

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	
<p>1 Bowling</p> <p>Coloca botellas vacías o latas y trata de tumbarlas. ¿Puedes conseguir un spare o un strike?</p>	<p>2 Carrera de Pretzel</p> <p>Párate sobre el pie izquierdo, cruza la pierna derecha y cruza los brazos. Salta sobre un pie en esta posición de pretzel hasta la meta.</p>	<p>3 Relajación Muscular</p> <p>En una postura acostada, empiece con la cabeza, apriete los músculos de la cara por unos segundos y luego relaje. Luego, haz lo mismo con los hombros, apriete y relaje. Repita con los demás partes del cuerpo hasta los dedos del pie.</p>	<p>4</p> <p>Prepara una cena saludable con los niños. Incluyan frutas y vegetales.</p>	<p>5 Un día feliz</p> <p>Establezca el tono del día y empiece con una afirmación positiva.</p>	<p>6</p> <p>Inventa una rutina de danza incluyendo 8-12 pasos. Practica la danza y enséñala a otra persona.</p>	<p>7 Salto de cuerda</p> <p>Balancea a la derecha y salta; balancea a la izquierda y salta. Repite 10 veces.</p>	
<p>8</p> <p>Es la temporada de fiestas. Pide a tus niños que te ayuden a colgar los adornos y luces dentro y fuera de la casa.</p>	<p>9 Carrera de limpieza</p> <p>Usa un cronómetro o una canción y ve qué tan rápido limpias una habitación. Compite con un amigo o hermano a ver quién limpia más rápido.</p>	<p>10 Medidores</p> <p>De pie, dobla a la cintura y camina en las manos hasta que estés extendido con la espalda plana. Camina con los pies hasta llegar a las manos; regresa. Repite 8-10 veces.</p>	<p>11 Madre ¿Puedo jugar?</p> <p>Algunas sugerencias: galopar 3 veces; brincar 2 veces; salticar 4 veces; deslizarse 3 veces, y correr por 3 segundos.</p>	<p>12 Carreras de animales</p> <p>Salta como conejo; agáchate y camina como pato; deslízate como serpiente. Recuerda la marcha del oso o león marino del mes pasado.</p>	<p>13</p> <p>Practica el split con la pierna derecha, izquierda, y frontal. Sostén cada uno por 30 segundos.</p>	<p>14 Sostén la posición del Bote 3 veces por 3 segundos. No agarres las piernas. Practica la Pose del Águila del mes pasado también.</p> 	
<p>15 Servicio Comunitario</p> <p>Regálenlo a una familia necesitada u obra de caridad.</p>	<p>16 Una merienda a la atención plena</p> <p>Cuando comes una merienda hoy, pon atención de cada bocado y de cómo afecta a tus sentidos.</p>	<p>17 Mamá y Papá Fuertes</p> <p>Planta los pies y haz que tus niños traten de empujarte. Si mueves un pie el niño gana. Para los más pequeños, párate sobre un pie</p>	<p>18</p> <p>10 elevaciones de hombros 10 rotaciones de tronco de pie con manos en la cadera o a los lados.</p>	<p>19 Mantenerse hidratado</p> <p>Tómese el tiempo para beber 8 vasos de ocho onzas de agua diariamente. Al fin del día, ¿Cómo te sientes?.</p>	<p>20</p> <p>Mira una película de las fiestas con la familia. Trota en el sitio durante los comerciales.</p>	<p>21 Abrígate</p> <p>Sal a caminar de noche con la familia y disfruta de las luces y decoraciones de las fiestas.</p>	
<p>22 Dar gracias por la cena</p> <p>Antes de comer, dé gracias por tu comida.</p>	<p>23 ¿Recuerdas la pose del Perro Boca Abajo de Septiembre? La pose del Delfín es igual excepto que se hace sobre los antebrazos. Sostenla por 10 segundos.</p> 	<p>24 Lagartijas de Palomitas de Maíz</p> <p>Pon un envase con palomitas de maíz en el suelo. Cada vez que bajes en una lagartija saca la lengua y toma una.</p>	<p>25</p> <p>Trata de batir tu score cada vez que juegues!</p>	<p>26 Una Nota por la noche</p> <p>Escriba una nota de tus pensamientos antes de dormir y revisala el próximo día.</p>	<p>27</p> <p>Disfruta de un día con el trineo o construyendo un muñeco de nieve. Si no hay nieve se creativo e inventa un juego.</p>	<p>28</p> <p>Jueguen un deporte con tus amigos o familiares. Fútbol, baloncesto, tenis, hockey de calle, kickball. Ustedes deciden.</p>	
<p>29 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>30 Una pausa musical</p> <p>Pon tu canción favorita, acuéstate y cierra los ojos. ¿Cómo te sientes después de la canción?</p>	<p>31</p> <p>Repita tu actividad favorita de este mes y escribe 2-3 metas de actividad física que quieras lograr en 2020.</p>	<p>Celebraciones Nacionales Relativas a la Salud</p> <ul style="list-style-type: none"> Mes de los Juguetes y Regalos Seguros (prevención de la ceguera) 3rd – Día Nacional de La Donación (#GivingTuesday) <p>Imágenes prestadas de www.forteyoga.com</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>	