







SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
Celebraciones Nacionales Relativas a la Salud <ul style="list-style-type: none"> Mes de Concientización del Autismo Mes de Concientización de Abstraído al Manejo Mes Nacional de la Salud de las Minorías Mes de Concientización del Estrés 7 de abril: Día Mundial de la Salud 			1 El Yoga es excelente para aliviar el estrés. 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 4 Paredes Haz un ejercicio diferente de frente a cada pared de la habitación por 30 seg. <ul style="list-style-type: none"> -Deslizamientos laterales -grapevine a izq. y der. -golpes con piernas separadas -saltos verticales.
5 Una merienda a la atención plena Cuando comes una merienda hoy, pon atención de cada bocado y de cómo afecta a tus sentidos.	6 Tacitas de Té Pon las manos en el suelo y toca la frente suavemente al suelo mientras equilibras los codos sobre las rodillas.	7 Día Mundial de la Salud ¿Sabías que la actividad física regular a intensidad moderada puede ayudar a prevenir la diabetes? Sal a caminar con un adulto y hablen de otras maneras de prevenir la diabetes.	8 Ranas Musicales Juego parecido a las sillas musicales pero los jugadores saltan como ranas y se sientan en los nenúfares (almohadas)	9 Caminata del Oso Camina sobre manos y pies, alternando mano derecha con pie izquierdo y viceversa. Sigue hasta que atravieses la habitación.	10 Antes de acostarse En una postura acostada, pon tus manos en la barriga y pon atención en como se mueve la barriga con tu respiración.	11 Reto de Drible Dribla un balón 100 veces con cada mano. ¿Puedes hacerlo bien 100 veces con cada mano mientras caminas?
12 Pose del Pez Mantén la pose del Pez por 60 segundos. Descansa y mantén por 60 segundos más. 	13 Atrapar Toma cualquier pelota y juega a atrapar con tu familia. Mantén la vista en la pelota y atrapa con las manos y no con el cuerpo.	14 Brazos locos Haz tan rápido como puedas: <ul style="list-style-type: none"> 10 Círculos de brazos hacia adelante y atrás 10 golpes hacia el frente 10 Sube el Techo Repite 3 veces.	15 Sentidos Conscientes ¿Qué observas a tu alrededor? Busque: <ul style="list-style-type: none"> 5 cosas que ves 4 cosas que sientes 3 cosas que oyes 2 cosas que hueles Una cosa que comes 	16 Arrástrate como Foca Boca abajo, brazos extendidos. Usa los brazos para jalar el resto del cuerpo manteniendo las piernas extendidas y la espalda recta.	17 ¿Qué tan rápido eres? Elige una distancia y mide qué tan rápido puedes correr.	18 Medidores Mantén las piernas extendidas, camina con las manos en el suelo hasta llegar a lagartija, luego camina con los pies hasta las manos.
19 Pose de la Guirnalda Practica tu equilibrio con esta pose. 	20 Mancha de Piedra, Papel o Tijera En el centro del patio, jueguen. El perdedor persigue al ganador hasta la zona de seguridad. Si lo atrapa debe unirse al otro equipo.	21 Cortes Comerciales ¿Puedes sostener una plancha durante todo el comercial?	22 Despierta y sacúdete Al despertar sacude tu cuerpo de cualquier manera por 10 segundos. ¿Ya despertaste? ¡Bien! Ahora salta 10 veces de arriba a abajo..	23 Pose de la Silla Sostén por 30 segundos. Relájate y repite. 	24 Palabras Positivas Hable a tu mismo como si estás hablando a una querida.	25 Salta, salta Salta de lado a lado sobre un objeto por 1 minuto sin parar. Repite pero de adelante a atrás. Repite ambos dos veces.
26 Prende tu música favorita e inventa un baile o rutina de ejercicios.	27 Plancha con platos de cartón Posición de plancha con los pies sobre platos de cartón. Haz 30 de cada uno: <ul style="list-style-type: none"> -escaladores -abrir y cerrar pies -rodillas al pecho. 	28 Saltos de Escalón En un escalón o banco salta de arriba a abajo 50 veces. Ten cuidado. Descansa si lo necesitas.	29 Actitud de la gratitud Escribe algo por lo que estás agradecido y explique ¿por qué?	30 Haz Savasana de nuevo. Úsalo para relajarte y descansar todo el año. 	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 evitar lesiones. ¡Disfruta de los ejercicios! Imágenes prestadas de www.forteyoga.com	