






SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
Observancias nacionales de la salud: <ul style="list-style-type: none"> Mes de Bienestar Emocional Mes nacional de prevención del acoso Mes Nacional de Educación y Concientización sobre la Depresión Mes de la Actitud Positiva 5- Día Nacional hacer algo agradable 10- Día Mundial de la Salud Mental 20- Día Nacional de confianza de los jóvenes <p>Imágenes prestadas de www.forteyoga.com</p>		1 Juego de persecución (tag) en reversa Todos los jugadores cuentan hasta 10 y tratan de agarrar al perseguido. El que lo atrape es el perseguido en la próxima ronda.	2 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.	3 Saltos en línea Salta de adelante a atrás y de lado a lado sobre una línea tan rápido como puedas por 30 segundos.	4 Aplaudes y Atrapa Lanza un objeto suave al aire. Aplaudes varias veces antes de atraparlo.	5 Hacer un cumplido a alguien Hoy, haz un cumplido a alguien. Ejemplos: -Ese peinado te queda bien. -Me gusta como eres tan atento. Día Nacional hacer algo agradable
6 Pose de la Luna creciente vertical Esta pose se enfoca en la espalda lumbar y los hombros. Mantén la pose por 30-60 segundos y repite. 	7 Sentidos Conscientes ¿Qué observas a tu alrededor? Busque: 5 cosas que ves 4 cosas que sientes 3 cosas que oyes 2 cosas que hueles Una cosa que comes	8 Habla y camina Sal a caminar con tus padres o con un adulto que te cuida y hablen sobre lo que pudieras hacer si sufieras algún acoso en la escuela o si vieras a otra persona siendo acosada.	9 ¡Soy genial! Escribe 3 cosas de ti mismo que te das orgullo.	10 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. Día Mundial de la Salud Mental	11 Recargarse No uses tecnología por dos horas antes de acostarse. ¿Duermes mejor?	12 Revolved Triangle Pose Hold for 30-60 seconds on each side to target hamstrings and shoulders. 
13 Charada de animales Intenta moverte como estos animales: Pollo, serpiente, caballo, perro. Inténtalo sin hacer ningún sonido, para ver si alguien puede adivinar qué eres.	14 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.	15 Carrera caminando Escoge una distancia y desafía a un amigo a una carrera de velocidad caminando. ¡No corran! 	16 Postura del ángulo lateral sentado Mantén la posición por 30-60 segundos en cada lado, enfocándote en las pantorrillas y los tendones de la corva. 	17 Paracaídas Con un amigo o miembro de la familia utiliza una sábana como si fuera un paracaídas en clase de educación física. Levántala y bájala para mover el aire por debajo de la sábana.	18 Una merienda a la atención plena Cuando comes una merienda hoy, pon atención de cada bocado y de cómo afecta a tus sentidos.	19 ¡Juegos! Las escondidas, juegos de persecución, rayuela, hula-hoop, saltador (pogostick)... Tú eliges.
20 Los Domingos de Palabras Positivas Hable a tu mismo como si estás hablando a una querida. Día Nacional de confianza de los jóvenes	21 Combo de Yoga Trata de hacer todas las poses de este mes, una tras otra. Termina con la pose Savasana, del mes pasado.	22 Prepararse los martes Haz una cosa hoy para preparar para mañana. Ejemplos: -Haz la mochila. -Revise la tarea. -Escoja la ropa que vas a poner	23 Inventa un baile Pon tu canción favorita e inventa un baile. Incluye un salto, un deslice y un giro.	24 Hacer un cumplido a alguien Hoy, haz un cumplido a alguien. Ejemplos: -Ese peinado te queda bien. -Me gusta como eres tan atento.	25 Aplaudes y Atrapa Lanza un objeto suave al aire. Aplaudes varias veces antes de atraparlo.	26 Desintoxicación del aparato ¿Puedes sobrevivir sin tu teléfono, computadora, televisión o internet? Tratar de no usar estos aparatos por dos horas.
27 Práctica de puntería lanzando por debajo Usa una cesta vacía o un balde. Practica lanzando un objeto pequeño. Cada vez que anotes, da un paso atrás	28 Postura del ángulo lateral sentado Mantén la posición por 30-60 segundos en cada lado, enfocándote en las pantorrillas y los tendones de la corva. 	29 Limpieza de cangrejo Organiza tu cuarto caminando como un cangrejo. Carga cosas sobre tu barriga y guárdalas donde pertenecen.	30 Sea inclusivo Invite a un compañero de clase que no conoces bien a una actividad.	31 Pegados a la cadera Coloca un balón entre tu cadera y la de tu compañero. Traten de caminar alrededor del salón sin dejar caer el balón.	SHAPE America recomienda que los niños en edad escolar acumulen por lo menos 60 minutos y hasta varias horas de actividad física por día. Cada sesión de actividad física debe ser seguida por ejercicios de estiramiento y enfriamiento que ayudan a reducir el dolor y a prevenir las lesiones. Reproducido con permiso de la Sociedad de Educadores Físicos y de la Salud (SHAPE America)	