

# 20 para '20



**¡Ejercita tu mente y cuerpo este verano!**

Completa 20 actividades de tu elección antes del 31 de agosto de 2020. ¡Gana premios geniales!



## MENTE

- Lee en un parque o afuera
- Aprende una nueva habilidad
- Regístrate para el programa de lectura de verano en su biblioteca local
- Completa un rompecabezas o sudoku
- Completa el "Storywalk" (Caminata de Cuento)\*\*
- Escucha o planifica música durante 30 minutos
- Regístrate en "Community Pen Pals" (Amigos Comunitarios por Correo) o "Librarian Picks" (Selecciones del Bibliotecario) \*\* (o cualquier programa)
- Practica la meditación durante 10 minutos
- Realiza un acto de bondad espontáneo
- Toma una nueva ruta (al trabajo / tienda)
- Comienza un diario de gratitud personal/familiar
- Llama a un amigo o escríbele una carta
- Pinta una roca de gratitud y compártela
- Participa en una clase de Tai Chi o yoga (centrada en la mente y el cuerpo)
- Crea tu propio desafío



## CUERPO

- Pjuega un juego al aire libre (por ejemplo, juego de persecución/atrapadas)
- Haz ejercicio en el parque
- Haz turismo en tu propia ciudad (a pie o en bicicleta)
- Visita un nuevo parque
- Ve a mirar las estrellas
- Asiste a una clase de gimnasia (en línea)
- Camina / anda en bicicleta por tu vecindario
- Juega un juego de deportes (baloncesto, softbol, béisbol, tenis, voleibol, futbol, etc.)
- Camina / anda en bicicleta por un nuevo sendero
- Planta algunas flores o semillas / Saca las malas hierbas
- Ve en kayak / canoa / paddleboard (tabla de surf a remo)
- Prueba una nueva verdura del mercado o tienda de agricultores
- Ve a nadar
- Prueba una nueva receta
- Chapotea en los charcos de lluvia
- Haz una búsqueda de tesoro (adentro o afuera)
- Practica golf o prueba un nuevo deporte
- Crea tu propio desafío

