

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|--|---|---|---|--|---|--|
| <p>Observancias Nacionales de Salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> El Mes Nacional de Cortesía El Mes Nacional de la Concientización sobre el Autocuidado El Mes Nacional de Prevención del Suicidio Frutas y verduras: el mes más importa El Mes Nacional de Concientización sobre la Obesidad Infantil El Mes Nacional de Concienciación sobre el Yoga | | <p>1 Dos para el Martes: Jab, Jab, Cruzar Jab dos veces con su puño derecho y luego perforar a través de su cuerpo con su izquierda. Completa 30 segundos veces y luego cambie de lado</p> | <p>2 Bienestar Miércoles <i>Rompiendo yoga este mes:</i> Montaña ½ Luna, Poste de la meta Inclinación hacia adelante Tablón Link</p> | <p>3 Jueves Pensativo Hacer un cumplido a alguien. Hoy, haz un cumplido a alguien. Ejemplos: -Ese peinado te queda bien. -Me gusta como eres tan atento.</p> | <p>4 Viernes Divertido -Lanza una moneda -Cabezas: realiza 5 sentadillas. -Colas: realiza una plancha de 20 segundos. -¡Realiza este desafío cada vez que vayas al baño!</p> | <p>5 Super Sábado Una pausa musical Pon tu canción favorita, acuéstate y cierra los ojos. ¿Cómo te sientes después de la canción?</p> |
| <p>6 Restablecer el Domingo <i>Cuidado Personal Paseo Comercial</i> Durante una pausa publicitaria dar un paseo por toda la casa. ¿Todavía esta vez aumenta la velocidad al caminar para que no se pierda nada!</p> | <p>7 Lunes Consciente 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. LINK</p> | <p>8 Dos para el Martes: <i>Equilibrar</i> Párese sobre la pierna derecha y levante la rodilla izquierda en un ángulo de 90 grados. Toque el dedo del pie sin caerse repita 10 veces y luego cambie de lado</p> | <p>9 Bienestar Miércoles <i>Añadiendo:</i> Esfinge Perro hacia abajo Salto Adelante mono Inclinación hacia adelante Montaña Link</p> | <p>10 Jueves Pensativo Actitud de la gratitud Escriba algo por lo que estás agradecido y explique ¿por qué?</p> | <p>11 Viernes Divertido -Lanza una moneda -Cabezas: realice 10 golpes rectos con la mano derecha y diez golpes rectos con la mano izquierda. -Colas: realiza diez patadas rectas con el pie izquierdo y diez patadas rectas con el pie derecho..</p> | <p>12 Super Sábado Encuentre un espacio exterior socialmente distanciado con su familia. Haga que cada persona elija cinco animales para imitar sin usar palabras ni ruidos. ¡La (s) persona (s) que reciba las suposiciones más correctas es el ganador!</p> |
| <p>13 Restablecer el Domingo Mantenerse hidratado Tómese el tiempo para beber 8 vasos de ocho onzas de agua diariamente. Al fin del día, ¿Cómo te sientes?</p> | <p>14 Lunes Consciente Better Breathing Tomar una respiración profunda. Fortalezca su mente, cuerpo y alma utilizando una mejor respiración. Este tipo de respiración puede ayudarlo a calmarse y sentirse mejor si está abrumado.</p> | <p>15 Dos para el Martes: <i>Saltar, Saltar</i> Salte de lado a lado sobre un objeto o línea durante 1 minuto. Ve de nuevo, pero salta de adelante hacia atrás. Repite cada salto dos veces.</p> | <p>16 Bienestar Miércoles <i>Añadiendo:</i> Perro hacia abajo Guerrero 1 Corriendo Guerrero Guerrero 3 Link</p> | <p>17 Jueves Pensativo Pausa para gracias Pare por algunos minutos cuando estás ocupado y piense en 5 cosas que agradeces.</p> | <p>18 Viernes Divertido -Lanza una moneda -Cabezas: realiza 30 segundos del baile de Cupido Shuffle. -Colas: realiza 30 segundos de el Chicken Dance.</p> | <p>19 Super Sábado Los 8 Locos 8 saltos 8 batidos tontas (sólo agitar tan tonto como puedas) 8 rodillas altas 8 saltos de tijera</p> |
| <p>20 Restablecer el Domingo Desintoxicación del aparato ¿Puedes sobrevivir sin tu teléfono, computadora, televisión o internet? Tratar de no usar estos aparatos por dos horas.</p> | <p>21 Lunes Consciente Sentidos Conscientes ¿Qué observas a tu alrededor? Busque: 5 cosas que ves 4 cosas que sientes 3 cosas que oyes 2 cosas que hueles Una cosa que comes</p> | <p>22 Dos para el Martes: Cardio y Estiramiento Correr en un lugar fijo durante 30 segundos y luego estirar cada pierna durante 10 segundos. Repetir 3 veces. Probar la pose de la estocada baja.</p> | <p>23 Bienestar Miércoles <i>Añadiendo:</i> Oak & Willow Tree</p> | <p>24 Jueves Pensativo <i>Amabilidad</i> Completa 5 actos de bondad a lo largo del día.</p> | <p>25 Viernes Divertido -Lanza una moneda -Cabezas: realiza 10 flexiones. - Colas: realiza 10 fondos de tríceps. - ¡Realiza este desafío cada vez que vayas al baño!</p> | <p>26 Super Sábado <i>Fuerza Muscular</i> 5 estocadas caminando 5 sentadillas divididas con salto 5 sentadillas con salto 3x</p> |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| <p>27 Restablecer el Domingo Prepararse los domingos Haz una cosa hoy para preparar por la semana. Ejemplos: -Haz la mochila. -Revise la tarea. -Escoja la ropa que vas a poner para la semana.</p> | <p>28 Lunes Consciente <u>"H.A.L.T.E.D"</u> Ser consciente de sus emociones; Hambriento, enojado, solo, cansado, avergonzado o decepcionado mejorará su salud en general. Puedes identificar y reconocer tus emociones usando este acrónimo, "H.A.L.T.E.D".</p> | <p>29 Dos para el Martes: <i>Fuerza Muscular y Resistencia Muscular</i> Completa una plancha de un minuto. Completa una sentada en la pared de un minuto. ¡Puedes hacerlo!</p> | <p>30 Bienestar Miércoles Equilibrarlo: Yoga: ¡Poniendolo todo junto!:) <u>Linking</u> todas las poses de septiembre juntas en un flujo de yoga</p> | <p>SHAPE América recomienda que los niños en edad escolar se acumulen al menos 60 minutos y hasta varias horas de actividad física por día. Cada sesión de actividad física debe ser seguido por tramos de enfriamiento que ayudan a reducir el dolor y evitar lesiones. Imágenes de yoga prestadas de www.forteyoga.com</p> <p>Reproducido con permiso de la Sociedad de Educadores Físicos y de la Salud (SHAPE America): http://www.shapeamerica.org/publications/resources/teachingtools/teachertoolbox/activity-calendars.cfm</p> |
|--|--|---|--|--|