

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> <p>Imágenes prestadas de <a href="http://www.forteyoga.com">www.forteyoga.com</a></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> <p><b>Demasiados dulces de Halloween?</b></p> <p>-Comuníquese con la organización <a href="#">Operation Gratitude</a> para enviar dulces a los soldados</p> <p>-Particpe en una "<a href="#">recompra de dulces</a>" en su comunidad</p>		<p><b>1 Actitud de la gratitud</b> Escriba algo por lo que estás agradecido y explique ¿por qué?</p>		<p><b>2 Frijoles Saltarines</b> Se creativo e inventa diferentes maneras de saltar a la cuerda. Enséñalo a un amigo.</p>	
<p><b>3 Los Domingos de Cuidarse</b> Diviértete los domingos con una actividad que te gusta mucho.</p>	<p><b>4 Salta la cuerda con música</b> ¿Puedes saltar durante toda la canción sin parar?</p>	<p><b>5 Pose de Vaca</b> En posición a gatas, mira hacia arriba y lleva la barriga hacia el suelo.</p> 	<p><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.</p>	<p><b>7 Una pausa musical</b> Pon tu canción favorita, acuéstate y cierra los ojos. ¿Cómo te sientes después de la canción?</p>	<p><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.</p>	<p><b>9 Pose del Gato</b> En posición a gatas, redondea la espalda hacia el techo mientras miras hacia abajo.</p> 	
<p><b>10 Carioca</b> Muévete con los hombros hacia el frente. Repite: lado, frente, lado, atrás.</p>	<p><b>11 Pausa para gracias</b> Pare por algunos minutos cuando estás ocupado y piense en 5 cosas que agradeces.</p>	<p><b>12 Los Martes de Palabras Positivas</b> Hable a tu mismo como si estás hablando a una querida.</p>	<p><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></p>	<p><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.</p>	<p><b>15 Inventa un juego</b> Usa tu imaginación e inventa un juego usando una pelota, una media y una cuerda de saltar.</p>	<p><b>16 Una Nota por la noche</b> Escriba una nota de tus pensamientos antes de dormir y revisala el próximo día.</p>	
<p><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.</p>	<p><b>18 Pose de Gato y Vaca</b> Haz la pose del gato seguida de la vaca.</p> 	<p><b>19 Bicicletas</b> Boca arriba, mueve las piernas como si montarás bicicleta para fortalecer los músculos del abdomen.</p>	<p><b>20 A jugar</b> Las escondidas, la mancha, el avión, hula hoop, pogo stick; tú eliges.</p>	<p><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.</p>	<p><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.</p>	<p><b>23 Aplaudes y atrapa</b> Lanza un objeto suave al aire. Aplaudes varias veces antes de atraparlo.</p>	
<p><b>25 Bowling Improvisado</b> Prepara 10 blancos como pines de bowling y practica tus destrezas. ¿Puedes lograr un strike o un spare?</p>	<p><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.</p>	<p><b>26 Los Martes de Palabras Positivas</b> Hable a tu mismo como si estás hablando a una querida.</p>	<p><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.</p>	<p><b>28 Elevación de Hombros</b> Eleva el hombro izquierdo 10 veces. Repite con el derecho 10 veces.</p>	<p><b>29 Camina como Cangrejo</b> Camina como cangrejo en la sala. Reúne a tu familia y amigos y hagan una carrera.</p>	<p><b>30 Caminata</b> Camina a diferentes ritmos, corre, saltica, salta en un pie, salta, galopa, brinca y deslízate en diferentes direcciones.</p>	