

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>1</p> <p>Crea una rutina de recarga para Domingo que lo preparará para la próxima semana.</p>	<p>2</p> <p>Atención Plena - Preste toda su atención. Reduzca la velocidad, observe lo que está haciendo. Concéntrese y relájese. bit.ly/SelfAware101</p>	<p>3</p> <p>10X Saltar la cuerda 10X escaladores de montaña 10X golpes de boxeo (cada brazo) 10X aumentos (cada pierna) Repite 3 veces Día de Elección</p>	<p>4</p> <p>Introducción a los Movimientos Conscientes. Parte 1: El campeón por Carrie Underwood Día Nacional de Concientización sobre el Estrés</p>	<p>5</p> <p>Arme un rompecabezas (jigsaw puzzle).</p>	<p>6 Lanza una moneda Viernes Cabezas: Completa 12 patadas de aleteo. Colas: Completa una tabla lateral de 12 segundos para cada lado</p>	<p>7</p> <p>Haz una caminata corta o un paseo en bicicleta con su familia.</p>
<p>8</p> <p>Desconectarse de las redes sociales y volver a conectarse con familiares y amigos.</p>	<p>9</p> <p>Relajación muscular: una estrategia para calmar la mente es centrándose en el cuerpo. Apriete cada músculo con fuerza y mantenga esa posición. Relaja el músculo. Parte 1- bit.ly/MuscleRelaxation1 Parte 2- bit.ly/MuscleRelaxation2</p>	<p>10</p> <p>10X Saltos de tijera 10X Flexiones 10X Curl Ups 10X Superman 10X Sentadillas (repetir 2 o 3 veces)</p>	<p>11</p> <p>Movimientos Conscientes Parte 2: Yo soy el campeón Día de los Veteranos</p>	<p>12</p> <p>Escribe una lista de deseos de 50 cosas que quieres hacer en tu vida</p>	<p>13</p> <p>Ayude de forma segura y activa a alguien que lo necesite con una tarea física: trabajo en el jardín, sacar la basura, limpiar la casa, etc. ¡Realice actos de bondad para tres personas diferentes! Día mundial de la bondad</p>	<p>14</p> <p>Ayude en la casa sin que se lo pidan.</p>
<p>15</p> <p>Día de desintoxicación tecnológica- sin dispositivos durante 24 horas.</p>	<p>16</p> <p>Minuto Consciente - Pausa. Estar. Concéntrese en su respiración y esté presente en el momento. bit.ly/Mindful_Minute</p>	<p>17</p> <p>Ir de excursión o pasear por la naturaleza. Día Nacional de la Caminata</p>	<p>18</p> <p>Movimientos Conscientes Parte 3: Campeón de deletreo</p>	<p>19</p> <p>Encuentra una hoja para colorear y tómate unos minutos para colorear.</p>	<p>20 Lanza una moneda Viernes Cabezas: Haz 8 estocadas lentas y caminando sosteniendo un objeto pesado. Colas: Haz 8 sentadillas de sumo lentas.</p>	<p>21</p> <p>Haga un estiramiento de cuerpo completo de 5 minutos y cada estiramiento durante 20 segundos.</p>
<p>22</p> <p>Rehidratar creando agua de desintoxicación.</p>	<p>23</p> <p>Empoderamiento- El proceso de volverse más fuerte y tener más confianza, especialmente en el control de la vida y la reivindicación de los derechos.</p>	<p>24</p> <p>10X Estocadas caminando 10X Sentadillas 10X Estocadas 10X caminando Sentadillas 10X patadas frontales (cada pierna)</p>	<p>25</p> <p>Finalmente, ponlo todo junto con la musica. ¡hagámoslo!</p>	<p>26 Día de Gracias Dar un cumplido. Solo se necesita una frase.</p>	<p>27</p> <p>Dile a alguien cercano a ti por qué estás AGRADECIDO por ellos. BONIFICACIÓN: habla mientras corres un 5K o mientras sales a caminar.</p>	<p>28</p> <p>¡Crea tantas acrobacias de equilibrio como puedas!</p>
<p>29</p> <p>Tómese el tiempo para reiniciar para la semana.</p>	<p>30</p> <p>Desafío de positividad: el poder de las palabras que hablamos. bit.ly/POWERofWords Día Nacional del Espacio Personal</p>	<p>Observancias Nacionales de Salud</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mes Nacional de Gratitud • Mes Americano de la Diabetes • Mes de concientización sobre el cáncer de pulmón • 4th Día Nacional de Concientización sobre el Estrés • 13th Día mundial de la bondad • 17th Día Nacional de la Caminata • 30th Día Nacional del Espacio Personal 			<p>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. Reproducido con permiso de la Society of Health and Physical Educators (SHAPE America)</p>	