

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	1 Yoga El yoga es una excelente manera de aliviar el estrés. ¡Prueba Savasana , considerada la postura de yoga más difícil! Relájate completamente y aclara tu mente. 	2 Saltos de estrellas Salta con los brazos y las piernas extendidos como una estrella. Haz 10, luego descansa y repite.	3 Postura de la grulla ¡Aquí tienes un desafío! Coloque las manos en el suelo, inclínese hacia adelante y equilibre las rodillas sobre los codos.	4 Sudoku Juega un juego de Sudoku.	5 Respiración antes de acostarse Mientras está acostado en la cama, coloque las manos sobre el estómago y preste atención a la subida y bajada del abdomen mientras respira.	6 Coloración consciente Tómate un tiempo y colorea una imagen hoy.
7 Día mundial de la salud Tema: Arroje luz sobre las enfermeras y parteras, la fuerza laboral inquieta y de guardia que revolucionó la industria de la atención médica tal como la conocemos hoy.	8 Caminar y hablar Sal a caminar con tus padres o con un adulto que te cuide sobre qué hacer en una situación incómoda. Cómo se ve, cómo se siente y cómo responder.	9 Leer y moverse Escuche un libro audio gratuito mientras sale a caminar, trota o limpia.	10 ¡Simplemente juega! Baloncesto, paseo en bicicleta, fútbol, tenis, patineta, ¡tú decides!	11 Minuto Consciente Durante 60 segundos, aclara tu mente y concéntrate únicamente en tu respiración. Si tu mente comienza a divagar, vuelve a prestar atención a tu respiración.	12 Desintoxicación del dispositivo ¿Puedes prescindir de tu teléfono, tableta, TV o Internet? Intente dejar el dispositivo libre durante 2 horas. ¡Pero primero mira este vídeo!	13 Equilibrio Párate sobre tu pierna derecha y levanta tu rodilla izquierda en un ángulo de 90 grados. Toca el dedo del pie sin caer, repite 10 veces y luego cambia de lado.
14 Conectar Llame a alguien con quien haya querido ponerse al día.	15 ¡Salta la cuerda al ritmo de la música! ¿Puedes saltar a una canción entera sin parar?	16 Cálmate Relájate probando Calm para dormir mientras te acuestas esta noche.	17 Sentidos conscientes ¿Qué notas a tu alrededor? Encuentra: 5 cosas que ves 4 cosas que sientes 3 cosas que oyes 2 cosas que hueles 1 cosa que saboreas.	18 Caminar descalzo Camina descalzo sobre la grama con un miembro de la familia.	19 Tabata 10 elevaciones de rodilla 10 sentadillas con salto 10 sentadillas con salto y elevación de rodillas 20 segundos de trabajo 10 segundos de descanso 8 rondas	20 Visualización Piensa en un momento en el que alcanzaste tu objetivo y te sentiste relajado y feliz.
21 Combinación de yoga Practica yoga para el manejo del estrés con Adriene	22 Postura de la guirnalda ¡Practica tu equilibrio con esta postura! 	23 Receta Busca esa receta que guardaste de uno de tus sitios favoritos y prepárala hoy.	24 Nota nocturna Vacía tu mente antes de acostarte escribiendo una nota sobre lo que estás pensando y déjalo para mañana.	25 Jardín Interior Plante una hierba de interior para usar en la cocina.	26 Una actitud de agradecimiento Escribe algo por lo que estés agradecido y por qué.	27 Reto del Agua Toma esa nueva botella de agua que está por ahí. Crea un objetivo de cuántas veces la llenarás y llévala contigo todo el día.
28 Noche de juego Reúne a algunos amigos, hermanos o familiares y disfruta de tu juego electrónico gratuito favorito. Tal vez traiga un refrigerio a la mesa.	29 Manejo del estrés Crea un diario para aliviar el estrés.	30 Postura de la paloma Mantén esta postura durante 1 minuto en cada lado. ¡Utilice esto para relajarse y descansar durante todo el año! 	Observancias nacionales de salud Mes Nacional de Aceptación del Autismo Mes Nacional de la Salud de las Minorías Mes Nacional de Concientización sobre la Conducción Distraída Mes de la Concientización sobre el Estrés Mes de Concientización sobre la Agresión Sexual 7 de Abril: Día Mundial de la Salud		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. Fotos de yoga de www.forteyoga.com	