

## Calendario de Mes de la Alfabetización en Salud

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
		<b>1 Tuitear</b> Tuitea este enlace <a href="http://bit.ly/2xEVnSF">http://bit.ly/2xEVnSF</a> a tus amigos y familiares para que estén al tanto del Mes de la Educación en Salud.	<b>2 Ascendente Pose de luna creciente</b> Esta postura trabaja la espalda baja y los hombros. Mantén la posición durante 30 a 60 segundos, suelta y repite.	<b>3 Minuto Consciente</b> Durante 60 segundos, despeja tu mente y concéntrate únicamente en tu respiración. Si tu mente comienza a divagar, vuelve a centrar tu atención en tu respiración.	<b>4 Merienda consciente</b> Cuando comas un refrigerio hoy, presta mucha atención al sabor, la textura, el sonido, el olor y el aspecto del refrigerio que estás comiendo. ¿Qué notas?	<b>5 <a href="#">Día Nacional de Hacer Algo Bueno</a></b> Envíe una tarjeta gratuita a un niño enfermo en St. Jude's o en el hospital infantil local.
<b>6 Colorear Conscientemente</b> Tómame un tiempo y colorea un dibujo hoy.	<b>7 Visita virtual</b> Realice un recorrido virtual por el zoológico de San Diego.	<b>8 Preparar</b> Haz algo hoy para prepararte para el día de mañana. Ejemplos: - Prepara tu mochila - Revisa tu tarea - Elige tu ropa	<b>9 Leer y moverse</b> Escuche un audiolibro gratuito mientras camina, trata o limpia.	<b>10 <a href="#">Día Mundial de la Salud Mental</a></b> ¡Soy increíble! Escribe tres cosas sobre ti de las que estés orgulloso.	<b>11 <a href="#">Día Nacional de Salir del Armario</a></b> Ya seas lesbiana, gay, bisexual, transgénero o queer, ¡sientete orgulloso de quién eres y de tu apoyo a la igualdad LGBTQ en este Día de Salir del Armario!	<b>12 Sudoku</b> Juega un juego de <a href="#">Sudoku</a>
<b>13 Desintoxicación del dispositivo</b> ¿Puedes vivir sin tu teléfono, tableta, televisión o Internet? Intenta prescindir de cualquier dispositivo durante dos horas. ¡Pero primero mira este video!	<b>14 Búscalo</b> ¿Cuáles son los beneficios de practicar técnicas de autocuidado o de atención plena? Busque un sitio web válido que brinde información precisa y confiable sobre salud y compártala con su familia y amigos.	<b>15 <a href="#">Día Mundial del Lavado de Manos</a></b> ¡Comparte este video con familiares y amigos sobre el lavado de manos!	<b>16 Postura de ángulo sentado lateral</b> Mantén la posición durante 30 a 60 segundos de cada lado para trabajar los isquiotibiales y las pantorrillas.	<b>17 Minuto Consciente</b> Durante 60 segundos, despeja tu mente y concéntrate únicamente en tu respiración. Si tu mente comienza a divagar, vuelve a centrar tu atención en tu respiración.	<b>18 Prueba algo nuevo</b> Prueba algo nuevo hoy, como el origami. ¿Fue un desafío? ¿Lo volverías a hacer? ¿Por qué es bueno probar cosas nuevas?	<b>19 ¡Sólo juega!</b> Escondite, etiqueta, rayuela, hula-hoop, saltador, ¡tú decides!
<b>20 Jueves de charla positiva</b> Asegúrate de hablarte a ti mismo hoy como lo harías con alguien a quien amas. Aquí tienes algunas afirmaciones positivas que puedes probar.	<b>21 Yoga Combo</b> Practica yoga para el manejo del estrés con Adriene.	<b>22 Vídeo consciente</b> Dedique unos minutos a ver este raro y colorido video sobre la vida marina. ¿Qué notas? ¿Cómo te sientes después del video?	<b>23 Crea un Baile</b> Inventa un baile con tu canción favorita. Asegúrate de incluir un salto, un deslizamiento y un giro. O prueba esta rutina de baile de hip hop.	<b>24 Minuto Consciente</b> Durante 60 segundos, despeja tu mente y concéntrate únicamente en tu respiración. Si tu mente comienza a divagar, vuelve a centrar tu atención en tu respiración.	<b>25 Visita virtual</b> Realice un recorrido virtual por <a href="#">Yosemite</a>	<b>26 Camina y conversa</b> Sal a caminar con tus padres o un adulto que te cuida para saber qué hacer si sufres acoso o ves que alguien sufre acoso.
<b>27 Dar un cumplido</b> Hoy hazle un cumplido sincero a alguien. Ejemplos: - Me gusta tu peinado de hoy. - Me gusta cómo eres útil.	<b>28 Carrera Caminando</b> Elige una distancia y desafía a un amigo a una carrera de velocidad. ¡Sin correr!	<b>29 Pasar tiempo con la naturaleza</b> Adéntrate en la naturaleza y practica lo que los japoneses llaman Baños de Bosque.	<b>30 Ser inclusivo</b> Invita a un compañero de clase que no conozcas realmente a que te acompañe en una actividad.	<b>31 Minuto Consciente</b> Durante 60 segundos, despeja tu mente y concéntrate únicamente en tu respiración. Si tu mente comienza a divagar, vuelve a centrar tu atención en tu respiración.	<b>Celebraciones nacionales de salud:</b> <a href="#">Concientización sobre el cáncer de Seno</a> <a href="#">Mes de la prevención del acoso</a> <b>5th - Día Nacional de Hacer Algo Bueno</b> <b>5th - Día nacional de caminar y ir en bicicleta a la escuela</b> <b>10th - Día Mundial de la Salud Mental</b> <a href="#">Mes de concientización sobre la salud sexual</a>	