




| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---|---|--|---|--|--|--|
| <p>1 Rincón de la calma Crea un espacio libre de estrés en tu hogar donde puedas relajarte y descansar siempre que te sientas ansioso.</p> | <p>2 Minuto de atención plena Antes de comenzar una actividad, tómate 60 segundos para aclarar tu mente y concéntrate solo en tu respiración. Si tu mente comienza a divagar, vuelve a concentrarte en tu respiración.</p> | <p>3 Inicio turbo ¡Empiece el día temprano, beba un vaso de agua para ayudar a despertar su cuerpo y haga un estiramiento rápido por la mañana o baile para aumentar su energía!</p> | <p>4 Marque con tiza su paseo ¡Toma un poco de tiza para la acera y un amigo, y crea algo de arte, juega a la rayuela y disfruta del sol!</p> | <p>5 Dar de vuelta ¡Ofrécete como voluntario para recoger basura en un parque local o en tu vecindario!</p> | <p>6 ¡Plancha hacia arriba! Mantenga la posición de plancha durante 30 segundos, luego 45 segundos y luego 1 minuto, descansando durante el mismo tiempo después de cada plancha.</p> | <p>7 Día Nacional de Jugar Afuera ¡Hoy, asegúrate de pasar más tiempo al aire libre que viendo televisión!</p> |
| <p>8 Noche familiar ¡Pasen una noche familiar con juegos de mesa, juegos de cartas o hagan rompecabezas juntos para estimular sus mentes esta noche!</p> | <p>9 Frasco de atención plena Crea un frasco de atención plena positiva. Cada vez que tengas un pensamiento positivo que te llame la atención, escríbelo y colócalo en el frasco.</p> | <p>10 ¡Hacer un plan! ¡Volver a la escuela después del verano puede ser DIFÍCIL! Hoy, haz un plan para hacer tu actividad física favorita de este verano durante 30 minutos después de la escuela.</p> | <p>11 Explosión de energía Mientras mira televisión, obtenga una explosión de energía durante los comerciales completando 2 series de 10 repeticiones del ejercicio que elija (es decir, saltos de tijera, flexiones, abdominales, sentadillas con salto).</p> | <p>12 Carrera de caminantes Elige una distancia y desafía a un amigo a una carrera de velocidad. ¡Sin correr!</p> | <p>13 Postura del puente Mantén la postura del puente durante 10 segundos. ¡Repítela 10 veces más!</p>  | <p>14. ¡Lanza a un objetivo! Crea un blanco y usa un calcetín enrollado. Retrocede si lo logras y da un paso adelante si no lo logras. ¿Qué tan lejos puedes alejarte del objetivo?</p> |
| <p>15 Postura del triángulo ¡Mantén la postura del triángulo durante 30 segundos en cada lado! ¡Repítelo 4 veces!</p>  | <p>16 Escritura consciente Antes de dormir, dedica unos minutos a escribir sobre tus experiencias, pensamientos y sentimientos. ¡Intenta enumerar 5 cosas por las que estás agradecido a partir de hoy!</p> | <p>17 Velocidad Turbo ¡Pongamos a prueba tu velocidad! ¿Cuántas veces puedes correr desde tu puerta de entrada hasta tu buzón de correo en dos minutos?</p> | <p>18 Saltar de alegría Pon tu canción favorita para bailar, pero en lugar de bailar, ¡intenta saltar la cuerda o la cuerda invisible al ritmo de ella todo el tiempo!</p> | <p>19 Difundir amabilidad Dibuja una imagen alegre y déjala en la puerta de un vecino o amigo.</p> | <p>20 ¡Tu elección! Elige una actividad que te guste y que haga que tu corazón lata rápido y hazla durante 5 minutos o más.</p> | <p>21 Lanzamiento de moneda Lanza una moneda 10 veces: cada vez que caiga en cara = 10 flexiones Cruz = 10 saltos de tijera</p> |
| <p>22 Simplemente porque Transmite un poco de alegría hoy por teléfono, mensaje de texto, correo electrónico o en persona. Sin motivo alguno. Solo porque sí:-)</p> | <p>23 Afirmaciones Conscientes ¡Sé amable contigo mismo! Mirate en el espejo y di 5 cosas positivas que te gustan de ti mismo.</p> | <p>24 Acto de equilibrio Párese sobre 1 pie durante el mayor tiempo posible. Cambia de pie. ¿Cuánto tiempo puedes mantener el equilibrio? Desafío: ¡cierra los ojos!</p> | <p>25 Minuto Consciente Antes de comenzar una actividad, tómate 60 segundos para despejar tu mente y concéntrate únicamente en tu respiración. Si tu mente comienza a divagar, vuelve a concentrarte en tu respiración.</p> | <p>26 Agradecimientos Escribe una tarjeta de agradecimiento a un bibliotecario o trabajador comunitario local.</p> | <p>27 Postura de bailarina ¡Mantén la postura de bailarina durante 20 segundos en cada lado! ¡Repítelo 4 veces!</p>  | <p>28 Pista de obstáculos ¡Crea una carrera de obstáculos con un familiar o un amigo y mide qué tan rápido ambos pueden completarla!</p> |
| <p>29 ¡Divertido y nutritivo! ¡Consigue algunos cortadores de galletas de diferentes formas y úsalos para hacer formas con tu refrigerio saludable!</p> | <p>30 Sentidos conscientes Salga, siéntese en un lugar tranquilo y, utilizando sus cinco sentidos, tómesese unos minutos para observar lo que puede ver, oír, tocar, saborear y oler.</p> | <p>Observancias nacionales de salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mes Nacional de la Cortesía • Mes Nacional de Concientización sobre el Cuidado Personal • Mes Nacional de Prevención del Suicidio • Frutas y verduras –Mes de más cosas importan • Mes Nacional de Concientización sobre la Obesidad Infantil • Mes Nacional de Concientización sobre el Yoga | | <p>SHAPE America recomienda que los niños en edad escolar acumulen al menos 60 minutos y hasta varias horas de actividad física por día. Cada sesión de actividad física debe ir seguida de estiramientos de enfriamiento que ayuden a reducir el dolor y evitar lesiones.</p> | | |