

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>Reproducido con permiso de la Sociedad de Educadores Físicos y de Salud (SHAPE America)</p>	<p>1 Día de Año Nuevo: Establece una meta ¿Cuántos días puedes estar activo en enero? Cuéntale a un adulto en casa tu objetivo y escríbelo en este cuadrado.</p>	<p>2 Desestresarse para alcanzar el éxito ¿Pregúntale a alguien que te importa cuál es su forma favorita de desestresarse y únete a esa práctica! Las ideas incluyen actividad física, yoga, respiración, hablar con amigos, etc.</p>	<p>3 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.</p>	<p>4 Mejor respiración puede ayudar a calmar nuestra mente y cuerpo. Respire profundamente por la nariz y mantenga la respiración mientras cuenta hasta cuatro. Luego exhale por la boca mientras cuenta hasta cuatro. Repete.</p>	<p>5 Postura de flexión sentada hacia adelante Mantenga durante 1-3 minutos respirando profundamente profundizando en la postura. Descanse si es necesario</p> 	<p>6 Tiempo de collage Crea un collage de citas o palabras inspiradoras.</p>
<p>7 Preparación del domingo Haga algo hoy que le ayude a prepararse para la semana. Ejemplos: -Empaca tu mochila -Revisa tu tarea -Elige tu ropa para la semana. -Prepara tu desayuno</p>	<p>8 Muévelo Lunes BAILA – BAILA - BAILA tu canción favorita mientras te arreglas o te cepillas los dientes.</p>	<p>9 Lanza una moneda Cara: En cada comida, realiza tantas flexiones como puedas sin parar. Cruz: En cada comida realiza tantas sentadillas como puedas sin parar.</p>	<p>10 Minuto Consciente Durante 60 segundos, aclara tu mente y concéntrate únicamente en tu respiración. Si su mente comienza a divagar, vuelva a prestar atención a su respiración.</p>	<p>11 Conjunto de circuitos Realice cada 3 veces: 10 Burpees 10 Estocadas caminando 10 Escaladores de montaña</p>	<p>12 Postura de estocada baja Mantén la posición durante 30 a 60 segundos, respirando profundamente. Cambiar de pierna y repetir.</p> 	<p>13 Te lo mereces Escribe afirmaciones personales.</p>
<p>14 Lanza una moneda Cara: En cada comida, realiza tantas flexiones como puedas sin parar. Cruz: En cada comida realiza tantas sentadillas como puedas sin parar.</p>	<p>15 Recargar Evite el uso de tecnología dos horas antes de acostarse. ¿Dormiste mejor? Día de Martin Luther King, Jr.</p>	<p>16 Gatear del Ejército Acuéstese boca abajo apoyado sobre sus antebrazos. Arrástrate por la habitación arrastrando tu cuerpo como si te estuvieras moviendo bajo un alambre de púas.</p>	<p>17 Pausa musical Pon tu canción favorita, acuéstate, cierra los ojos. ¿Cómo te sientes una vez terminada la canción?</p>	<p>18 Conjunto de circuitos Realice cada 3 veces: 10 Saltos de caja 10 Flexiones 10 Inmersiones en banco/silla Mantenga una plancha de 10 segundos 10 veces</p>	<p>19 Patadas de momia Cruza los brazos de izquierda a derecha mientras saltas y pateas ligeramente con los pies de izquierda a derecha.</p>	<p>20 Ordenar Limpia tu casillero, escritorio o habitación. Tener un espacio organizado puede hacerte sentir mejor.</p>
<p>21 Lanza una moneda Cara: Siéntese en la pared durante 30 segundos, descansa y luego nuevamente durante 20 segundos. Cruz: Realiza una plancha alta durante 30 segundos, descansa y luego nuevamente durante 20 segundos.</p>	<p>22 Desafío del núcleo Plancha 10 segundos 10 crunches 10 abdominales ¡Repite 5 veces sin descanso!</p>	<p>23 Mantente hidratado Tómate más tiempo para beber ocho vasos de 8 oz. de agua hoy. Al final del día, ¿cómo te sientes? Mantén la posición durante 30 a 60 segundos, respirando profundamente. Cambia de pierna y repite.</p>	<p>24 Minuto Consciente Durante 60 segundos, aclara tu mente y concéntrate únicamente en tu respiración. Si su mente comienza a divagar, vuelva a prestar atención a su respiración.</p>	<p>25 Cardio y Yoga Haga uno o varios ejercicios cardiovasculares de su elección durante 5 a 10 minutos y luego pruebe las tres posturas de yoga de este calendario manteniendo cada postura durante 30 a 60 segundos antes de cambiar.</p>	<p>26 Pose Postura de equilibrio de manos y rodillas Mantenga presionado durante 30 a 60 segundos, cambie de lado y repita</p> 	<p>27 Los cumplidos importan Haz un cumplido. Sólo hace falta una frase.</p>
<p>28 Lanza una moneda Cara: Elige un ejercicio para la parte inferior del cuerpo que te ayude a saltar más alto. Hazlo 20 veces. Cruz: Elija un ejercicio para la parte superior del cuerpo que fortalezca sus brazos.</p>	<p>29 Encogimiento de hombros Encoge el hombro izquierdo hacia arriba y hacia abajo 10 veces. Luego repite con tu hombro derecho 10 veces.</p>	<p>30 Saltar alrededor Salta la cuerda lo más rápido que puedas durante un minuto y luego descansa durante 1 minuto. Repetir 6-8 veces</p>	<p>31 Minuto Consciente Durante 60 segundos, aclara tu mente y concéntrate únicamente en tu respiración. Si su mente comienza a divagar, vuelva a prestar atención a su respiración.</p>	<p>OBSERVANCIAS NACIONALES DE SALUD Mes Nacional del Donante de Sangre Imágenes de yoga de www.forteyoga.com</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>