



RETO DE REINICIO « RESET« CHALLENGE MENTE

¡Construye tu Hábito Saludable y gana premios! Del 20 al 26 de febrero, cuando consigas un BINGO (5 en línea), participa para ganar la tarjeta de regalo semanal de \$50 en este enlace: bit.ly/3Gn4KuY

B

Ayuda a reencontrar el juego en tu vida viendo un vídeo de Cuestiones Mentales en YMCA360 (en Mente y Cuerpo).

Comparte un chiste tonto o una cita con un miembro del personal de la YMCA.

Tómate una hora para profundizar en un nuevo aprendizaje: historia, ciencia, biografías.

Realiza dos crucigramas o sopas de letras.

Memoriza 3 nuevos "datos curiosos" sobre una persona importante de tu vida.

I

Con los juegos gratuitos de mecanografía en línea, mejora tu mecanografía en la computadora.

¡Busca un foro de debate interesante en Internet o en las redes sociales y participa en la discusión!

Dedica 30 minutos a escuchar un nuevo género musical (algo que no escuches habitualmente).

Elige dos noches para reiniciar y mejorar tu rutina a la hora de dormir: elimina distracciones como las pantallas 30 minutos antes de acostarte.

Visita la sección de frutas y verduras y haz una pausa para aprender los nombres y las características de 3 frutas/verduras nuevas.

N

Aprende 10 palabras nuevas en un idioma diferente; ¡Grábate diciéndolas correctamente!

Enseña a alguien una nueva habilidad. Haz un video corto o un collage de fotos para compartir con otros.

¡ESPACIO LIBRE!
¡ERES LO MÁXIMO!

Tómate esta semana cinco "descansos tranquilos" de 15 minutos sin pantalla.

Baila tu canción favorita de principio a fin.

G

Busca una nueva película o programa que no sea de tu género favorito.

Aprende 1 nueva habilidad que NO involucre tecnología.

Prueba una meditación guiada en YMCA360 dos días esta semana.

Agudiza tus habilidades motrices y tu destreza realizando una actividad "práctica" (carpintería, pintura, ganchillo, instrumentos, etc.)

Dedica 30 minutos a aprender un NUEVO juego de cartas en Internet o de un libro.

O

Reentrena el cerebro: utiliza la mano contraria para tareas básicas como cepillarte los dientes.

Elige 3 días de esta semana para despertarte 10 mins. antes de lo normal. Dedica ese tiempo extra a establecer intenciones positivas para el día que tienes por delante.

Esta semana, toma una ruta diferente y más larga para ir al trabajo, al colegio o a casa.

Lee un libro o una revista 3 días a la semana durante un mínimo de 15 minutos cada vez.

Sonríe a un desconocido esta semana.

Las actividades se pueden modificar para adaptarse a sus habilidades.