

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	
<b>Celebraciones Nacionales Relativas a la Salud:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mes de Gratitud Nacional</li> <li>Mes Americano de la Diabetes</li> <li>Mes de Concientización sobre el Cáncer de Pulmón</li> <li>13<sup>th</sup>- Día Mundial de la bondad</li> </ul> Imágenes prestadas de <a href="http://www.forteyoga.com">www.forteyoga.com</a>		<b>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!</b>		<b>1 Actitud de la gratitud</b> Escribe algo por lo que estás agradecido y explíque ¿por qué?		<b>2 Frijoles Saltarines</b> Se creativo e inventa diferentes maneras de saltar a la cuerda. Enséñalo a un amigo.	
<b>3 Los Domingos de Cuidarse</b> Diviértete los domingos con una actividad que te gusta mucho.		<b>4 Salta la cuerda con música</b> ¿Puedes saltar durante toda la canción sin parar?	<b>5 Pose de Vaca</b> En posición a gatas, mira hacia arriba y lleva la barriga hacia el suelo. 	<b>6 Búsqueda del tesoro</b> Hagan dos equipos. Hagan una lista de 20 objetos relacionados al invierno y compitan a ver quién los encuentra primero.	<b>7 Una pausa musical</b> Pon tu canción favorita, acuéstate y cierra los ojos. ¿Cómo te sientes después de la canción?	<b>8 Trepa como una Foca</b> Boca abajo con los brazos al frente. Usa los brazos para arrastrar tu cuerpo manteniendo las piernas y espalda rectas.	<b>9 Pose del Gato</b> En posición a gatas, redondea la espalda hacia el techo mientras miras hacia abajo. 
<b>10 Carioca</b> Muévete con los hombros hacia el frente. Repite: lado, frente, lado, atrás.	<b>11 Pausa para gracias</b> Pare por algunos minutos cuando estás ocupado y piense en 5 cosas que agradeces.	<b>12 Los Martes de Palabras Positivas</b> Hable a tu mismo como si estás hablando a una querida.	<b>13 Deje un mensaje</b> Deje un mensaje a alguien para encontrar hoy. Ejemplos: -Tienes una sonrisa bonita. -Gracias por ser un amigo bueno. -¡Eres muy divertido! <b>Día Mundial de la bondad</b>	<b>14 Globo en el Aire</b> Infla un globo. ¿Puedes mantenerlo en el aire? Para mayor dificultad agrega otro globo. Hazlo con un compañero.	<b>15 Inventa un juego</b> Usa tu imaginación e inventa un juego usando una pelota, una media y una cuerda de saltar.	<b>16 Una Nota por la noche</b> Escriba una nota de tus pensamientos antes de dormir y revisala el próximo día.	
<b>17 Prepararse los domingos</b> Haz una cosa hoy para preparar por la semana. Ejemplos: -Haz la mochila. -Revise la tarea. -Escoja la ropa que vas a poner para la semana.	<b>18 Pose de Gato y Vaca</b> Haz la pose del gato seguida de la vaca. 	<b>19 Bicicletas</b> Boca arriba, mueve las piernas como si montaras bicicleta para fortalecer los músculos del abdomen.	<b>20 A jugar</b> Las escondidas, la mancha, el avión, hula hoop, pogo stick; tú eliges.	<b>21 Danza Congelada</b> Alguien prende y apaga la música. Cuando suene la música, bailas. Cuando se apaga, te congelas en una pose cómica.	<b>22 Un Minuto Consciente</b> Por un minuto, piense solamente en tu respiración. Si tu mente comienza a vagar, pon la atención de nuevo en tu respiración.	<b>23 Aplaudes y atrapa</b> Lanza un objeto suave al aire. Aplaudes varias veces antes de atraparlo.	
<b>25 Bowling Improvisado</b> Prepara 10 blancos como pines de bowling y practica tus destrezas. ¿Puedes lograr un strike o un spare?	<b>26 Mancha de Piedra, Papel o Tijera</b> Empiecen en el centro. Jueguen y el ganador persigue al perdedor hasta la zona de seguridad. Si te tocan, te unes al otro equipo.	<b>26 Los Martes de Palabras Positivas</b> Hable a tu mismo como si estás hablando a una querida.	<b>27 Mancha de Curita</b> Cuando te toquen pones la mano donde te tocaron. Si te tocan 3 veces vas al hospital (línea lateral) a que te curen.	<b>28 Elevación de Hombros</b> Eleva el hombro izquierdo 10 veces. Repite con el derecho 10 veces.	<b>29 Camina como Cangrejo</b> Camina como cangrejo en la sala. Reúne a tu familia y amigos y hagan una carrera.	<b>30 Caminata</b> Camina a diferentes ritmos, corre, saltica, salta en un pie, salta, galopa, brinca y deslízate en diferentes direcciones.	