

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	1 Alpinistas Intenta escalar montañas durante 60 segundos para tener un buen comienzo.	2 Saltos de estrellas Salta con los brazos y las piernas extendidos como una estrella. Haz 10, luego descansa y repite.	3 Postura del árbol sentado Click here to enter text. Siéntese en una silla, levante la pierna derecha, apunte la rodilla hacia un lado y coloque el pie derecho encima del músculo izquierdo. Repita el otro lado.	4 Merienda consciente Cuando coma un refrigerio hoy, preste mucha atención al sabor, la sensación, el sonido, el olor y la apariencia del refrigerio que está comiendo. ¿Que notastes?	5 4 Paredes Enfrentate a cada pared de una habitación y haz un ejercicio diferente durante 30 segundos. -golpes en postura amplia -estocada estática -barajar lateralmente -saltos verticales	6 Caminar y hablar Sal a caminar con tus padres o con un adulto que te cuide sobre qué hacer si estás siendo acosado o ves a alguien siendo acosado.
7 Día mundial de la salud Celebramos este día pensando en un tema de salud específico y discutiendo con tu familia qué puedes hacer para mejorarlo.	8 Carrera caminando Elige una distancia y desafía a un familiar o amigo a una carrera de marcha rápida. ¡No correr!	9 Ranas musicales Este juego es como las sillas musicales, excepto que los jugadores saltan como ranas y se sientan sobre nenúfares (almohadas).	10 ¡Solo juega! ¡El escondite, la etiqueta, la rayuela, el hula-hoop, el saltador, tú decides!	11 Antes de acostarse, respirar Mientras está acostado en la cama, coloque las manos sobre el estómago y preste atención a la subida y bajada del abdomen mientras respira.	12 Desafío de regate Regatea una pelota (cualquier tipo) 100 veces con cada mano. ¿Podrás driblar con éxito 100 veces con cada mano mientras te mueves?	13 Añade color a tu plato Trate de comer una variedad de frutas y verduras coloridas. ¡Piensa en lo que comiste hoy y nómbra!
14 Jugar a atrapar Coge cualquier tipo de pelota y juega a la pelota con un miembro de la familia. Mantén la vista fija en la pelota y tómalala con tus manos.	15 Brazos Salvajes Tan rápido como puedas completar: 10 Círculos de brazos delante y detrás 10 Golpes hacia adelante 10 Levantar el techo Repetir 3x	16 Sentidos conscientes ¿Qué notas a tu alrededor? Encontrar: 5 cosas que ves 4 cosas que sientes 3 cosas que escuchas 2 cosas huelen 1 cosa que saboreas	17 Caminata del cangrejo Intente caminar como cangrejo durante un minuto y haga una carrera si puede encontrar un miembro de la familia con quien jugar.	18 Proyecto de cena familiar Prepara la cena con tu familia y deja que cada uno agregue sus aderezos a la sopa o al plato.	19 Gusanos pulgadas Mantenga las piernas rectas, coloque las manos en el suelo, llévelas hasta la posición de flexión y levante las piernas.	20 Postura de la guirnalda ¡Practica tu equilibrio con esta postura!
21 Leer Lee con un familiar o contigo mismo	22 Corte comercial ¿Puedes sostener una tabla durante toda una pausa comercial de televisión?	23 Despierta y sacude Tan pronto como te levantes de la cama, agita tu cuerpo como quieras durante 10 segundos. ¿Estás despierto ahora? ¡Bien! Ahora toca tu cabeza, hombros, rodillas y dedos de los pies 10 veces.	24 Postura de la silla Mantenga durante 30 segundos, relájese y luego repita 3 veces. 	25 Conversación positiva Asegúrese de practicar el diálogo interno positivo hoy. Por ejemplo, "Me está yendo bien..." o "Haré lo mejor que pueda". Toma un post-it, escríbelo y pégalo junto a tu cama.	26 Salta Salta Salta de lado a lado sobre un objeto o línea durante 30 segundos seguidos. Vuelve a hacerlo, pero salta de adelante hacia atrás. Repite cada salto dos veces..	27 Solo baila ¡Pon tu canción favorita e inventa una rutina de baile o de ejercicios!
28 Savasana Prueba Savasana. ¡Utilice esto para relajarse y descansar todo el año! 	29 Coloración Consciente Tómate un tiempo y colorea un dibujo hoy. ¡Usa las plantillas o simplemente toma un poco de papel!	30 Una actitud de gratitud Escribe algo por lo que estés agradecido y por qué.	Observancias nacionales de salud Mes Nacional de Aceptación del Autismo Mes Nacional de la Salud de las Menores Mes Nacional de Concientización sobre la Conducción Distraída Mes de concientización sobre el estrés Mes de concientización sobre la agresión sexual 7 de Abril: Día mundial de la salud		SHAPE America recomienda que los niños en edad escolar acumulen al menos 60 minutos y hasta varias horas de actividad física por día. Cada sesión de actividad física debe ir seguida de estiramientos de enfriamiento que ayuden a reducir el dolor y evitar lesiones. Fotos de yoga de www.forteyoga.com	