sostiene esta pose por 30-60 segundos. Cambia de pierna y repite.</p>	<p>4</p> <p>Usa platos más pequeños para niños para ayudar con el tamaño de las porciones</p>	<p>5</p> <p>Hoy es el ¡Día Nacional de Caminar a la Escuela! Caminar a la escuela es una gran manera de permanecer activo y reducir el número de autos en la calle. Si caminas o vas en bicicleta a la escuela, consulta estos recursos en la página de MVWSD.</p>	<p>6</p> <p>Cepillarse los Dientes con Movimiento Mientras te cepillas los dientes, mueve tus caderas como mueves el cepillo de dientes.</p>	<p>7</p> <p>¡Es el Mes Nacional de Directores! ¡Tomate un momento para agradecerle a tu director/a!</p>	<p>8</p> <p>El cuerpo hace Vitamina D cuando está expuesto al sol. ¡Se encuentra en comidas como pescado, jugo de naranja y la yema del huevo! ¿Cuál es tu comida favorita con Vitamina D?</p>
<p>9</p> <p>¡Hoy, toma turnos con un amigo o miembro de la familia compartiendo tu música favorita!</p>	<p>10</p> <p>Respiración antes de ir a Dormir Mientras estás acostado en la cama, coloca tus manos sobre tu estómago y presta atención como sube y baja la panza mientras respiras.</p>	<p>11</p> <p>USDA recomienda que los niños en los grados TK-5 necesitan alrededor de 645 calorías diarias para el almuerzo.</p>	<p>12</p> <p>Camina y Habla Camina con tus padres o un adulto que te cuida y habla acerca de tu día.</p>	<p>13</p> <p>Paseo Locomotor Mientras caminas, alterna entre saltitos, caminar rápido y trotar.</p>	<p>14</p> <p>Hoy busca el bien en las personas a tu alrededor.</p>	<p>15</p> <p>Cuando te cortas la Vitamina K ayuda a tu cuerpo a curarse. Puedes obtener Vitamina K de vegetales de hojas verdes como col crepsa, brócoli, espinaca y lechuga.</p>
<p>16</p> <p>Hoy toma un paseo caminando y fijate cuantas flores diferentes puedes encontrar.</p>	<p>17</p> <p>Hoy elogia genuinamente a alguien.</p>	<p>18</p> <p>Reemplaza el arroz blanco, pan y pasta con arroz integral y productos de trigo integral.</p>	<p>19</p> <p>Adivinanza de Animales Intenta moverte como esos animales: Pollo, víbora, caballo, perro. ¡Intenta hacerlo sin hacer sonidos para ver si alguien puede adivinar!</p>	<p>20</p> <p>Cardio y Estiramiento Corre en el lugar durante 30 segundos, después estira tus piernas durante 10 segundos. Repite 3 veces.</p>	<p>21</p> <p>Comparte una meta importante con alguien de confianza.</p>	<p>22</p> <p>Tomate tiempo para reflexionar lo que has logrado esta semana.</p>
<p>23</p> <p>Hoy es un gran día para organizar tu mochila y preparar tus cosas para la semana que viene.</p>	<p>24</p> <p>Leer y Moverse Elige un libro para leer y selecciona una "palabra de acción" que se va a repetir con frecuencia. Cuando leas la "palabra de acción" párate y siéntate.</p>	<p>25</p> <p>¡Hoy prueba zanahorias bebés para el refrigerio!</p>	<p>26</p> <p>Saltar la Soga Prueba cuantas veces puedes saltar hacia atrás en la calle.</p>	<p>27</p> <p>Pose de Yoga Sentado en Ángulo Sostiene esta pose por 30-60 segundos en cada lado para trabajar bíceps femoral y gemelos.</p>	<p>28</p> <p>Todos cometemos errores. En lugar de culparte o culpar a alguien más, intenta encontrar una forma útil de avanzar.</p>	<p>29</p> <p>La Vitamina A ayuda a crear huesos y dientes fuertes, al igual que un sistema inmunológico fuerte. ¡Hoy prueba un poco de Vitamina A disfrutando un vaso de leche, melón, tomate o</p>
<p>30</p> <p>Tomate un minuto de reflexión: cierra los ojos y enfócate en otros sentidos. ¿Qué escuchas, hueles y sientes?</p>	<p>31</p> <p>¡Es Noche de Brujas! Tomate el tiempo para tomar ocho vasos de 8 oz. de agua. Al final del día, ¿cómo te sientes?</p>					