

# Septiembre 2022 calendario de bienestar

Tema del Mes: **Mentalidad de Crecimiento**

Mes de **Prevención del Suicidio**

				1	2	3
4	<b>5 Día del Trabajador</b> ¡Hoy es el Día del Trabajador! Como sea que celebres, ofrécele ayuda a tu familia con un quehacer de la casa.	6 Ofrece ayudar con la comida en casa.	7 Hoy intenta una actividad cardíaca saludable: corre, camina o cualquier ejercicio que haga bombear tu corazón.	8 Hoy intenta una nueva actividad física durante, al menos 10 minutos. ¿Qué es algo que has querido intentar o no has hecho por un tiempo?	9 Camina y lleva una bolsa para recoger basura mientras caminas. ¿Cuánto puedes recolectar?	10 ¡Dale tiempo a tu cuerpo y cerebro para que se recuperen durante la noche! Apaga lo electrónico/pantallas al menos una hora antes de irte a dormir.
11	12 <a href="#">¡Crea un frasco de calma con purpurina!</a> Un frasco de calma puede ayudar a tomar un descanso cuando te sientes molesto o agobiado.	13 ¡Come una comida arcoiris que tenga la mayor cantidad de colores posibles!	14 ¡Encuentra una canción divertida para cantar mientras te lavas las manos con agua y jabón!	15 Intenta estar activo durante el recreo; no te sientas solamente, ni camines, ni hables con amigos.	16 Hoy dile gracias a cinco personas.	17 Escribe tres cosas que aprecias de tí.
18	19 Las afirmaciones nos pueden ayudar a enfocarnos en nuestras fortalezas. Hoy intenta esta: <i>Soy inteligente, increíble y poderoso. No me tengo que preocupar. Puedo intentarlo nuevamente. Puedo hacer más de lo que creo.</i>	20 Ataque de refrigerio: agrega un vegetal nuevo a tu refrigerio. ¿Qué gusto tiene? ¿Cómo ayuda a tu cuerpo a crecer?	21 Desafíos de equilibrio: entra a cada uno de los cuartos de tu casa e intenta equilibrar sobre una pierna ¡durante un minuto o cuanto puedas!	22 Locos 8: ¡durante el recreo intenta 8 saltos tijeras, 8 saltos estrella y 8 rodillas en alto!	23 Haz los quehaceres de alguien en tu familia sin que lo sepan.	24 Hoy enfócate en lo básico: come bien, ejercita, y vete a la cama a horario.
25	26 En casa o durante el recreo, fijate si puedes encontrar 10 a 15 minutos para sentarte y estar quieto para una actividad en silencio. Lee un libro, practica respiración con el estómago o haz un dibujo.	27 Habla con tu familia acerca de probar un nuevo <a href="#">superalimento</a> para la cena.	28 Intenta una actividad física divertida como familia: ve a caminar, jugar al básquetbol o jugar a atrapar la pelota!	29 Concurso de plancha: ¿Durante cuánto tiempo puedes sostener la posición de la plancha? ¡Desafía a alguien de la casa a un concurso!	30 Reflexiona y celebra: ¡Muy bien! ¿Qué actividades nuevas intentaste este mes? ¿Cuáles fueron tus éxitos y desafíos?	