

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<b>Observancias Nacionales de Salud:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mes Americano del Corazón</li> <li>Mes de Concientización sobre la Baja Visión</li> <li>Mes Nacional de la Salud Dental Infantil</li> <li>Mes de concientización sobre la violencia en el noviazgo adolescente</li> <li>Semana de actos aleatorios de bondad – 14<sup>th</sup> -20<sup>th</sup></li> <li>Día de Actos de Bondad al Azar – 17<sup>th</sup></li> </ul>			<b>1 Primer día del mes de la historia afroamericana</b>  <a href="#">Entrenamiento de MLK</a>	<b>2 Rebote del globo</b> Con un compañero o solo, trata de mantener un globo en el aire todo el tiempo que puedas.	<b>3 El saludo al sol</b> Comience en el n. ° 1 y muévase a través de las 12 poses mientras inhala y exhala. Vaya lentamente a través de las 12 poses, tómese su tiempo. <a href="#">Saludo al sol</a>	<b>4 Día Nacional de Jugar al Aire Libre</b> ¡Sal afuera y juega! Monta en bicicleta o scooter, juega a la rayuela, sube a un árbol o inventa un juego con amigos y
<b>5 Cocina saludable para el corazón</b> Ayuda a cocinar una comida saludable en casa.	<b>6 Lunes Consciente Respiración del Vientre</b> Acuéstese boca arriba y coloque sus manos o un animal de peluche sobre su vientre. Siente tu barriga subir y bajar con cada respiración lenta. <a href="#">La bola de respiración</a>	<b>7 10 para el martes</b> 10X Saltos, 10X Flexiones, 10X Flexiones 10X Superhombres, 10X Sentadillas (Repeat , 2, or 3 times)	<b>8 ¡Sal afuera!</b> <a href="#">Bingo al aire libre</a>	<b>9 Mes Nacional de la Salud Dental Infantil</b> Obtenga algo de movimiento mientras se cepilla los dientes. Póngase en cuclillas, camine en el mismo lugar o pasee durante dos minutos mientras se cepilla los dientes.	<b>10 En movimiento</b> <a href="#">Marcha a Montgomery</a>	<b>11 Recogida de Basura</b> Con un adulto, recoja la basura alrededor de su casa, vecindario o escuela.
<b>12 Tomar tiempo fuera</b> Tiempo de espera técnico: ningún dispositivo durante un día	<b>13 Lunes de bondad</b> <a href="#">Cómo tomar y liderar un minuto bondadoso</a>	<b>14 Día de San Valentín Camino del amor</b> Enciende tu tipo de música favorita y baila durante 3 canciones. <b>Comienza la Semana de Actos de Bondad al Azar</b>	<b>15 ¡Quedate adentro!</b>  <a href="#">¡Búsqueda del tesoro bajo techo!</a>	<b>16 Pensando en ti</b> Encuentra a alguien con quien hacer ejercicio o jugar. Permítale elegir la actividad y agrádzcales por jugar con usted.	<b>17 Día del Acto de Bondad al Azar</b> Juega con alguien nuevo en el recreo o pídele a un nuevo amigo que juegue contigo.	<b>18 Postura de la cobra</b> Acuéstese sobre su estómago y su pecho llevando sus brazos hacia atrás. 
<b>19 Ring, Ring</b> Llame a un familiar o amigo con el que no haya hablado en mucho tiempo para decir "hola".	<b>20 Día de los Presidentes</b> <a href="#">Trivia del día de los presidentes</a>	<b>21 ¡Sigue moviendote!</b>  <a href="#">Táбата Corazón Saludable</a>	<b>22 Despierta el miércoles</b> Tan pronto como te levantes de la cama, sacude tu cuerpo durante 20 segundos, haz 20 saltos y tócate los dedos de los pies durante 20 segundos..	<b>23 Piensa en tu corazón</b> Haga una lista de cosas saludables para el corazón que puede hacer por sí mismo: ¿Necesita ideas? Pregúntale a alguien en casa	<b>24 Esto o aquello Táбата</b> Elija un ejercicio para el período de 20 segundos. Durante los 10 segundos de descanso, pon tu mano sobre tu corazón y piensa en lo que estás agradecido. <a href="#">Temporizador Tabata 20/10 con música   El chico de educación física</a>	<b>25 Rocas de bondad</b> Pinta rocas de bondad y escóndelas en tu comunidad para que otros las encuentren.
<b>26 Sonrisas de domingo</b> Salgan a caminar en familia y sonrían a todos los que se encuentren.	<b>27 Tómame un minuto</b> <a href="#">Minuto consciente</a> Póngase en una posición cómoda. Inhala durante 5 segundos, exhala durante 5 segundos. Continúe esto durante 1 minuto, concentrándose solo en su respiración.	<b>28 ¿Qué te hace feliz?</b> En un espacio tranquilo, escribe o dibuja una lista de cosas que te hacen feliz. Publícalo en algún lugar donde lo veas a menudo.	Establezca una meta de cuántos días estará activo este mes. escríbelo aquí	<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.</b>		