

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>1 Un Minuto Consciente Por un minuto, piense solamente en tu respiración. Si tu mente comienza a vagar, pon la atención de nuevo en tu respiración. Día de conciencia de autolesión</p>	<p>2 Ranas Musicales Es como las sillas musicales pero los jugadores saltan como ranas que se sientan en nenúfares (almohadas).</p>	<p>3 Un Minuto Consciente Por un minuto, piense solamente en tu respiración. Si tu mente comienza a vagar, pon la atención de nuevo en tu respiración.</p>	<p>4 Carrera de Marcha Escoga una distancia y desafía a un amigo a una carrera de velocidad al caminar. ¡No correr!</p>	<p>5 Equilibrio en la acera Dibuja diversas líneas en el piso de la acera con tiza Camina sobre ellas poniendo un pie delante del otro para practicar equilibrio.</p>	<p>6 Caminata de Oso Camina alternando manos y pies, con el trasero en alto. Continúa atravesando la habitación. Día nacional de desconexión (comienza al anochecer)</p>	<p>7 Brazos Locos Haz tan rápido como puedas: 10 Círculos de brazos de adelante a atrás 10 Golpes al frente 10 Sube el techo Repite 3x Día nacional de desconexión (termina al atardecer)</p>
<p>8 Pose de caña de azúcar Sostén la pose de caña de azúcar por 30 segundos por lado.</p> 	<p>9 Limbo Usa un palo de escoba sostenido por 2 personas. Túrnense pasando por debajo inclinándose hacia atrás. Bájelo después de cada pasada. ¿Qué tan bajo puedes llegar?</p>	<p>10 Los ochos locos 8 lagartijas 8 saltos hacia adelante 8 saltos de rana (en manos y pies) 8 saltos verticales (tan alto como puedas) Repite 3 veces</p>	<p>11 Entre rodillas Obtén objetos redondos de diferentes tamaños. Coloca cada objeto entre tus rodillas, empezando con el más pequeño, y camina por tu casa sin dejarlo caer.</p>	<p>12 Pose de Bebé Feliz Estira las piernas como desafío.</p> 	<p>13 Lucha de pies Tú y tu compañero se toman de los hombros. Traten de tocar, con su pie, el pie de la otra persona sin dejar que te toquen tu pie. Día nacional del buen samaritano</p>	<p>14 Pase de Pecho Practica el pase de pecho contra una pared. Recuerda de dar un paso hacia el objetivo.</p>
<p>15 Pon una cinta adhesiva en el piso y salta de adelante a atrás tan rápido como puedas por 30 segundos.</p>	<p>16 Un Minuto Consciente Por un minuto, piense solamente en tu respiración. Si tu mente comienza a vagar, pon la atención de nuevo en tu respiración.</p>	<p>17 Palabras Clave Al ver la TV cada vez que escuches las palabras clave haz 10 jumping jacks. <u>Palabras clave:</u> verde, San Patricio, suerte, Leprechaun.</p>	<p>18 Un Minuto Consciente Por un minuto, piense solamente en tu respiración. Si tu mente comienza a vagar, pon la atención de nuevo en tu respiración.</p>	<p>19 Pretender! Pretender : -Siéntate en una silla durante 10 segundos -Tirar Una pelota de baloncesto 10 veces -Monta un caballo -Ser Una rana -Levantar un coche</p>	<p>20 Paseo Comercial Durante una pausa publicitaria dar un paseo por toda la casa Todavía un comercial? Ir de nuevo esta vez aumenta la velocidad al caminar para que no se pierda nada!</p>	<p>21 Carrera caminando Elige una distancia y reta a un amigo a una carrera caminando. Sin correr.</p>
<p>22 Baila, baila Toca tu música favorita en la radio. Baila toda la canción como quieras.</p>	<p>23 Mancha de Brazo y pierna Como la Mancha normal pero si te tocan un brazo o pierna no lo puedes usar. Si te tocan ambas piernas comienza un juego nuevo.</p>	<p>24 Lectura y movimiento Escoge un libro para leer y selecciona un verbo (palabra de acción) que se repita muchas veces. Cada vez que leas ese verbo, párate y vuelve a sentarte.</p>	<p>25 Rastreo de Ejercito Colocar boca abajo descansando en sus antebrazos. Arrastrarse a través del cuarto arrastrando su cuerpo como si se está moviendo debajo del alambre de púas.</p>	<p>26 Hacer esto: -Brincar en una pierna 30 veces , cambia de pierna -Tomar 10 pasos de gigante -Camine De rodillas -Haz un baile tonto -Sprint durante 10 segundos</p>	<p>27 Ajuste el menú Hablar con los que cuidan de usted acerca de la elección del menú de la cena. Recoger los granos enteros y verduras.</p>	<p>28 Salto Vertical Salta tan alto como puedas 10 veces.</p>
<p>29 Pose de Muñeca de Trapo Sostén la pose de Muñeca de Trapo por 30 segundos. Repite.</p> 	<p>30 Limpieza de cangrejo Organiza tu cuarto caminando como un cangrejo. Carga cosas sobre tu barriga y guárdalas donde pertenecen.</p>	<p>31 Un Minuto Consciente Por un minuto, piense solamente en tu respiración. Si tu mente comienza a vagar, pon la atención de nuevo en tu respiración.</p>	<p>CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mes Nacional de la Nutrición • 1st Día de conciencia de autolesión • 6th-7th Día nacional de desconexión • 13th Día nacional del buen samaritano <p>Imágenes prestadas de www.forteyoga.com</p>		<p>SHAPE América recomienda que los niños en edad escolar acumulen al menos 60 minutos y hasta varias horas de actividad física al día. Cada sesión de actividad física debe terminar con estiramientos de enfriamiento que ayudan a reducir los dolores y a evitar lesiones. ¡Disfruta de los ejercicios!</p>	