







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