





DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Días Nacional Observados <ul style="list-style-type: none"> Mes de la concienciación sobre el Alzheimer y el cerebro Mes nacional de la seguridad 18: Autistic Pride Day 19: Juneteenth 21-27: Hellen Keller semana de concienciación sobre personas sordas y ciegas 		1 Diario Este mes comienza un diario. En el diario escribe o dibuja sobre cómo te sientes a lo largo del día y las diferentes cosas que sucedieron. Los niños más pequeños pueden hablar sobre el día.	2 Haz carreras de un extremo de la calle al otro. Haz que un familiar te mida el tiempo.	3 Desafío de Core Plancha 10 segundos 10 crunches 10 abdominales Repite 5 veces sin descanso.	4 Parada de manos Practica la parada de manos hoy. ¿Cuánto tiempo la puedes mantener? Usa la pared si te es difícil.	5 Pose de Bote Sostén la pose del Bote 3 veces por 15 segundos. 
6 Esgrima de pies En pareja, pongan sus manos en los hombros del otro. Traten de tocar los pies del otro con sus pies, sin dejarse tocarse los propios.	7 Jab, Jab, Cruce Jab dos veces con el puño derecho y golpe cruzado con la izquierda. Hazlo 10 veces y cambia de lado.	8 Por la acera alterna salticar, caminar rápido y trotar.	9 Savasana El Yoga es excelente para aliviar el estrés. Prueba con Savasana, considerada una de las poses más difíciles. Te relaja y aclara tu mente. 	10 Notar Caminar Salga a caminar afuera o en su casa y busque diferentes cosas que note que tal vez no haya notado antes.	11 DVD de Ejercicios Consigue un DVD de ejercicios o un video en internet y hagan los ejercicios en familia.	12 Pon tu canción favorita e inventa un baile o rutina de ejercicios.
13 Elige el Menú Habla con quien prepara la comida en casa. Elige comidas saludables y deliciosas.	14 Una Nota por la noche Escribe una nota de tus pensamientos antes de dormir y revisala el próximo día.	15 Saltos de Estrella Salta abriendo brazos y piernas como una estrella. Haz 10, descansa y repite	16 Cuánto aguantas? En banda caminadora o al aire libre mide tu resistencia cardiorrespiratoria. ¿Cuánto puedes correr sin parar? Estira al terminar.	17 Despierta y disfruta de la salida del sol. Sal a caminar por 10 minutos antes de que suba la temperatura. Camina por 5 minutos y sigue con un trote sin parar. Termina con estiramientos.	18 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. Autistic Pride Day	19 Juneteenth Usando el enlace a continuación, aprenda sobre Juneteenth. Salga a caminar con un familiar o amigo y comparta lo que aprendió mientras camina. Juneteenth
20 Salto, Salto Salta de lado a lado sobre un objeto por 1 minuto seguido. Repite saltando de adelante a atrás. Repite cada salto dos veces.	21 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.	22 A la pista Haz sprints en las rectas y camina las curvas; hazlo por 10 vueltas. Trae tu música para que te motives.	23 Perro Hacia Abajo Sostén la pose 3 veces X 20 segundos. Trata de levantar una pierna como reto adicional. 	24 Sal Afuera Pasa rato al aire libre con la familia o amigos. Deja los celulares en casa y sal a caminar.	25 H-A-L-T-E-D HALTED significa hambriento, enojado, solitario, cansado, avergonzado, decepcionado. En los próximos días, preste atención a sus sentimientos. ¿Tiende a actuar de manera diferente cuando siente una de las letras en HALTED?	26 Tabata Sentadillas con salto 20 segundos de trabajo 10 segundos de descanso 8 series
27 4 Paredes Haz un ejercicio diferente frente a cada pared del cuarto por 30 segundos -deslice lateral -Paso cruzado izq. y der. -golpes con pies sep. -saltos verticales	28 Jab, Jab, Cruce Jab dos veces con el puño derecho y golpe cruzado con la izquierda. Hazlo 10 veces y cambia de lado.	29 Pose de Bebé Feliz Estira las piernas como desafío. 	30 Diario Parte 2 Revisa tu diario del mes. ¿Escribiste algo todos los días? ¿Qué notó sobre cómo se siente durante el mes?	Durante este mes piensa en las actividades que hiciste durante el año. ¿Cómo cuidará su mente y cuerpo durante las vacaciones de verano? 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.		

