


Octubre 2023

Mes de la Historia Filipino Americana

1	2	3	4	5	6	7
¿Qué quieres lograr en los próximos 6 meses?	Escucha música relajante y enfócate en el sonido por 10 minutos.	Experimenta con una comida sin carne	Aprende acerca de las experiencias y las contribuciones de los Filipino Americanos.	Baila tu música favorita durante 15 minutos.	Mantén la puerta abierta para alguien.	Duerme una siesta sin sentir culpa.
8	9	10	11	12	13	14
Desglosa una meta a largo plazo en pasos más chicos que se puedan lograr.	Practica meditación de escaneo corporal para conectarte con las sensaciones físicas.	Cambia una bebida con azúcar por un té de hierbas o agua.	¡Para probar la cocina Filipina, prueba un poco del delicioso Adobo de Pollo!	Da un paseo en bici por un parque cercano.	Hacé un regalo casero para un amigo o miembro de la familia.	Crea arte o involúcrate en un pasatiempo creativo
15	16	17	18	19	20	21
Comparte tus metas con un amigo o miembro de la familia para rendir cuentas	Pasa tiempo en la naturaleza y observa los paisajes y sonidos.	Hacé un licuado casero con frutas frescas y vegetales.	Lee un libro escrito por un autor Filipino	Unite a un amigo en una sesión de entrenamiento.	Ofrécete a ayudar a un miembro de la familia o vecino con una tarea.	Pasa tiempo de calidad con un animal o un ser querido.
22	23	24	25	26	27	28
Refleja en las metas de octubre y prepárate para noviembre.	Enciende una vela aromática y enfócate en el aroma.	Intenta cocinar con grasa sana como el aceite de oliva o de avocado.	Aprende acerca de las contribuciones de los Filipino Americanos al Movimiento Laboral Agrícola	Intenta una clase de yoga o pilates	Dona ropa o juguetes con poco uso a una caridad local.	Date un gusto o come una comida preferida.
29	30	31				
Repasa y celebra el progreso de este mes.	Colorea o dibuja con atención.	Antes de una tarde de caramelos, disfruta de un desayuno balanceado para empezar bien el día.				