







SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
Celebraciones Nacionales Relativas a la Salud <ul style="list-style-type: none"> Mes de Concientización del Autismo Mes de Concientización de Abstraído al Manejo Mes Nacional de la Salud de las Minorías Mes de Concientización del Estrés 7 de abril: Día Mundial de la Salud 			1 El Yoga es excelente para aliviar el estrés. Prueba con Savasana, considerada una de las poses más difíciles. Te relaja y aclara tu mente. 	2 Saltos de Estrella Salta hacia arriba con los brazos y piernas separados como una estrella. Haz 10, descansa y repite.	3 Pose de la Grulla ¡Es un reto! Pon las manos en el suelo. Inclínate hacia adelante y equilibra las rodillas sobre los codos. 	4 4 Paredes Haz un ejercicio diferente de frente a cada pared de la habitación por 30 seg. -Deslizamientos laterales -grapevine a izq. y der. -golpes con piernas separadas -saltos verticales.
5 Una merienda a la atención plena Cuando comes una merienda hoy, pon atención de cada bocado y de cómo afecta a tus sentidos.	6 Equilibrio De pie sobre el pie derecho, levanta la rodilla izq. a 90 grados. Toca los dedos del pie sin caerte. Repite 10 veces y cambia de lado.	7 Día Mundial de la Salud ¿Sabías que la actividad física regular a intensidad moderada puede ayudar a prevenir la diabetes? Sal a caminar con un adulto y hablen de otras maneras de prevenir la diabetes.	8 10 Pasos a fondo con salto Haz un paso a fondo con la pierna derecha; aun estando abajo salta y cae en paso a fondo con la pierna izquierda..	9 Tabata Saltos agrupados 20 seg. de trabajo 10 seg. de descanso 8 series	10 Antes de acostarse En una postura acostada, pon tus manos en la barriga y pon atención en como se mueve la barriga con tu respiración.	11 Reto de Drible Dribla un balón 100 veces con cada mano. ¿Puedes hacerlo bien 100 veces con cada mano mientras caminas?
12 Pose del Pez Mantén la pose del Pez por 60 segundos. Descansa y mantén por 60 segundos más. 	13 Ejercicios con Cartas Usa un juego de cartas. Toma una carta y haz los ejercicios dependiendo del palo. Los reyes valen 15. Pica – jumping jacks Trébol – Sentadillas. Corazón – escaladores Diamantes – Tú eliges.	14 Brazos locos Haz tan rápido como puedas: 10 Círculos de brazos hacia adelante y atrás 10 golpes hacia el frente 10 Sube el Techo Repite 3 veces.	15 Sentidos Conscientes ¿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	16 Salta la cuerda con música ¿Puedes saltar durante toda una canción?	17 ¿Qué tan rápido eres? Elige una distancia y mide qué tan rápido puedes correr.	18 Medidores Mantén las piernas extendidas, camina con las manos en el suelo hasta llegar a lagartija, luego camina con los pies hasta las manos.
19 Pose de la Guirnalda Practica tu equilibrio con esta pose. 	20 Tabata Saltos agrupados 20 seg. de trabajo 10 seg. de descanso 8 series	21 Cortes Comerciales ¿Puedes sostener una plancha durante todo el comercial?	22 Una Nota por la noche Escribe una nota de tus pensamientos antes de dormir y revisala el próximo día.	23 Pose de la Silla Sostén por 30 segundos. Relájate y repite. . 	24 Palabras Positivas Hable a tu mismo como si estás hablando a una querida.	25 Salta, salta Salta de lado a lado sobre un objeto por 1 minuto sin parar. Repite pero de adelante a atrás. Repite ambos dos veces.
26 Prende tu música favorita e inventa un baile o rutina de ejercicios.	27 Plancha con platos de cartón Posición de plancha con los pies sobre platos de cartón. Haz 30 de cada uno: -escaladores -abrir y cerrar pies -rodillas al pecho.	28 Saltos de Escalón En un escalón o banco salta de arriba a abajo 50 veces. Ten cuidado. Descansa si lo necesitas.	29 Actitud de la gratitud Escribe algo por lo que estás agradecido y explique ¿por qué?	30 Haz Savasana de nuevo. Úsalo para relajarte y descansar todo el año. 	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! Imágenes prestadas de www.forteyoga.com	