




DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Observancias nacionales de la salud: <ul style="list-style-type: none"> Mes de la Alfabetización en Salud Mes de Bienestar Emocional Mes nacional de prevención del acoso Mes de la Actitud Positiva 5- Día Nacional hacer algo agradable 10- Día Mundial de la Salud Mental 20- Día Nacional de confianza de los jóvenes Imágenes prestadas de www.forteyoga.com		SHAPE America recomienda que los niños en edad escolar acumulen por lo menos 60 minutos y hasta varias horas de actividad física por día. Cada sesión de actividad física debe ser seguida por ejercicios de estiramiento y enfriamiento que ayudan a reducir el dolor y a prevenir las lesiones. Reproducido con permiso de la Sociedad de Educadores Físicos y de la Salud (SHAPE America)		1 Tweet Envíe este enlace http://bit.ly/2xEVnSF a sus amigos y familiares para que estén al tanto del Mes de la Alfabetización en Salud.	2 Un Minuto Consciente Por un minuto, piense solamente en tu respiración. Si tu mente comienza a vagar, pon la atención de nuevo en tu respiración.	3 Cocinar Crea una nueva receta en casa.
4 Pose de la luna creciente vertical Esta pose se enfoca en la espalda lumbar y los hombros. Mantén la pose por 30-60 segundos y repite. 	5 Día Nacional de Hacer Algo Agradable Envíe una tarjeta gratis a un niño enfermo en St. Jude's. Día Nacional Hacer Algo Agradable	6 Coloración consciente Tómate un tiempo y colorea una imagen hoy. color a picture	7 Tour Virtual Realice un recorrido virtual por el San Diego Zoo .	8 Habla y camina Sal a caminar con tus padres o con un adulto que te cuida y hablen sobre lo que pudieras hacer si sufrieras algún acoso en la escuela o si vieras a otra persona siendo acosada.	9 Lectura y movimiento Escuche un libro audible gratuito mientras sale a caminar, corre o se limpia. audible book	10 ¡Soy genial! Escriba 3 cosas de ti mismo que te das orgullo. Día Mundial de la Salud Mental
11 Moverse Juntos Complete un entrenamiento en casa con familiares o amigos. home workout	12 Sudoku Juega el juego de Sudoku	13 Desintoxicación del aparato ¿Puedes sobrevivir sin tu teléfono, computadora, televisión o internet? Tratar de no usar estos aparatos por dos horas. But first check out this video!	14 Un Minuto Consciente Por un minuto, piense solamente en tu respiración. Si tu mente comienza a vagar, pon la atención de nuevo en tu respiración.	15 Carrera caminando Escoge una distancia y desafía a un amigo a una carrera de velocidad caminando. ¡No corran!	16 Postura del ángulo lateral sentado Mantén la posición por 30-60 segundos en cada lado, enfocándote en las pantorrillas y los tendones de la corva. 	17 Intenta Algo Nuevo Prueba algo nuevo hoy como el origami . ¿Fue un desafío? ¿Lo harías otra vez? ¿Por qué es bueno probar cosas nuevas?
18 Una merienda a la atención plena Cuando comes una merienda hoy, pon atención de cada bocado y de cómo afecta a tus sentidos.	19 ¡Juegos! Las escondidas, juegos de persecución, rayuela, hula-hoop, saltador (pogostick)... Tú eliges.	20 Los Martes de Palabras Positivas Hable a tu mismo como si estás hablando a una querida. Día Nacional de confianza de los jóvenes	21 Combo de Yoga Practica yoga para el manejo del estrés con Adriene. stress management yoga	22 Video Consciente Dedique unos minutos a ver este video raro y colorido de la vida marina. ¿Que notaste? ¿Cómo te sientes después del video? rare & colorful sea life video .	23 Inventa un baile Pon tu canción favorita e inventa un baile. Incluye un salto, un deslice y un giro. O prueba esta rutina de baile Hip Hop. Hip Hop dance	24 Tour Virtual Realice un recorrido virtual por Yosemite
25 Aplauda y Atrapa Lanza un objeto suave al aire. Aplauda varias veces antes de atraparlo.	26 Hacer un cumplido a alguien Hoy, haz un cumplido a alguien. Ejemplos: -Ese peinado te queda bien. -Me gusta como eres tan atento.	27 Prepararse los martes Haz una cosa hoy para preparar para mañana. Ejemplos: -Haz la mochila. -Revise la tarea. -Escoja la ropa que vas a poner	28 Postura del ángulo lateral sentado Mantén la posición por 30-60 segundos en cada lado, enfocándote en las pantorrillas y los tendones de la corva. 	28 Búscalo ¿Cuáles son los beneficios de practicar el cuidado personal o las habilidades de atención plena? Encuentre un sitio web válido que brinde información de salud precisa y confiable y comparta esa información con su familia y amigos.	29 Pasa tiempo con la naturaleza Adéntate en la naturaleza y practica lo que los japoneses llaman baños de bosque. Forest Bathing	31 Termina Toma hoy y termina una tarea que has estado postergando. procrastinating .

