




DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Días Nacional Observados <ul style="list-style-type: none"> Mes de la concienciación sobre el Alzheimer y el cerebro Mes nacional de la seguridad: Autistic Pride Day 19: Juneteenth 21-27: Hellen Keller semana de concienciación sobre personas sordas y ciegas 		1 Diario Este mes comienza un diario. En el diario escribe sobre cómo te sientes a lo largo del día y las diferentes cosas que sucedieron. Los niños pequeños pueden hacer dibujos y hablar sobre el día.	2 Ranas Musicales Es como las sillas musicales pero los jugadores saltan como ranas que se sientan en nenúfares (almohadas).	3 Juega a Atrapar 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.	4 Limbo 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?	5 Pose de Bote Sostén la pose del Bote 3 veces por 15 segundos. 
6 Esgrima de pies 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.	7 El valor de una moneda ¿Cuánto vale la moneda de un cuarto? Haz 25 de: Saltar, Saltar, Elevar rodillas, Pasos hacia atrás	8 Por la acera alterna salticar, caminar rápido y trotar.	9 Savasana El Yoga es excelente para aliviar el estrés. Prueba con Savasana, considerada una de las poses más difíciles. Te relaja y aclara tu mente. 	10 Veo Veo Caminando Sal a caminar con la familia mientras juegan "Veo Veo"	11 Arrástrate como Foca Boca abajo, brazos al frente. Usa los brazos para jalar tu cuerpo manteniendo las piernas y espaldas rectas.	12 Pon tu canción favorita e inventa un baile o rutina de ejercicios.
13 Elige el Menú Habla con quien prepara la comida en casa. Elige comidas saludables y deliciosas.	14 Una Nota por la noche Escribe una nota de tus pensamientos antes de dormir y revisala el próximo día.	15 Saltos de Estrella Salta abriendo brazos y piernas como una estrella. Haz 10, descansa y repite.	16 Ve a nadar a la piscina hoy. Diviértete con tus amigos y familiares mientras nadan en la piscina.	17 Despierta y Sacúdete Al pararte de la cama sacude tu cuerpo de cualquier manera por 10 segundos. ¿Ya te despertaste? Bien. Ahora salta 10 veces de arriba a abajo.	18 Un Minuto Consciente Por un minuto, piense solamente en tu respiración. Si tu mente comienza a vagar, pon la atención de nuevo en tu respiración. Autistic Pride Day	19 Usando el enlace a continuación, aprenda sobre Juneteenth. Salga a caminar con un familiar o amigo y comparta lo que aprendió mientras camina. Juneteenth
20 Salto, Salto Salta de lado a lado sobre un objeto por 1 minuto seguido. Repite saltando de adelante a atrás. Repite cada salto dos veces.	21 Un Minuto Consciente Por un minuto, piense solamente en tu respiración. Si tu mente comienza a vagar, pon la atención de nuevo en tu respiración.	22 Equilibrio en la Acera con Tizas Dibuja varias líneas en el suelo con tiza. Camina sobre las líneas poniendo un pie delante del otro y manteniendo el equilibrio.	23 Perro Hacia Abajo Sostén la pose 3 veces X 20 segundos. Trata de levantar una pierna como reto adicional. 	24 Juega afuera y corre sobre el regador de agua.	25 H-A-L-T-E-D 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?	26 Caminata de Oso Sobre manos y pies camina moviendo la mano derecha y el pie izquierdo. Repite del otro lado. Continúa mientras atraviesas la habitación.
27 4 Paredes 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	28 Lectura y movimiento 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.	29 Pose de Bebé Feliz Estira las piernas como desafío. 	30 Diario Parte 2 Revisa tu diario del mes. ¿Escribiste algo todos los días? ¿Qué notó sobre cómo se siente durante el mes?	Durante este mes piensa en las actividades que hiciste durante el año. ¿Cómo cuidará su mente y cuerpo durante las vacaciones de verano?	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.	