













# ¡Reto de 30 Días Al Aire Libre!



<input type="checkbox"/> Visita tu área natural favorita 	<input type="checkbox"/> Siéntate en silencio por 10 minutos afuera y haz una lista de las cosas que ves y escuchas	<input type="checkbox"/> Encuentra unos amigos y jueguen Quien La Lleva o al las escondidas 	<input type="checkbox"/> Encuentra y sigue hormigas sin molestarlas por 10 minutos.	<input type="checkbox"/> Haz un dibujo en la tierra con un palo
<input type="checkbox"/> Busca debajo de 10 troncos	<input type="checkbox"/> Haz un mapa de tu vecindario o tu lugar favorito al aire libre 	<input type="checkbox"/> Sal a caminar con tu familia sin celulares	<input type="checkbox"/> Sube un árbol (¡con cuidado!)	<input type="checkbox"/> Encuentra el cuerpo de agua más cercano (arroyo, río, estanque, lago) a ti. 
<input type="checkbox"/>  Mira las nubes. ¿Puedes encontrar algunas formas?	<input type="checkbox"/> Encuentra un lugar hermoso en la naturaleza. Toma 10 respiraciones profundas.	<input type="checkbox"/> Haz arte de la naturaleza	<input type="checkbox"/>  Sal por la noche y mira las estrellas. ¿Viste a una estrella fugaz?	<input type="checkbox"/> Sal a caminar por la noche, y/o juega un juego nocturno.
<input type="checkbox"/> Coloca una cobija o una hamaca para relajarte o leer	<input type="checkbox"/> Explora afuera con un amigo o miembro de la familia	<input type="checkbox"/>  ¡Ve andar en bicicleta o camina a un lugar divertido!	<input type="checkbox"/> Tu decisión	<input type="checkbox"/> Haz sombras
<input type="checkbox"/>  Encuentra todos los colores del arcoíris afuera	<input type="checkbox"/> Camina con un mono de peluche o muñeca	<input type="checkbox"/> Encuentra la piedra más grande que puedas llevar	<input type="checkbox"/>  Visita tu favorito patio de recreo	<input type="checkbox"/> Encuentra un lugar callado y busca 5 animales
<input type="checkbox"/> ¡Camina en un disfraz!	<input type="checkbox"/>  Abraza un árbol	<input type="checkbox"/> Cuando esté lloviendo baila afuera	<input type="checkbox"/> Sube una colina 3 veces	<input type="checkbox"/>  Recoge 10 rocas de diferentes formas