

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	
Observancias Nacionales de Salud: <ul style="list-style-type: none"> Mes Nacional de la Nutrición 4th – 5th Día Nacional de la Desconexión (sundown-to-sundown) 13th - Día Nacional del Buen Samaritano <p>Reproducido con permiso de la Society of Health and Physical Educators (SHAPE America) Fotos de yoga de www.forteyoga.com</p>		1 ¡Locura de Marzo! Es la temporada de baloncesto de la NCAA de March Madness. Reúnete con algunos amigos para jugar al baloncesto.	2 Intenta algo nuevo ¿Qué actividad física has querido probar o hacer? Haz un plan hoy y ve a por él.	3 Madrugador ¿Cómo ha sido tu sueño últimamente? Ve a la cama 30 minutos antes de lo normal hoy.	4 Mano a la obra ¿De qué manera puedes ayudar a alguien hoy? Día Nacional de la Desconexión (comienza al atardecer)	5 Ejercicio Cardiovascular Ve a hacer algo para aumentar tu ritmo cardíaco durante 10 minutos. Día Nacional de la Desconexión (termina al atardecer)	
6 Conozca su dieta Use una aplicación de alimentos para registrar su comida del día. ¿Cuánta proteína estás recibiendo?	7 Buscar en Internet Encuentra un nuevo video de tendencias de baile y practícalo.	8 Pensar + Elige una Afirmación Positiva para decirte a ti mismo a lo largo del día. Ejemplo: "Soy fuerte". "Soy talentoso."	9 Cesto de la ropa Usa un cesto de ropa y una bola de calcetines para ver cuántos tiros puedes hacer en 1 minuto.	10 Otra vez Jueves ¿Cuál es una actividad que no has hecho en mucho tiempo? Encuentra una manera de hacerlo.	11 Lectura Relajante Encuentra una buena lectura y termina tu día con 15 minutos de lectura para ayudarte a acostarte en un estado relajado.	12 Texto Amistoso Envía un mensaje de texto a 3 amigos para deseales un día maravilloso	
13 ¡Ajuste muscular! Enfoque en la fuerza muscular: Haz 4 rondas de 10 sentadillas con salto, 10 flexiones y 10 sentadillas. Día Nacional del Buen Samaritano	14 Día verde Trate de concentrarse en obtener más vegetales hoy.	15 Profesora de baile Enséñale a alguien un baile o practica un baile favorito con un amigo.	16 Unión Conéctese con un amigo hoy y salgan a caminar o encuentren una actividad para disfrutar juntos. Enfóquense solo en estar juntos.	17 Rayuela Ábrete camino por el pasillo, alrededor de la casa o el patio. Crea tus propios patrones.	18 Profesor de educación física Enséñale a alguien una actividad física que le guste hacer.	19 Tomar una respiración profunda Para un estímulo rápido, simplemente tome cinco respiraciones profundas. Inhala lentamente durante al menos 5 segundos y exhala durante 10 segundos cada vez. Tu cuerpo te agradecerá el oxígeno extra.	
20 ¡Ajuste muscular 2! Enfoque de fitness de resistencia muscular: Haz 4 rondas de 20 estocadas caminando, 20 tablonas, 20 saltos.	21 Sub saludable Decida un sustituto de comida saludable que pueda preparar y pruébelo hoy.	22 Baila Baila ¡Sube el volumen y baila durante 2 canciones!	23 Descanso tecnológico Por unos minutos, descansa la vista y la mente prescindiendo de su computadora y teléfono celular	24 ¡Crea un juego de baloncesto en casa! Haga un par de calcetines enrollados y use cualquier elemento como su aro (caja, canasta o silla).	25 Yoga! Encuentre un video de yoga de 10 minutos y tome un descanso de yoga hoy.	26 Animar a alguien - ¿No es interesante cómo siempre parece sentirte mejor después de ayudar a alguien a sentirse mejor? Llame a un amigo o escriba algunas palabras amables en una tarjeta o incluso en un mensaje de texto.	
27 Lista de gratitud Tómese un minuto para anotar todo por lo que está agradecido en ese momento.	28 Baile de escaleras Suba y baje las escaleras con su canción favorita y vea qué diversión puede crear.	29 Ajuste de flexibilidad Encuentra un video de yoga o pilates o estírate durante 10 minutos.	30 Cercado del dedo del pie Con un compañero, agárrense de los hombros. Intenta tocar el dedo del pie de la otra persona sin que el tuyo toque.	31 Ir a la Pista Con un compañero, agárrense de los hombros. Intenta tocar el dedo del pie de la otra persona sin que el tuyo toque.			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. ¡Feliz ejercicio!

