



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Establezca una meta de cuántos días estará activo este mes. Escríbelo aquí	Domingo sin estrés Lunes consciente Martes turbocargado (cardio) Miércoles de bienestar Jueves pensativo Lanzar una moneda el viernes Sábado de superhéroes	1 Martes turbocargado "captura de madera"	2 Mes de historia Afroamericanos Marcha a Montgomery	3 Reducir la velocidad y estirar ¿Cuántas de estas posturas de yoga puedes hacer de forma segura? Ejemplos de yoga	4 Lanza una moneda Cara: 20 abdominales Corona: 20 sentadillas	5 Construye tu equipo de superhéroes 
6 ir a las pistas ¿Cuántos saltos de esquiador puedes hacer en 1 minuto?	7 Lunes consciente Actividad consciente de la funda de almohada	8 Martes turbocargado ¡Desafío Atrapa-Un-Corazón!	9 Mes Nacional de la Salud Dental Infantil Receta de pasta de dientes casera : Trabaja con un cuidador para hacer pasta de dientes casera.	10 Piensa en tu corazón: Haga una lista de cosas saludables para el corazón que puede hacer por sí mismo: ¿Necesitas ideas? Pregúntale a alguien en casa	11 Lanza una moneda Cara: 30 saltos de tijera Corona: plancha de 30 segundos	12 El suelo es lava ¿Usa la visión de rayos X para detectar el peligro y muévete a través de la corriente de lava caliente en una habitación/afuera con pies rápidos!
13 Compartir una risa Cuenta un chiste, mira una película divertida o haz un dibujo tonto con alguien.	14 Día del Amor y la Amistad /Lunes de bondad: Cómo tomar y liderar un minuto bondadoso Comienza la Semana de Actos de Bondad al Azar	15 Martes turbocargado ¡Cariño Camino! Mantenga una puerta abierta para alguien hoy.	16 Mes Americano del Corazón Cocine una receta saludable para el corazón con la guía de un cuidador para una noche de comida familiar	17 Día del Acto de Bondad al Azar Juega con alguien nuevo en el recreo o pídele a un nuevo amigo que juegue contigo.	18 Leer y discutir How can you fill people's buckets this week? Lea el libro ¿Ha llenado un balde hoy? por Carol McCloud, que también es un video de YouTube . ¿Cómo puedes llenar los baldes de las personas esta semana?	19 Tu primero ¿Deje que alguien vaya antes que usted en el patio de recreo, en una tienda o en cualquier otro lugar que se le ocurra!
20 Take time out Tiempo fuera de la tecnología - sin dispositivos por un día. Aprovecha para jugar con tu mascota - Celebra el Día Nacional de Ama a Tu Mascota Fin de semana de actos de bondad al azar	21 Día del Presidente ¿Que prefieres? Esta o aquella	22 Martes turbocargado El baile de Git Up bit.ly/GitUpBragg	23 Miércoles de bienestar físico – elige una forma de moverte durante 15-20 Mental – Lee un libro; Aprende algo nuevo Emocional – toma nota de cómo te sientes; dar un cumplido a alguien	24 Piensa en ti Tómese 1-2 minutos para sentarse con calma y notar su respiración. ¿Como te sientes hoy? Mejor Respiración - Autocuidado	25 Lanza una moneda. Cara: Sentarse en la pared durante 30 segundos Corona: 10 estocadas con cada pierna	26 Sentido arácnido ¿Cuántas flexiones de Spiderman puedes hacer en 1 minuto? 
27 Actitud de gratitud Lista de todo lo que estás agradecido. Luego haz 5 saltos de tijera para cada COSA y 5 flexiones de brazos para cada PERSONA.	28 ¡Celebre su éxito! ¿Alcanzó su meta de días activos este mes?	Observancias Nacionales de Salud: <ul style="list-style-type: none"> • Mes Americano del Corazón • Mes de Concientización sobre la Baja Visión • Mes Nacional de la Salud Dental Infantil • Mes de concientización sobre la violencia en el noviazgo adolescente • Semana de actos aleatorios de bondad – 14th -20th • Día de Actos de Bondad al Azar – 17th 			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. ¡Feliz ejercicio! Reproducido con permiso de la Society of Health and Physical Educators (SHAPE America)	

