

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<b>Observancias nacionales de salud:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mes Nacional de la Gracitud</li> <li>Mes Americano de la Diabetes</li> <li>Mes de la herencia indígena americana</li> <li>2<sup>nd</sup> Día Nacional de Concientización sobre el Estrés</li> <li>13<sup>th</sup> Día Mundial de la Bondad</li> </ul>			<b>1 Paseo consciente</b>  Da un <a href="#">paseo consciente</a> y presta plena atención a los movimientos y sensaciones de tu cuerpo.	<b>2 Paseo por la naturaleza</b> El movimiento puede ser una excelente manera de reducir el estrés. Realice una caminata por la naturaleza al aire libre y establezca afirmaciones/mantras positivos para el mes.	<b>3 Relajación muscular</b> Aprende y realiza una rutina de meditación de relajación muscular. <a href="#">Meditación de relajación muscular.</a>	<b>4 Día Nacional de Jugar Al Aire Libre</b> Tome aire fresco hoy y juegue o pase tiempo al aire libre durante 30 minutos.
<b>5 Juegos de patio trasero</b> Encuentre un juego en el patio trasero para jugar, como cornhole, ladder gold, can jam, etc., e invite a un amigo o familiar a jugar.	<b>6 Establecer una meta</b> Establece un objetivo de días consecutivos. ¿Cuántos días seguidos puedes hacer algo de ejercicio?	<b>7 10 para el Martes</b> 10X Saltos de tijera 10X Lagartijas 10X flexiones 10X Sentadillas  (Repetir 2 o 3 veces)	<b>8 Mes Americano de la Diabetes</b> Es el Mes Estadounidense de la Diabetes. Utilice <a href="#">este enlace para comprender la diabetes</a> y a quienes viven con ella en su comunidad.	<b>9 Mensaje de gratitud</b> Envía mensajes a personas que estás agradecido de tener en tu vida.	<b>10 Día de los veteranos</b> Crea tu propia rutina de flexibilidad militar para los principales grupos de músculos y compártela con un veterano hoy.	<b>11 Desafío de aptitud física</b> Pruebe estas pruebas de aptitud muscular y vea si puede completar: 60 sentadillas en 60 segundos, salto de longitud de su altura y una flexión cada dos segundos durante un minuto.
<b>12 Atención plena disposicional</b> Elija uno de estos <a href="#">ejemplos de atención plena disposicional</a> y practíquelo hoy	<b>13 Día Mundial de la Bondad</b> Escríbele a alguien una carta, un correo electrónico o un mensaje de texto para contarle cómo te inspiró.	<b>14 ¡Rastreo!</b> Desarrolle un <a href="#">registro de actividad física</a> y realice un seguimiento de su nivel de actividad física durante una semana.	<b>15 Pruebe cinco</b> Pruebe estos cinco <a href="#">ejercicios conscientes</a>	<b>16 Flexibilidad Mental</b> Pruebe uno de estos <a href="#">consejos de flexibilidad mental</a> hoy	<b>17 Paseo al aire libre</b> Realice un paseo por la naturaleza al aire libre para encontrar diferentes árboles, flores, arbustos e insectos. Escribe lo que viste y la distancia que caminaste. <a href="#">Día Nacional de Caminar</a>	<b>18 Compañero de entrenamiento</b> Busque un compañero de entrenamiento y vea si puede hacer sentadillas en pareja, empujones y tirones en pareja y abdominales en pareja. Haz un seguimiento de cuántos podrías hacer.
<b>19 Reiniciar el domingo</b> Pasa todo el día sin usar el teléfono.	<b>20 Crea tu propio</b> Crea tu propia rutina de entrenamiento en circuito de 20 minutos que puedas realizar sin equipo (flexiones, abdominales, ganeo de osos, trote, etc.)	<b>21 Saludable 5</b> Escribe una lista con 5 snacks saludables que te gustaría incorporar a tu dieta.	<b>22 Mes Nacional de la Herencia Nativa Americana</b> Mire el video <a href="#">Juegos tradicionales de los nativos americanos</a> para encontrar un nuevo juego para probar. ¿Por qué se creó este juego?	<b>23 Día Nacional de la Historia de la Salud Familiar</b> El Día de Acción de Gracias, tómate un tiempo para aprender más sobre tu historia familiar.	<b>24 Entrenamiento post-Acción de Gracias</b> Manténgase activo durante 30 minutos hoy y asegúrese de estirarse cuando termine	<b>25 Fuerza personal</b> ¿Qué fortalezas <a href="#">personales tienes?</a> ¡Piensa en las grandes cosas que te hacen TÚ!
<b>26 Reflexión</b> Encuentra un momento de paz y reflexiona sobre el mes.	<b>27 Gracitud en tu actitud</b> Pon algo de gracitud en tu actitud. Pruebe uno de estos <a href="#">10 consejos</a> .	<b>28 Dar bondad</b> ¡Encuentra a 5 personas (antes de la escuela, en el recreo o después de la escuela) y dales un mensaje positivo!	<b>29 ¡Celebrar!</b> Celebre su éxito eligiendo sus actividades favoritas del calendario. Pon una estrella en tu favorito, un corazón en el que hizo que tu corazón latiera más rápido y una carita sonriente en el que te hizo sentir contento/tranquilo.	<b>30 ¡Atrapemos!</b> Practica atrapar y lanzar tu pelota favorita con un amigo o familiar.	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. <a href="#">Reproducido con permiso de la Sociedad de Educadores Físicos y de Salud (SHAPE America)</a>	

