

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p><b>Pon una meta</b> ¿Cuántos días estarás activo este mes? Escríbelo aquí:</p> <p>_____</p>	<p><b>1 Respeto Nacional por el Día de los 'Cuidadores'</b> Tómese un minuto consciente para pensar en todo lo que su cuidador hace por usted. Agradeceles.</p>	<p><b>2 ¡Sé activo!</b> Elija una actividad física que disfrute y que haga que sus mejillas se pongan rojas y hágala todo el tiempo que desee.</p>	<p><b>3 Mes de la Salud y Seguridad de los Ojos de los Niños</b> Practique dando descansos a sus ojos durante 20 segundos cada 20 minutos mirando a 20 pies de distancia.</p>	<p><b>4 ¡Simplemente porque!</b> Llame, envíe un mensaje de texto o corra rápidamente a la casa de un amigo para decirle uno o más cumplidos, ¡solo porque sí!</p>	<p><b>5 Comprobando Balance</b> ¿Cuánto tiempo puedes pararte solo con tu pie izquierdo? Solo con tu pie derecho? ¿Sabías que un buen equilibrio te ayuda a moverte mejor?</p>	<p><b>6 Desafío sentadilla</b> Vea cuánto tiempo puede aguantar una sentadilla</p>
<p><b>7 Día Nacional de la Familia</b> ¡Haz algo divertido y relajante con tu familia! Juegan un juego, salgan a caminar o preparen una comida juntos.</p>	<p><b>8 Sentidos arácnidos</b> Encienda sus "sentidos arácnidos" y camine, ya sea adentro o afuera. Trate de notar al menos 5 olores o sonidos diferentes. Escríbelas o cuéntale a alguien lo que notaste.</p>	<p><b>9 Empezar a sudar</b> Encuentra una forma de moverte que te haga sudar</p>	<p><b>10 Mes de seguridad solar de verano</b> Recuerda usar siempre protector solar (al menos SPF 30). Mira este enlace para más consejos: <a href="#">Estar seguro en el so</a></p>	<p><b>11 Dejar una nota</b> Deje una linda nota para que un amigo o familiar la encuentre hoy. Ejemplo: "Estoy agradecido de tenerte como amigo".</p>	<p><b>12 Postura del árbol</b> Equilibrio sobre una pierna. Dobra la otra pierna y toca con el pie la pierna por encima o por debajo de la rodilla. Alcance alto y toque las manos por encima de su cabeza. ¿Qué tipo de árbol eres?</p>	<p><b>13 Salto de rana</b> Mira cuántas veces puedes saltar como una rana antes de detenerte. ¿Necesitas un desafío? Espere un par de segundos y vuelva a intentarlo.</p>
<p><b>14 Preparación del domingo</b> Haga una cosa hoy para ayudarlo a prepararse para la semana. Ejemplos: -Empaca tu mochila -Revisa tu tarea -Empaca tu almuerzo -Elige tu ropa</p>	<p><b>15 Día Nacional de la Relajación</b> Practica la relajación muscular progresiva. Consulta esta guía: <a href="#">health.moves.minds.Relajación Muscular Progresiva</a></p>	<p><b>16 Tu elección</b> Elija una actividad que le guste y que acelere los latidos de su corazón y hágala durante 5 minutos o más</p>	<p><b>17 ¡Día de AMO mis pies!</b> Use sus pies para MOVERSE: Salga a caminar o correr; saltar, galopar o saltar; saltar la cuerda o jugar a la rayuela.</p>	<p><b>18 Jueves pensativo</b> Dile a alguien que te importa que estás agradecido por ellos y por qué los aprecias</p>	<p><b>19 Postura del tablón</b> Mantenga una posición de tabla (como un push-up pero manténgase arriba). ¿Puedes aguantar 1 comercial en la televisión? ¿Qué pasa con toda la pausa comercial?</p>	<p><b>20 Desafío Tabata</b> Elija un ejercicio y trabaje duro durante 20 segundos, luego descanse durante 10 segundos. <a href="#">¿Necesitas ideas?</a></p>
<p><b>21 Régimen de comidas</b> ¡Prepare el almuerzo, el desayuno o la merienda, al menos dos veces esta semana! <a href="#">MyPlate   US Department of Agriculture</a></p>	<p><b>22 Nota nocturna</b> Vacía tu mente antes de irte a la cama escribiendo una nota sobre lo que estás pensando, léela por la mañana.</p>	<p><b>23 Seguid así</b> Vea cuánto tiempo puede mantener un globo o una pelota de playa en el aire antes de que toque el suelo.</p>	<p><b>24 Saltos de estrellas</b> Salta con los brazos y las piernas extendidos como una estrella. Haz 10, luego descansa y repite.</p>	<p><b>25 Una actitud de gratitud</b> Escribe algo por lo que estés agradecido y por qué.</p>	<p><b>26 Perro boca abajo</b> Comience en una posición de tabla; luego empújate hasta un perro boca abajo</p>	<p><b>27 Desafío de cuatro puntos</b> Usando solo las manos y los pies, ¿cuánto tiempo puedes mantener tu cuerpo levantado del suelo?</p>
<p><b>28. Día Nacional del Pensamiento</b> Encuentre algo que hacer en casa para ayudar a alguien: ¡haga una tarea, léale a un hermano, use sus mejores modales!</p>	<p><b>29 Respiración antes de acostarse</b> Mientras está acostado en la cama, coloque sus manos sobre su estómago y preste atención a la parte superior e inferior de su vientre mientras respira.</p>	<p><b>30 Desafío</b> Crea una carrera de obstáculos donde vives. Repásalo lo más rápido que puedas, luego repítelo tantas veces como quieras para ver si puedes ir más rápido.</p>	<p><b>31 ¡Celebre su éxito!</b> Vuelve a mirar el objetivo que te propusiste. ¿Cumpliste tu objetivo? Si es así, dile a un adulto que lo hiciste. Si no, habla con un adulto sobre las formas en que puedes ser más activo y alcanzar tu meta la próxima vez.</p>	<p>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..</p> <p><b>Celebraciones Nacionales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mes Nacional de Concientización sobre Vacunación con el <a href="#">CDC</a></li> <li>• Mes de la seguridad solar en el verano con el <a href="#">American Cancer Society</a></li> <li>• Mes de la Salud y Seguridad de los Ojos de los Niños</li> </ul> <p><a href="#">Reproducido con permiso de la Society of Health and Physical Educators (SHAPE America)</a></p>		

