

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p><b>Observancias Nacionales de Salud:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mes de concientización sobre el cerebro y el Alzheimer</li> <li>Mes Nacional de la Seguridad</li> <li>18: Día del Orgullo Autista</li> <li>19: Juneteenth</li> </ul> <p>Este mes ten en cuenta todas las actividades que haces cada día.</p> <p>¿Cómo ayudará cada actividad a cuidar su mente y cuerpo durante las vacaciones de verano?</p>	<p>SHAPE America 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 ir seguida de estiramientos de enfriamiento que ayuden a reducir el dolor y evitar lesiones.</p> <p><a href="#">Reproducido con permiso de la Society of Health and Physical Educators (SHAPE America)</a></p>	<p>Este mes ten en cuenta todas las actividades que haces cada día.</p> <p>¿Cómo ayudará cada actividad a cuidar su mente y cuerpo durante las vacaciones de verano?</p>	<p><b>1 Reto Sin Manos</b> Recoge una pelota del suelo sin usar las manos.</p>	<p><b>2 Camina como un cangrejo</b> Camina como un cangrejo durante 1 minuto.</p>	<p><b>3 Pintar Saludable</b> Pinte o dibuje una imagen de una comida saludable y una comida no saludable.</p>	
<p><b>4 Acto de atención al azar</b> Escriba una forma en que practicó la atención plena hoy enfocando su atención y conciencia en el momento presente.</p>	<p><b>5 Paseo por la naturaleza</b> Haga una caminata por la naturaleza e identifique 3 plantas o animales diferentes que vea en su caminata.</p>	<p><b>6 Cocinar sano</b> Encuentre una forma alternativa de cocinar su comida frita favorita. Asar a la parrilla, hervir, etc. Esto ahorra calorías y es más saludable para su corazón.</p>	<p><b>7 Fiesta de baile</b> Organice una fiesta de baile en casa con amigos usando un video de YouTube para seguir.</p>	<p><b>8 Ir a un picnic</b> Invite a un amigo a preparar un refrigerio saludable y vayan de picnic.</p>	<p><b>9 Desafío de equilibrio de libros</b> ¿Cuántos libros/revistas puedes cargar en tu cabeza por 5 yardas?</p>	<p><b>10 Cita para jugar</b> Programe una cita de juegos con un amigo para jugar al aire libre o hacer algo juntos mientras están físicamente activos.</p>
<p><b>11 ¡Prepara paletas saludables!</b> ¡Hace calor afuera! Haz paletas con tu fruta favorita.</p>	<p><b>12 Piensa positivo</b> Escriba dos oraciones/afirmaciones para expresar su pensamiento positivo diario.</p>	<p><b>13 Marchando agradecido</b> Marcha en el lugar durante 3 minutos y piensa en 3 cosas por las que estás agradecido.</p>	<p><b>14 Compartir saludablemente</b> Haz una lista de bocadillos saludables para el verano y comparte tus ideas con un amigo.</p>	<p><b>15 Descanso de baile</b> Pon tu canción favorita para bailar y baila en compañía o solo.</p>	<p><b>16 Noche de juegos en familia</b> Tenga una noche familiar de juegos de mesa o juegue un juego familiar en el patio trasero.</p>	<p><b>17 Practica andar en bicicleta</b> Aprenda a andar en bicicleta o practique andar en bicicleta.</p>
<p><b>18 Día del Orgullo Autista</b> Aprenda más sobre el <a href="#">Trastorno del Espectro Autista (TEA) y el Día del Orgullo Autista</a>. ¿Por qué es importante ser inclusivo con las personas con discapacidad?</p>	<p><b>19 Juneteenth (diecinueve de junio)</b> Con el siguiente enlace, obtenga información sobre Juneteenth. Sal a caminar con un familiar o amigo y comparte lo que aprendiste mientras caminas.</p>	<p><b>20 Desafío de mentalidad positiva</b> Mírate al espejo y di 3 cosas positivas sobre ti.</p>	<p><b>21 Pilla-Pilla! Tú la llevas!</b> Jugar pilla-pilla con un amigo.</p>	<p><b>22 Aprende tus verduras</b> Identifique dos vegetales nuevos en la tienda de comestibles que nunca antes haya visto.</p>	<p><b>23 Propaga la bondad</b> Difunde la amabilidad y choca los cinco con 5 personas hoy.</p>	<p><b>24 Patinadores</b> Salta hacia la derecha llevando el pie izquierdo detrás de ti con las rodillas dobladas y el cuerpo bajo. Repite el movimiento hacia la izquierda. Hazlo durante 30 segundos.</p>
<p><b>25 Saltar la cuerda</b> ¿Puedes saltar la cuerda durante 50 saltos consecutivos? Haz estas 10 veces diferentes para fortalecer tu corazón y tus pulmones.</p>	<p><b>26 Hidratación</b> Tómese un tiempo adicional para beber ocho vasos de 8 oz. vasos de agua hoy. Al final del día, ¿cómo te sientes?</p>	<p><b>27 Compartir una risa</b> Cuenta un chiste, mira una película divertida o haz un dibujo tonto con alguien.</p>	<p><b>28 Jugar tenis</b> Encuentre una cancha de tenis local y juegue un partido de tenis con un amigo o familiar. Este es un gran deporte de coordinación ojo-mano.</p>	<p><b>29 Pista de obstáculos</b> Crea tu propia carrera de obstáculos y toma el tiempo para hacerlo.</p>	<p><b>30 Examen físico</b> Programe su examen físico anual este verano para los deportes de otoño.</p>	