



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p><b>31 Día de tomar una decisión</b> Decídete a dar seguimiento a un hábito saludable y positivo en 2024. Anótalo y compártelo con 3 amigos o familiares.</p>	<p><b>Observancias nacionales de salud:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mes de Juguetes y Regalos Seguros</li> <li>Mes Universal de los Derechos Humanos</li> <li>Día Internacional del Voluntario (Dec 5), El día de mirar el lado positivo (Dec 21), Día Nacional del Juego de Cartas (Dec 28), Día de tomar una decisión (Dec 31)</li> </ul> <p>Primer sábado de cada mes: Día Nacional de Jugar al Aire Libre</p>		<p>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.</p> <p><a href="#">Reproducido con permiso de la Sociedad de Educadores Físicos y de Salud (SHAPE America)</a></p>		<p><b>1 Postura de flexión sentada hacia adelante</b> Mantenga durante 1 minuto respirando profundamente y profundizando en la postura.</p> 	<p><b>2 Día Nacional del Juego al Aire Libre</b> ¡Tome aire fresco hoy y juegue afuera durante 30 minutos si no hace demasiado frío!</p>
<p><b>3 Preparación del domingo</b> Haga una cosa hoy para prepararse para la semana. Empaca tu almuerzo. Prepara tu ropa.</p>	<p><b>4 Arrastre del ejército</b> ¡Acuéstate boca abajo, apoyado sobre tus antebrazos y arrastra tu cuerpo por la habitación como si estuvieras escabulléndote debajo de un alambre de púas!</p>	<p><b>5 Día del Voluntariado</b> Habla con un adulto sobre las maneras en que las personas pueden ser voluntarias en tu comunidad local. ¿Cuáles son las diferentes maneras en que puedes ayudar en la casa hoy?</p>	<p><b>6 ¡6 el día 6!</b> 6X Saltos de tijera 6X Flexiones 6X Abdominales 6X Supermans 6X Sentadillas (Repetir, 2 o 3 veces)</p>	<p><b>7 Pausa musical</b> Pon tu canción favorita, acuéstate, cierra los ojos. ¿Cómo te sientes después de terminar la canción?</p>	<p><b>8 Buena postura</b> Mientras esté sentado en la escuela o en casa hoy, controle su postura con frecuencia. ¿Tienes la espalda recta?</p>	<p><b>9 Múltiples tareas</b> ¿Cuántas sentadillas puedes hacer mientras te cepillas los dientes?</p>
<p><b>10 Desintoxicación del dispositivo</b> Pasar el día entero sin utilizar ningún dispositivo (TV, iPad, ordenador, teléfono inteligente)</p>	<p><b>11 Desafío de baile de habitación</b> ¡Elige una canción y baila en cada habitación de tu casa!</p>	<p><b>12 Animar</b> Encuentra 3 personas (antes de la escuela, en el recreo o después de la escuela) y dales un mensaje positivo.</p>	<p><b>13 ¡Mini cocinero!</b> Ayuda con una comida casera.</p>	<p><b>14 Fortaleza en la lectura</b> Lea un libro con un miembro de la familia hoy o pase un tiempo relajándose con un libro nuevo.</p>	<p><b>15 Saltos de estrellas</b> Salta con los brazos y las piernas extendidos como una estrella. Haz 10, luego descansa y repite.</p>	<p><b>16 Lanzamiento de moneda</b> Lanza una moneda: Cabezas = Abdominales 10X Colas = saltos de tijera 10x</p>
<p><b>17 Un bocadillo saludable</b> Prepara un refrigerio saludable para tu familia. O elabora una lista de refrigerios saludables para probar.</p>	<p><b>18 ¡Da un paso adelante!</b> Salga a caminar con un amigo o familiar hoy después de la escuela.</p>	<p><b>19 Gracias</b> Escriba una tarjeta de agradecimiento a un maestro, personal de apoyo y estudiante. En la tarjeta, especifique cómo le ayudaron durante el año pasado a lograr una meta personal.</p>	<p><b>20 Relajarse</b> Acuéstese en el suelo o en la cama con las piernas apoyadas en la pared. Haz 10 respiraciones lentas y profundas que llenen tu barriga.</p>	<p><b>21 Mire el lado positivo</b> ¡Haz tu mejor esfuerzo hoy para ver lo positivo en las cosas! ¡Nombra tres cosas por las que estás agradecido!</p>	<p><b>22 Comerciales ágiles</b> Estírese durante al menos 10 minutos durante las pausas comerciales mientras mira televisión.</p>	<p><b>23 Lanzamiento de moneda</b> Lanza una moneda: Cabezas = Abdominales 10X Colas = saltos de tijera 10x</p>
<p><b>24 Desafío de tareas domésticas</b> Mire a su alrededor y vea cómo puede ayudar en casa y elija una tarea para hacer sin que se lo pidan.</p>	<p><b>25 ¡Saltos de paso!</b> Encuentra un banco o un escalón y realiza 25 saltos hacia arriba y hacia abajo. ¡Ten cuidado y tómate un descanso si lo necesitas!</p>	<p><b>26 Sé amable</b> Haz algo amable por alguien de tu familia.</p>	<p><b>27 Líder activo</b> ¡Invita a un amigo a estar activo contigo en el recreo o PE!</p>	<p><b>28 Día Nacional del Juego de Cartas</b> Toma una baraja de cartas y elige una carta. Las figuras valen 12. ♠ saltos de tijera, ♣ sentadillas, ♥ rodillas altas, ♦ tu elección</p>	<p><b>29 Día del Tick Tock</b> Mantén la postura del barco durante 30 segundos.</p> 	<p><b>30 Desafío del tablón</b> Desafía a diferentes miembros de tu familia para ver quién puede sostener una tabla por más tiempo.</p>