

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p><b>1 Pon una meta</b> ¿Cuántos días estarás activo este mes? Escríbalo en el espacio de abajo:</p>	<p><b>2 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. Mira este <a href="#">video</a>.</p>	<p><b>3 Paseo Animal</b> Camine como sus animales favoritos durante 5 minutos. ¿Fue duro? ¿Qué músculos usaste?</p>	<p><b>4 Salud de los ojos de los niños y mes de la seguridad</b> Practica dando descansos a tus ojos durante 20 segundos cada 20 minutos mirando a 20 pies de distancia.</p>	<p><b>5 Hacer un cumplido a alguien</b> Hoy, haz un cumplido a alguien. Ejemplos: -Ese peinado te queda bien. -Me gusta como eres tan atento.</p>	<p><b>6 Pose de grulla</b> Ponga las manos en el suelo, inclínese hacia adelante y equilibre las rodillas sobre los codos.</p>	<p><b>7 ¡Desafío principal!</b> Completa: 10 abdominales Tabla de 30 segundos ¡Repite 5 veces!</p>
<p><b>8 Deja a un lado tu teléfono o tableta por el día.</b> En su lugar, elija una actividad para hacer con su familia o amigos.</p>	<p><b>9 Relajación Muscular</b> En una postura acostada, empiece con la cabeza, apriete los músculos de la cara por unos segundos y luego relaje. Luego, haz lo mismo con los hombros, apriete y relaje. Repita con los demás partes del cuerpo hasta los dedos del pie. <a href="#">Mira este video</a>.</p>	<p><b>10 Fiesta de baile</b> Intenta este entrenamiento de baile 8 golpes de puño saltando 4 grapevine a la derecha 4 grapevine a la izquierda 8 golpes de puño saltando. Repite Canción sugerida: "Party Rock" by LMFAO</p>	<p><b>11 Salud de los ojos de los niños y mes de la seguridad</b> - No se frote los ojos, si siente algo en ellos, pídale ayuda a un adulto de confianza. Frotarse los ojos podría rayar sus globos oculares o causar una infección.</p>	<p><b>12 Pausa para gracias</b> Pare por algunos minutos cuando estás ocupado y piense en 5 cosas que agradece.</p>	<p><b>13 Flexibilidad del brazo</b> Estira tus brazos Jab, Cruz Jab dos veces con el puño derecho y luego cruza el cuerpo con el izquierdo. Completa durante 30 segundos y luego cambia de lado.</p>	<p><b>14 ¡Trabaja tus piernas!</b> Completa: 10 sentadillas, 10 estocadas, 9 sentadillas, 9 estocadas, 8 sentadillas, 8 estocadas (sigue adelante por 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1)</p>
<p><b>15 Prepara tu ropa para la semana</b> ¡Prepararse para la semana puede ayudarlo a estar menos estresado por las mañanas!</p>	<p><b>16 Sentidos Conscientes</b> ¿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><b>17 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. Mira este <a href="#">video</a>.</p>	<p><b>18 Mes Nacional de Concientización sobre la Inmunización</b> Haga su visita anual de niño sano con un médico para actualizar sus vacunas.</p>	<p><b>19 Actitud de la gratitud</b> Escriba algo por lo que estás agradecido y explique ¿por qué?</p>	<p><b>20 Pose de árbol</b> Equilibrio sobre una pierna. Doble la otra pierna y toque la pierna con el pie por encima o por debajo de la rodilla. Estire alto y toque las manos por encima de su cabeza. ¿Qué tipo de árbol eres?</p>	<p><b>21 Desafío Tabata</b> Elija un ejercicio y trabaje duro durante 20 segundos, luego descance durante 10 segundos. <a href="#">¿Necesitas ideas?</a></p>
<p><b>22 ¡Establece tu ruta!</b> Traza tu ruta a la escuela (caminar, andar en bicicleta, autobús, dejar)</p>	<p><b>23 H.A.L.T.E.D.</b> HALTED significa hambriento, enojado, solitario, cansado, avergonzado, decepcionado. En los próximos días, preste atención a sus sentimientos. ¿Tiende a actuar de manera diferente cuando siente</p>	<p><b>24 Seguid así</b> Vea cuánto tiempo puede mantener un globo o una pelota de playa en el aire antes de que toque el suelo.</p>	<p><b>25 Mes de la seguridad solar en verano</b> Debe usar protector solar al menos SPF 30 todos los días.</p>	<p><b>26 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!</p>	<p><b>27 Postura de la luna creciente hacia arriba</b> Esta pose tiene como objetivo la zona lumbar y los hombros. Mantenga durante 30-60 segundos, suelte y repita.</p>	<p><b>28 Flexiones</b> Haz tantas flexiones como puedas desde una posición de plancha o desde una posición de plancha modificada sobre tus rodillas. Descanse 10 segundos y vuelva a intentarlo 3 veces.</p>

	una de las letras en HALTED?				
<p><b>29 Configurar el menú</b>          ¡Haga un plan de almuerzo y desayuno para la semana!  <a href="#">MyPlate   US Department of Agriculture</a></p>	<p><b>30 Una merienda a la atención plena</b>          Cuando comes una merienda hoy, pon atención de cada bocado y de cómo afecta a tus sentidos.</p>	<p><b>31 ¡Celebre su éxito!</b>          ¡Buen trabajo este mes! Invente un "baile de touchdown" y enséñele a un familiar o amigo.</p>	<p><b>Observancias Nacionales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mes Nacional de Concientización sobre la Inmunización con el <a href="#">CDC</a></li> <li>- Mes de la seguridad del sol de verano con el <a href="#">American Cancer Society</a></li> <li>- Mes de la seguridad y la salud ocular de los niños</li> </ul> <p>Reproducido bajo autorización de la Sociedad de Educadores de la Salud y la Educación Física (SHAPE América por sus siglas en inglés)  <a href="http://www.shapeamerica.org/publications/resources/teachingtools/teachertoolbox/activity-calendars.cfm">http://www.shapeamerica.org/publications/resources/teachingtools/teachertoolbox/activity-calendars.cfm</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>Configurar el domingo; Lunes consciente; Turbo cargado el martes (Cardio); Bienestar miércoles; Jueves pensativo; Flexibilidad viernes; Fuerza el sábado</p>	