

| SUNDAY   | MONDAY   | TUESDAY  | WEDNESDAY   | THURSDAY  | FRIDAY  | SATURDAY  |
|--|--|--|---|---|---|---|
| <b>Observancias Nacionales de Salud:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mes Nacional de la Nutrición</li> <li>El Mes de la Historia de la Mujer</li> <li>4<sup>th</sup> – 5<sup>th</sup> Día Nacional de la Desconexión (sundown-to-sundown)</li> <li>13th - Día Nacional del Buen Samaritano</li> </ul> <p><a href="#">Reproducido con permiso de la Society of Health and Physical Educators (SHAPE America)</a><br/>Fotos de yoga de <a href="http://www.forteyoga.com">www.forteyoga.com</a></p> |  | <b>1 ¡Locura de Marzo!</b><br>Es la temporada de baloncesto de la NCAA de March Madness. Reúnete con algunos amigos para jugar al baloncesto.  | <b>2 Intenta algo nuevo</b><br>¿Qué actividad física has querido probar o hacer? Haz un plan hoy y ve a por él.   | <b>3 Madrugador</b><br>¿Cómo ha sido tu sueño últimamente? Ve a la cama 30 minutos antes de lo normal hoy.  | <b>4 Mano a la obra</b><br>¿De qué manera puedes ayudar a alguien hoy?<br><b>Día Nacional de la Desconexión (comienza al atardecer)</b>   | <b>5 Ejercicio Cardiovascular</b><br>Ve a hacer algo para aumentar tu ritmo cardíaco durante 10 minutos.<br><b>Día Nacional de la Desconexión (termina al atardecer)</b>  |
| <b>6 Conozca su dieta</b><br>Use una aplicación de alimentos para registrar su comida del día.<br>¿Cuánta proteína estás recibiendo?   | <b>7 Buscar en Internet</b><br>Encuentra un nuevo video de tendencias de baile y practícalo.                       | <b>8 Pensar +</b><br>Elige una Afirmación Positiva para decirte a ti mismo a lo largo del día. Ejemplo: "Soy fuerte". "Soy talentoso."   | <b>9 Cesto de la ropa</b><br>Usa un cesto de ropa y una bola de calcetines para ver cuántos tiros puedes hacer en 1 minuto.                               | <b>10 Otra vez Jueves</b><br>¿Cuál es una actividad que no has hecho en mucho tiempo? Encuentra una manera de hacerlo.                                | <b>11 Lectura Relajante</b><br>Encuentra una buena lectura y termina tu día con 15 minutos de lectura para ayudarte a acostarte en un estado relajado.  | <b>12 Texto Amistoso</b><br>Envía un mensaje de texto a 3 amigos para deseárselos un día maravilloso  |
| <b>13 ¡Ajuste muscular!</b><br>Enfoque en la fuerza muscular:<br>Haz 4 rondas de 10 sentadillas con salto, 10 flexiones y 10 sentadillas.<br><b>Día Nacional del Buen Samaritano</b>   | <b>14 Día verde</b><br>Trate de concentrarse en obtener más vegetales hoy.   | <b>15 Profesora de baile</b><br>Enséñale a alguien un baile o practica un baile favorito con un amigo.   | <b>16 Unión</b><br>Conéctese con un amigo hoy y salgan a caminar o encuentren una actividad para disfrutar juntos. Enfóquense solo en estar juntos.       | <b>17 Rayuela</b><br>Ábrete camino por el pasillo, alrededor de la casa o el patio. Crea tus propios patrones.  | <b>18 Profesor de educación física</b><br>Enséñele a alguien una actividad física que le guste hacer.   | <b>19 Tomar una respiración profunda</b><br>Para un estímulo rápido, simplemente tome cinco respiraciones profundas. Inhala lentamente durante al menos 5 segundos y exhala durante 10 segundos cada vez. Tu cuerpo te agradecerá el oxígeno extra. |
| <b>20 ¡Ajuste muscular 2!</b><br>Enfoque de fitness de resistencia muscular:<br>Haz 4 rondas de 20 estocadas caminando, 20 tablonos, 20 saltos.  | <b>21 Sub saludable</b><br>Decida un sustituto de comida saludable que pueda preparar y pruébelo hoy.              | <b>22 Baila Baila</b><br>¡Sube el volumen y baila durante 2 canciones!   | <b>23 Descanso tecnológico</b><br>Por unos minutos, descansa la vista y la mente prescindiendo de su computadora y teléfono celular                       | <b>24 ¡Crea un juego de baloncesto en casa!</b><br>Haga un par de calcetines enrollados y use cualquier elemento como su aro (caja, canasta o silla). | <b>25 Yoga!</b><br>Encuentre un video de yoga de 10 minutos y tome un descanso de yoga hoy.   | <b>26 Animar a alguien</b><br>- ¿No es interesante cómo siempre parece sentirte mejor después de ayudar a alguien a sentirse mejor? Llame a un amigo o escriba algunas palabras amables en una tarjeta o incluso en un mensaje de texto.            |
| <b>27 Lista de gratitud</b><br>Tómese un minuto para anotar todo por lo que está agradecido en ese momento.  | <b>28 Baile de escaleras</b><br>Suba y baje las escaleras con su canción favorita y vea qué diversión puede crear. | <b>29 Ajuste de flexibilidad</b><br>Encuentra un video de yoga o pilates o estírate durante 10 minutos.<br> | <b>30 Cercado del dedo del pie</b><br>Con un compañero, agárrense de los hombros. Intenta tocar el dedo del pie de la otra persona sin que el tuyo toque. | <b>31 Ir a la Pista</b><br>Con un compañero, agárrense de los hombros. Intenta tocar el dedo del pie de la otra persona sin que el tuyo toque.        | <b>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!</b> |   |