





SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	<p>1 Diario</p> <p>Este mes comienza un diario. En el diario escribe sobre cómo te sientas a lo largo del día y las diferentes cosas que sucedieron. Los niños pequeños pueden hacer dibujos y hablar sobre el día.</p>	<p>2 Ranas Musicales</p> <p>Es como las sillas musicales pero los jugadores saltan como ranas que se sientan en nenúfares (almohadas).</p>	<p>3 Juega a Atrapar</p> <p>Juega a atrapar con una pelota cualquiera y un familiar. Mantén la vista en la pelota y atrapa con las manos, no con el cuerpo.</p>	<p>4 Limbo</p> <p>Haz que 2 personas sostengan un palo de escoba. Túrnense pasando por debajo arqueando la espalda hacia atrás. Bajen el palo después de cada logro. ¿Qué tan bajo puedes llegar?</p>	<p>5 Pose de Bote</p> <p>Sostén la pose del Bote 3 veces por 15 segundos.</p> 	<p>6 Esgrima de pies</p> <p>En pareja, pongan sus manos en los hombros del otro. Traten de tocar los pies del otro con sus pies, sin dejarse tocarse los propios.</p>
<p>7 El valor de una moneda</p> <p>¿Cuánto vale la moneda de un cuarto? Haz 25 de: Salticar Saltar Elevar rodillas Pasos hacia atrás</p>	<p>8</p> <p>Por la acera alterna salticar, caminar rápido y trotar.</p>	<p>9 Savasana</p> <p>El Yoga es excelente para aliviar el estrés. Prueba con Savasana, considerada una de las poses más difíciles. Te relaja y aclara tu mente.</p> 	<p>10 Veo Veo Caminando</p> <p>Sal a caminar con la familia mientras juegan "Veo Veo"</p>	<p>11 Arrástrate como Foca</p> <p>Boca abajo, brazos al frente. Usa los brazos para jalar tu cuerpo manteniendo las piernas y espaldas rectas.</p>	<p>12</p> <p>Pon tu canción favorita e inventa un baile o rutina de ejercicios.</p>	<p>13 Elige el Menú</p> <p>Habla con quien prepara la comida en casa. Elige comidas saludables y deliciosas.</p>
<p>14 Una Nota por la noche</p> <p>Escriba una nota de tus pensamientos antes de dormir y revisala el próximo día.</p>	<p>15 Saltos de Estrella</p> <p>Salta abriendo brazos y piernas como una estrella. Haz 10, descansa y repite.</p>	<p>16</p> <p>Ve a nadar a la piscina hoy. Diviértete con tus amigos y familiares mientras nadan en la piscina.</p>	<p>17 Despierta y Sacúdete</p> <p>Al parte de la cama sacude tu cuerpo de cualquier manera por 10 segundos. ¿Ya te despertaste? Bien. Ahora salta 10 veces de arriba a abajo.</p>	<p>18 Un Minuto Consciente</p> <p>Por un minuto, piense solamente en tu respiración. Si tu mente comienza a vagar, pon la atención de nuevo en tu respiración.</p>	<p>19</p> <p>A jugar a las escondidas, a la Mancha, al avión, el hula hoop, el pogo stick. ¡Tú eliges!</p>	<p>20 Salto, Salto</p> <p>Salta de lado a lado sobre un objeto por 1 minuto seguido. Repite saltando de adelante a atrás. Repite cada salto dos veces.</p>
<p>21 Un Minuto Consciente</p> <p>Por un minuto, piense solamente en tu respiración. Si tu mente comienza a vagar, pon la atención de nuevo en tu respiración.</p>	<p>22 Equilibrio en la Acera con Tizas</p> <p>Dibuja varias líneas en el suelo con tiza. Camina sobre las líneas poniendo un pie delante del otro y manteniendo el equilibrio.</p>	<p>23 Perro Hacia Abajo</p> <p>Sostén la pose 3 veces X 20 segundos. Trata de levantar una pierna como reto adicional.</p> 	<p>24</p> <p>Juega afuera y corre sobre el regador de agua.</p>	<p>25 H-A-L-T-E-D</p> <p>HALTED significa hambriento, enojado, solitario, cansado, avergonzado, decepcionado. En los próximos días, preste atención a sus sentimientos. ¿Tiende a actuar de manera diferente cuando siente una de las letras en HALTED?</p>	<p>26 Caminata de Oso</p> <p>Sobre manos y pies camina moviendo la mano derecha y el pie izquierdo. Repite del otro lado. Continúa mientras atraviesas la habitación.</p>	<p>27 4 Paredes</p> <p>Haz un ejercicio diferente frente a cada pared del cuarto por 30 segundos -deslice lateral -Paso cruzado izq. y der. -golpes con pies sep. -saltos verticales</p>
<p>28 Lectura y movimiento</p> <p>Escoge un libro para leer y selecciona un verbo (palabra de acción) que se repita muchas veces. Cada vez que leas ese verbo, párate y vuelve a sentarte.</p>	<p>29 Pose de Bebé Feliz</p> <p>Estira las piernas como desafío.</p> 	<p>30 Diario Parte 2</p> <p>Revisa tu diario del mes. ¿Escribiste algo todos los días? ¿Qué notó sobre cómo se siente durante el mes?</p>	<p>Durante este mes piensa en las actividades que hiciste durante el año. ¿Cómo cuidará su mente y cuerpo durante las vacaciones de verano?</p>			<p>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. ¡Disfruta de los ejercicios!</p>