

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.fortevoqa.com">www.fortevoqa.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> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Comuníquese con la organización <a href="#">Operation Gratitude</a> para enviar dulces a los soldados</li> <li>-Participe en una "<a href="#">recompra de dulces</a>" en su comunidad</li> </ul>		<p><b>1 Actitud de la gratitud</b> Escriba algo por lo que estás agradecido y explique ¿por qué?</p>		<p><b>2 Equilibrio</b> Párate en el pie derecho y levanta la pierna izquierda a 90 grados. Toca los pies sin caerte. Repite 10 veces y cambia de lado.</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 Ejercicios con Naipes</b> Toma un juego de naipes, volteá la carta de arriba. Haz los ejercicios de cada palo y el número.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♠- jumping jacks</li> <li>♣- sentadillas</li> <li>♥- escaladores</li> <li>♦- tu elección</li> </ul>	<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 Día de Piernas</b> 20 sentadillas 20 pasos a fondo caminando 20 levantamientos de rodillas</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 Sentadilla y Arrastrar los pies</b> Da 4 pasos arrastrados a la derecha y haz sentadilla. Repite hacia la izquierda.</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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Tienes una sonrisa bonita.</li> <li>-Gracias por ser un amigo bueno.</li> <li>-¡Eres muy divertido!</li> </ul> <p><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 Salta la cuerda con música</b> ¿Puedes saltar durante toda la canción sin parar?</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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Haz la mochila.</li> <li>-Revise la tarea.</li> <li>-Escoja la ropa que vas a poner para la semana.</li> </ul>	<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</b> Salta la cuerda tan rápido como puedas por 1 minuto. Descansa por 1 minuto. Repite 6-8 veces</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>24 Día de Piernas</b> 20 sentadillas 20 pasos a fondo caminando 20 levantamientos de rodillas</p>	<p><b>25 Carrera de ida y vuelta</b> Coloca 2 objetos a 10 metros de la partida. Corre a recoger uno por uno.</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 Saltos</b> 10 saltos verticales 10 saltos largos 10 saltos laterales.</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>