


DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>30 Camina y juega yo espío Sal a caminar con tu familia mientras juegas al Yo, espía.</p>	<p>Este mes sé consciente de todas las actividades que realizas cada día.</p> <p>¿Cómo ayudará cada actividad a cuidar tu mente y tu cuerpo durante las vacaciones de verano?</p> <p>Imagen de yoga de www.forteyoga.com</p>	<p>Observancias nacionales de salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mes de concientización sobre el Alzheimer y el cerebro Mes Nacional de la Seguridad 18: Día del Orgullo Autista 19: Juneteenth 		<p>SHAPE America recomienda que los niños en edad escolar acumulen al menos 60 minutos y hasta varias horas de actividad física por día. Cada sesión de actividad física debe ir seguida de estiramientos de enfriamiento que ayuden a reducir el dolor y evitar lesiones.</p> <p>Reproducido con permiso de la Sociedad de Educadores Físicos y de Salud (SHAPE America)</p>	<p>1 Tablones de platos de papel En una tabla con platos de papel debajo de los pies. Completa 30 de: -alpinistas -pies dentro y fuera -rodillas al pecho</p>	
<p>2 Paseo por la naturaleza Realice un paseo por la naturaleza y identifique 3 plantas o animales diferentes que vea en su paseo.</p>	<p>3 Acto aleatorio de atención plena Escribe una forma en que practicaste la atención plena hoy, enfocando tu atención y conciencia en el momento presente.</p>	<p>4 Fiesta de baile Organiza una fiesta de baile en casa con amigos usando un video de YouTube para seguirlo.</p>	<p>5 Pintar sano Pinta o haz un dibujo tuyo practicando tu pasatiempo favorito.</p>	<p>6 Ir de picnic Invite a un amigo a preparar un refrigerio saludable y vaya de picnic.</p>	<p>7 Postura del barco Mantén la postura del barco durante 30 segundos.</p> 	<p>8 El valor de un cuarto ¡Completa 25 de cada uno! Alpinistas Flexiones sentadillas Saltos de tijera</p>
<p>9 Cita para jugar Programe una cita para jugar con un amigo para jugar al aire libre o hacer algo juntos mientras están físicamente activos.</p>	<p>10 Piensa positivo Escriba dos oraciones/declaraciones para expresar su pensamiento positivo diario.</p>	<p>11 ¡A movernos! Dale un ejercicio a cada habitación de tu casa. Cuando entres en esa habitación, haz ese ejercicio. ¡Hazlo en cada habitación a la que entres!</p>	<p>12 Come un arcoiris ¡Crea una comida que tenga tantos colores del arcoiris como sea posible!</p>	<p>13 Conciencia de la luna Por la noche, siéntate afuera con un adulto y mantente atento durante 10 minutos. Cierra los ojos y respira lenta y profundamente.</p>	<p>14 Limbo Haga que dos personas sostengan los extremos de un palo de escoba. ¡Por turnos, inclínese hacia atrás debajo del palo! Baje el palo en cada vuelta. ¿Qué tan bajo puedes ir?</p>	<p>15 Loco 8s 8 Flexiones 8 Saltos en cuclillas 8 Flexiones Repetir 3 veces</p>
<p>16 Ranas musicales Este juego es como las sillas musicales, excepto que los jugadores saltan como ranas y se sientan sobre nenúfares (almohadas).</p>	<p>17 Reto de mentalidad positiva Mírate al espejo y di 3 cosas positivas sobre ti.</p>	<p>18 Día del Orgullo Autista Obtenga más información sobre el Trastorno del Espectro Autista (TEA) y el Día del Orgullo Autista. ¿Por qué es importante incluir a las personas con discapacidad?</p>	<p>19 Juneteenth Usando el enlace a continuación, obtenga más información sobre Juneteenth. Sal a caminar con un familiar o amigo y comparte lo que aprendiste mientras caminas. Juneteenth</p>	<p>20 Llame y Conéctese Llama a un amigo o familiar con quien aún no hayas hablado esta semana para saludarlo y desearte un día maravilloso.</p>	<p>21 Noche de juegos familiar Siéntate en una posición de pretzel mientras juegas un divertido juego de mesa con tu familia.</p>	<p>22 Patinadores Salta hacia la derecha con el pie izquierdo detrás de ti con las rodillas dobladas y el cuerpo agachado. Repite el movimiento hacia la izquierda. Haga esto durante 30 segundos.</p>
<p>23 Reír y jugar Cuente un chiste, mire una película divertida o haga un dibujo gracioso con alguien. Entonces, ¡solo juega! ¡A las escondidas, a la etiqueta o a la rayuela!</p>	<p>24 Leer y moverse Elija un libro para leer y seleccione una "palabra de acción" que se repetirá con frecuencia. Cuando se lea la "palabra de acción", levántese y siéntese.</p>	<p>25 Pista de obstáculos Crea tu propia carrera de obstáculos y cronometra el tiempo para hacerlo.</p>	<p>26 Cercado del dedo del pie Con un amigo, sostengan los hombros del otro. Intente tocar el dedo del pie de la otra persona sin que le toquen el suyo.</p>	<p>27 Nota de noche Vacía tu mente antes de irte a dormir escribiendo una nota sobre lo que estás pensando y déjala para mañana.</p>	<p>28. Desafío de equilibrio Equilibrio sobre 3 partes del cuerpo. ¿Cuántas combinaciones de equilibrios de 3 partes del cuerpo puedes realizar?</p>	<p>29 Saltar la cuerda ¿Puedes saltar la cuerda durante 50 saltos consecutivos? ¡Pruébalo 10 veces para fortalecer tu corazón y tus pulmones! O actividad de salto de línea</p>