

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Celebraciones Nacionales Relativas a la Salud: <ul style="list-style-type: none"> Mes Nacional de Aceptación del Autismo Mes Nacional de la Salud de las Minorías Mes Nacional de Concientización sobre la Conducción Distraída Mes de Concientización sobre el Estrés Mes de Concientización sobre la Agresión Sexual Echa un vistazo a otros Meses de Concientización en National Today 			Convención SHAPE América 26-30 de abril New Orleans 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.		1 Yoga Prueba con Savasana , considerada una de las poses más difíciles. Te relaja y aclara tu mente.	2 Saltos de Estrella Salta hacia arriba con los brazos y piernas separados como una estrella. Haz 10, descansa y repite.
3 Pose de la Grulla ¡Es un reto! Pon las manos en el suelo. Inclínate hacia adelante y equilibra las rodillas sobre los codos.	4 Minuto consciente los lunes Durante 60 segundos, despeja tu mente y concéntrate solo en tu respiración. Si tu mente comienza a divagar, regresa tu atención a tu respiración.	5 Respiración antes de acostarse 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.	6 Coloración consciente Tómese su tiempo y colorea una imagen hoy.	7 Día Mundial de la Salud Tema: Cobertura Universal de Salud	8 Caminar y hablar Da un paseo con tus padres o un adulto que te cuide sobre qué hacer si te acosan o ves a alguien siendo acosado.	9 Leer y mover Escuche un libro audible gratuito mientras camina, trota o limpia.
10 Pose del Pez Mantén la pose del Pez por 60 segundos. Descansa y mantén por 60 segundos más.	11 Minuto consciente los lunes Durante 60 segundos, despeja tu mente y concéntrate solo en tu respiración.	12 Sudoku Juega un juego de Sudoku	13 Dispositivo de desintoxicación ¿Puedes ir sin tu teléfono, tableta, TV o internet? Intenta ir sin dispositivo durante 2 horas. ¡Pero primero mira este video!	14 Carrera a pie Elige una distancia y desafía a un amigo a una carrera de marcha rápida. ¡No correr!	15 ¡Salta la cuerda al ritmo de la música! ¿Puedes saltar a una canción completa sin parar?	16 Postura de ángulo sentado lateral Mantenga durante 30-60 segundos en cada lado para apuntar a los isquiotibiales y las pantorrillas.
17 Sentidos conscientes ¿Qué notas a tu alrededor? Encuentra: 5 cosas que ves 4 cosas que sientes 3 cosas que escuchas 2 cosas que hueles 1 cosa que saboreas.	18 Minuto consciente los lunes Durante 60 segundos, despeja tu mente y concéntrate solo en tu respiración.	19 ¡Simplemente jugar! Esconder y buscar, etiquetar, rayuela, hula hoop, pogo stick, ¡tú decides!	20 Charla positiva Asegúrate de hablar contigo mismo hoy como lo harías con alguien a quien amas.	21 Combinación de yoga Practica yoga para el manejo del estrés con Adriene .	22 Vídeo Consciente Dedique unos minutos a ver este raro y colorido video de la vida marina. ¿Que notaste? ¿Cómo te sientes después del video?	23 Crear un baile Inventa un baile con tu canción favorita. Asegúrese de incluir un salto, un tobogán y un giro. O prueba esta rutina de baile Hip Hop.
24 Nota nocturna Vacía tu mente antes de irte a la cama escribiendo una nota sobre lo que estás pensando y déjalo para mañana.	25 Minuto consciente los lunes Durante 60 segundos, despeja tu mente y concéntrate solo en tu respiración.	26 Una actitud de gratitud Escribe algo por lo que estés agradecido y por qué.	27 Pose de guirnalda ¡Practica tu equilibrio con esta pose!	28 Búscalo ¿Cuáles son los beneficios de practicar las habilidades de autocuidado o atención plena? Encuentre un sitio web que proporcione información sobre salud y compártala con su familia y amigos.	29 Diario Crea un diario para aliviar el estrés.	30 Prueba Savasana de nuevo ¡Usa esto para relajarte y descansar todo el año!