

Marzo 2024

					<p>1</p> <p>La Salud de la Mujer en el Centro de la Atención: la Oficina de Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos ofrece recursos de salud y bienestar: español.womenshealth.gov</p>	<p>2</p> <p>¡Hoy camina ½ o 1 milla! ¡Lleva a un amigo, familiar o mascota!</p>
<p>3</p> <p>Ofrece ayudar a alguien que está teniendo dificultades con su trabajo!</p>	<p>4</p> <p>Respiración profunda con el estómago: Inspira por la nariz mientras cuentas hasta 4, sostenlo mientras cuenta hasta 4 y después exhala por la boca contando hasta 4.</p>	<p>5</p> <p>Reflexión en el Diario Personal: ¿Cómo demostré amabilidad hoy? ¿Cómo puedo transportarlo a la semana?</p>	<p>6</p> <p>Lunes de Conciencia: prueba un pedazo de fruta o un vegetal y toma tu tiempo para comerlo, notar el olor, gusto y textura de la comida.</p>	<p>7</p> <p>Comida para Activos: Chile Blanco Cremoso con Queso Crema</p>	<p>8</p> <p>Salud de la Mujer en el Centro de Atención: Línea de Referencia para Embarazo y Crianza del Condado de Santa Clara conecta madres y familias con recursos y referencias: (800) 310-2332</p>	<p>9</p> <p>Aplaudes y Agarra: Tira un objeto blando al aire. Veamos cuántas veces puedes aplaudir antes de agarrarlo.</p>
<p>10</p> <p>Cuenta tus respiraciones: Inhala contando hasta 1, exhala contando hasta 1 ¿Hasta cuánto puedes contar?</p>	<p>11</p> <p>Aplaudes y Agarra: Tira un objeto blando al aire. Veamos cuántas veces puedes aplaudir antes de agarrarlo.</p>	<p>12</p> <p>Si el banco del almuerzo está lleno, ofrezca su asiento a alguien que lo necesite más.</p>	<p>13</p> <p>Coloreo Consciente: imprime y colorea o colorea digitalmente uno de estos dibujos: elephant, dragonfly o fox. Durante esta actividad enfócate en tu respiración y en los colores.</p>	<p>14</p> <p>Comida para Activos: Sopa de Pollo y Frijoles Blancos</p>	<p>15</p> <p>Salud de la Mujer en el Centro de Atención: Difusión de Salud de la Mujer es una transmisión multimedia acerca de la salud de la mujer hecha por el Departamento de Obstetricia y Ginecología de la Universidad de Wisconsin-Madison</p>	<p>16</p> <p>Elige una distancia y desafía a un amigo a una carrera de caminata rápida. ¡No corras!</p>
<p>17</p> <p>Visualización Consciente: Enfócate en una imagen pacífica, como una noche estrellada o un campo de flores salvajes mientras respiras profundamente.</p>	<p>18</p> <p>¡Ofrece ayudar a tu maestra a limpiar la clase!</p>	<p>19</p> <p>Reflexión en el Diario Personal: ¿A qué desafío te enfrentaste hoy y cómo lo manejaste?</p>	<p>20</p> <p>Lunes de Conciencia: La postura de yoga del Yo Guerrero es una pose de yoga para principiantes accesible y apunta a los músculos de las pantorrillas. ¡Intentalo por 30 segundos!</p>	<p>21</p> <p>Cepillarse los Dientes con Movimiento: Mientras te cepillas los dientes, mueve tus caderas como mueves el cepillo de dientes.</p>	<p>22</p> <p>Salud de la Mujer en el Centro de Atención: Mujer Saludable apoya mujeres para tomar decisiones informadas acerca de su salud.</p>	<p>23</p> <p>Salto Vertical: Salta tan alto como puedas durante 30 segundos. Repite.</p>
<p>24</p> <p>Dona a la caridad juguetes o libros con poco uso.</p>	<p>25</p> <p>Ve a andar en bicicleta: Enfócate en las sensaciones del viento soplando en tu pelo, el sol en tu piel y el sonido de las ruedas en el pavimento. ¿Cómo te sientes?</p>	<p>26</p> <p>Reflexión en el Diario Personal: ¿Por qué tres cosas estoy agradecido? ¿Qué espero de esta semana?</p>	<p>27</p> <p>Medicación Escaneo Corporal: Siéntate en un posición cómoda, cierra los ojos y nota cualquier sensación en tu cuerpo. Toma turnos con cada parte de tu cuerpo y nota cualquier tensión o relajación.</p>	<p>28</p> <p>Comida para Activos: Batata Rellena con Aderezo de Pasta de Garbanzos</p>	<p>29</p> <p>Salud de la Mujer en el Centro de Atención: La Academia de Nutrición y Dietética ofrece artículos y recursos específicos para las necesidades nutritivas de la mujer.</p>	<p>30</p> <p>Pilla-Pilla Cigüeña: Juega al pilla-pilla mientras saltas en un pie como una cigüeña. Mantente dentro de un límite pequeño.</p>



Mes Nacional de la Nutrición Mes Nacional de Historia de Mujeres

Sostén la puerta abierta para alguien que está llevando algo.

31