

# Desafío del bingo activo y saludable

¡Celebre el Mes Nacional de la Salud de las Minorías (NMHM) compartiendo y completando el Desafío del bingo activo y saludable! Marque los cuadrados de las actividades que completó: ¡cinco cuadrados en la misma fila significan BINGO! ¡Asegúrese de compartir su tablero completo en [Facebook](#) o [Twitter](#) con los hashtags #ActiveandHealthyBingo y #NMHM2020! Muéstrelas a sus amigos, a su familia y a nosotros cómo se mantiene activo y saludable en casa durante el NMHM.

Bebí 8 tazas de agua en un día	Barrí el piso	Completé un juego de memoria (p. ej., crucigramas, rompecabezas)	Medité por 10 minutos	Participé en una clase de gimnasia en línea
Realicé 10 respiraciones profundas	Dormí 8 horas completas	Elegí agua en lugar de una bebida azucarada	Bailé con música durante 15 minutos	Jugué un juego de mesa
Hice una actividad de fortalecimiento muscular	Ordené un espacio	<b>ESPACIO LIBRE</b> <b>Mes Nacional de la Salud de las Minorías</b>	Practiqué posturas de yoga o tai chi para aliviar el estrés	Comí de 1 a 3 tazas de vegetales en un día
Aprendí sobre <a href="#">Muévete a tu manera</a> **	Hice mi plan de MiPlato a través de <a href="#">USDA</a> *	Hice una videollamada con un amigo o familiar	Escribí en mi diario	Hice ejercicios de estiramiento de 2 a 3 veces en un día
Me tomé un descanso de las redes sociales	Hablé con un viejo amigo	Usé hilo dental después de cada comida	Evité los postres y los dulces por un día	Leí un libro

\*Plan MiPlato del Departamento de Agricultura de los EE. UU.: <https://www.choosemyplate.gov/>

\*\*Campaña Muévete a tu manera de la Oficina para la Prevención de Enfermedades y la Promoción de la Salud del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.: <https://health.gov/moveyourway>

#NMHM2020 | #ActiveandHealthyBingo

