





SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>Observancias nacionales de la salud:</p> <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>		<p>1 Juego de persecución (tag) en reversa</p> <p>Todos los jugadores cuentan hasta 10 y tratan de agarrar al perseguido. El que lo atrape es el perseguido en la próxima ronda.</p>	<p>2 Un Minuto Consciente</p> <p>Por un minuto, piense solamente en tu respiración. Si tu mente comienza a vagar, pon la atención de nuevo en tu respiración.</p>	<p>3 Saltos en línea</p> <p>Salta de adelante a atrás y de lado a lado sobre una línea tan rápido como puedas por 30 segundos.</p>	<p>4 Haz lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Salta sobre una pierna 30 veces, luego cambia de pierna -Toma 10 pasos gigantes -Camina sobre tus rodillas -Baila divertidamente -Corre rápidamente como liebre por 10 segundos 	<p>5 Hacer un cumplido a alguien</p> <p>Hoy, haz un cumplido a alguien. Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ese peinado te queda bien. -Me gusta como eres tan atento. <p>Día Nacional hacer algo agradable</p>
<p>6 Pose de la luna creciente vertical</p> <p>Esta pose se enfoca en la espalda lumbar y los hombros. Mantén la pose por 30-60 segundos y repite.</p> 	<p>7 Sentidos Conscientes</p> <p>¿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</p>	<p>8 Habla y camina</p> <p>Sal a caminar con tus padres o con un adulto que te cuida y hablen sobre lo que pudieras hacer si sufrieras algún acoso en la escuela o si vieras a otra persona siendo acosada.</p>	<p>9 ¡Soy genial!</p> <p>Escriba 3 cosas de ti mismo que te das orgullo.</p>	<p>10 Día de piernas</p> <p>20 Estocas hacia adelante (cada pierna) 40 sentadillas 40 levantamientos de pantorrillas 1 min. sentadilla de pared Postura de triangulo por 60 segundos (cada lado) Día Mundial de la Salud Mental</p>	<p>11 Recargarse</p> <p>No uses tecnología por dos horas antes de acostarse. ¿Duermes mejor?</p>	<p>12 Revolved Triangle Pose</p> <p>Mantén la posición por 30-60 segundos en cada lado, enfocándote en las pantorrillas y los hombros.</p> 
<p>13 Tenis con globos</p> <p>Infla un globo y toma turnos con un compañero, pegándole al globo con tus manos como si estuvieran jugando tenis. Recuerda usar golpes de derecha y de revés como en el tenis.</p>	<p>14 Un Minuto Consciente</p> <p>Por un minuto, piense solamente en tu respiración. Si tu mente comienza a vagar, pon la atención de nuevo en tu respiración.</p>	<p>15 Camina y piensa</p> <p>¿Cómo te sentirías si tu amigo fuera víctima del acoso escolar? Camina por 10 minutos pensando en las diferentes formas en que podrías ayudar a una víctima de "bullying" o acoso en la escuela.</p>	<p>16 Postura del ángulo lateral sentado</p> <p>Mantén la posición por 30-60 segundos en cada lado, enfocándote en las pantorrillas y los tendones de la corva.</p> 	<p>17 Cepillado de dientes y sacudida de caderas</p> <p>Mientras te estés cepillando los dientes, mueve las caderas en las mismas direcciones que tu cepillo de dientes.</p>	<p>18 Una merienda a la atención plena</p> <p>Cuando comes una merienda hoy, pon atención de cada bocado y de cómo afecta a tus sentidos.</p>	<p>19 Reta tu abdomen</p> <p>Postura de tabla 10 segundos 10 contracciones del abdomen 10 abdominales Repite 5 veces sin descansar</p>
<p>20 Los Domingos de Palabras Positivas</p> <p>Hable a tu mismo como si estás hablando a una querida.</p> <p>Día Nacional de confianza de los jóvenes</p>	<p>21 Combo de Yoga</p> <p>Trata de hacer todas las poses de este mes, una tras otra. Termina con la pose Savasana, del mes pasado.</p>	<p>22 Prepararse los martes</p> <p>Haz una cosa hoy para preparar para mañana. Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Haz la mochila. -Revise la tarea. -Escoja la ropa que vas a poner 	<p>23 Cardio y estiramiento</p> <p>Corre en un lugar fijo durante 30 segundos y luego estira cada pierna durante 10 segundos. Repite 3 veces. Prueba la postura de la luna creciente.</p>	<p>24 Hacer un cumplido a alguien</p> <p>Hoy, haz un cumplido a alguien. Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ese peinado te queda bien. -Me gusta como eres tan atento. 	<p>25 Aplauda y Atrapa</p> <p>Lanza un objeto suave al aire. Aplauda varias veces antes de atraparlo.</p>	<p>26 Desintoxicación del aparato</p> <p>¿Puedes sobrevivir sin tu teléfono, computadora, televisión o internet? Tratar de no usar estos aparatos por dos horas.</p>
<p>27 Los ochos locos</p> <p>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>28 Postura del ángulo lateral sentado</p> <p>Mantén la posición por 30-60 segundos en cada lado, enfocándote en las pantorrillas y los tendones de la corva.</p> 	<p>29 Patinadores</p> <p>Brinca a la derecha aterrizando con tu pie izquierdo atrás y con rodillas dobladas y el cuerpo bajo. Luego hacia la izquierda. Repite durante 30 segundos.</p>	<p>30 Sea inclusivo</p> <p>Invite a un compañero de clase que no conoces bien a una actividad.</p>	<p>31 Pegados a la cadera</p> <p>Coloca un balón entre tu cadera y la de tu compañero. Traten de caminar alrededor del salón sin dejar caer el balón.</p>	<p>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.</p> <p>Reproducido con permiso de la Sociedad de Educadores Físicos y de la Salud (SHAPE America)</p>	

