

noviembre 2023

Mes de la Herencia de Nativos Americanos/ Indoamericanos

			<p>1</p> <p>Aprende más acerca del territorio Tribal en el que resides con el Mapa Interactivo de Tierras Nativas.</p>	<p>2</p> <p>Camina 20 minutos y disfruta de los colores del otoño.</p>	<p>3</p> <p>Los actos de amabilidad pueden liberar endorfinas, las cuales son filtros naturales del humor.</p>	<p>4</p> <p>El autocuidado no es egoísmo; es necesario para la salud mental.</p>
<p>5</p> <p>Escribe una meta personal y una profesional para esta semana.</p>	<p>6</p> <p>¿Sabías que solo 5 minutos de meditación de atención plena puede reducir el estrés?</p>	<p>7</p> <p>Las semillas de las calabazas de invierno eran esenciales para los Nativos Americanos.</p>	<p>8</p> <p>Las comunidades indígenas del Área de la Bahía incluyen las tribus Ohlone, Miwok, Tamien y Pomo.</p>	<p>9</p> <p>Haz 3 series de 10 saltos tijera, flexiones de brazo y abdominales.</p>	<p>10</p> <p>Hoy elogia a alguien.</p>	<p>11</p> <p>Toma un baño y ducha larga.</p>
<p>12</p> <p>Repasa las metas de la semana pasada y fija nuevas.</p>	<p>13</p> <p>Toma 5 minutos para practicar la respiración profunda. Inhala contando hasta 4, sostiene hasta 4 y exhala contando hasta 4.</p>	<p>14</p> <p>Toma un momento para aprender acerca de algunas de las tradiciones culinarias de los Nativos Americanos.</p>	<p>15</p> <p>Escucha las reflexiones y experiencias de los Nativos Americanos.</p>	<p>16</p> <p>Baila tu canción favorita.</p>	<p>17</p> <p>Pequeños actos de bondad pueden tener efectos dominó en una comunidad.</p>	<p>18</p> <p>La falta de autocuidado puede llevar al agotamiento.</p>
<p>19</p> <p>Escribe lo que agradeces como parte de tus objetivos semanales.</p>	<p>20</p> <p>La atención plena puede mejorar tu enfoque y atención.</p>	<p>21</p> <p>Las Tres Hermanas (maíz, frijoles y calabaza) son un trío nutritivo poderoso que se origina en la agricultura de los Nativos Americanos.</p>	<p>22</p> <p>Aprende más acerca de la importancia de tradiciones orales en las culturas Nativas.</p>	<p>23</p> <p>Después de la cena del Día de Gracias camina con tu familia.</p>	<p>24</p> <p>Dona a un banco de comida local.</p>	<p>25</p> <p>Lee un libro o mira una película que disfrutas.</p>
<p>26</p> <p>¿Qué quieres lograr en diciembre?</p>	<p>27</p> <p>Haz un escaneo corporal de 5 minutos. Empieza desde los dedos de los pies y sube, notando cualquier tensión.</p>	<p>28</p> <p>Haz una ensalada de fruta de otoño con peras, manzanas y arándanos.</p>	<p>29</p> <p>Aprende acerca de las prácticas indígenas de atención plena.</p>	<p>30</p> <p>Intenta una sesión de yoga de 10-minutos de YouTube.</p>		