

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p><b>1</b></p> <p>Lleva un diario de alimentación de todo lo que comas en este mes. Ingiere dulces en moderación.</p>	<p><b>2</b></p> <p>Prepara una cena saludable con los niños. Incluyan frutas y vegetales.</p>	<p><b>3 Relajación Muscular</b></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><b>4 Círculo de Ejercicios</b></p> <p>Pide a cada familiar que haga un ejercicio para que los otros lo copien. Hagan 20 reps de cada ejercicios. Varíen los grupos musculares.</p>	<p><b>5 Un día feliz</b></p> <p>Establezca el tono del día y empiece con una afirmación positiva.</p>	<p><b>6</b></p> <p>Sostén los brazos al frente, a los lados y cerca de las orejas por 1 minuto cada uno sin descansar. Si piensas que es fácil, inténtalo.</p>	<p><b>7 Ejercicios en la escalera de agilidad.</b></p> <p>Construye una escalera de agilidad con tape o tiza.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Levantamiento de rodillas</li> <li>-Dentro, dentro, fuera, fuera</li> <li>-2 pies en 2, Por encima y 2 pies afuera</li> </ul> <p>Repite 5 veces.</p>
<p><b>8</b></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><b>9 Dar gracias por la cena</b></p> <p>Antes de comer, dé gracias por tu comida.</p>	<p><b>10 Gradadas</b></p> <p>Ve a las gradadas de tu escuela y trota de arriba a abajo. ¿Cuántas veces puedes hacerlo sin parar? Si no hay gradadas usa las escaleras.</p>	<p><b>11 Día de Brazos</b></p> <p>20 depresión de tríceps 15 lagartijas 10 lagartijas brazos abiertos 5 lagartijas en diamante</p>	<p><b>12 Una pausa musical</b></p> <p>Pon tu canción favorita, acuéstate y cierra los ojos. ¿Cómo te sientes después de la canción?</p>	<p><b>13</b></p> <p>Salta la cuerda tan rápido como puedas por 1 minuto; descansa por 1 minuto.</p> <p>Repite 5 veces.</p>	<p><b>14 Intervalos</b></p> <p>Trota por 2 min. Camina por 1 min. Corre por 1 min. Camina por 1 min. Repite 5 veces y recuerda estirar para enfriar.</p>
<p><b>15 Servicio Comunitario</b></p> <p>Regálenlo a una familia necesitada u obra de caridad.</p>	<p><b>16</b> 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><b>17 Competencia de planchas laterales</b></p> <p>A ver quién de la familia sostiene la plancha lateral por más tiempo. Hagan ambos lados.</p>	<p><b>18 Pasos a fondo con saltos</b></p> <p>Eleva los brazos y explota para elevarte. Repite 3 veces por 30 segundos. Trata de batir tu record.</p>	<p><b>19 Mantenerse hidratado</b></p> <p>Tómese el tiempo para beber 8 vasos de ocho onzas de agua diariamente. Al fin del día, ¿Cómo te sientes?</p>	<p><b>20</b></p> <p>Mira una película de las fiestas con la familia. Trota en el sitio durante los comerciales.</p>	<p><b>21 Abrígate</b></p> <p>Sal a caminar de noche con la familia y disfruta de las luces y decoraciones de las fiestas.</p>
<p><b>22</b> Toma una lección de forma física en grupo o sigue un video de entrenamiento. Otra opción es hacer escalones con la música por 10 minutos.</p>	<p><b>23</b> ¿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><b>24</b></p> <p>Practica todos los saltos de cuerda que te sepas: hacia atrás, con una pierna, tijeras, talón a talón y punta a punta. ¿Los puedes conectar todos?</p>	<p><b>25 Actitud de la gratitud</b></p> <p>Escriba algo por lo que estás agradecido y explique ¿por qué?</p>	<p><b>26 Mantente durante Cien</b></p> <p>Boca arriba, eleva ligeramente los hombros y las piernas. Bombea los brazos vigorosamente en un rango de 6 pulgadas. Haz 100 repeticiones 2 veces.</p>	<p><b>27 Una Nota por la noche</b></p> <p>Escriba una nota de tus pensamientos antes de dormir y revisala el próximo día.</p>	<p><b>28</b></p> <p>Lagartijas con Balón de Compresión Haz 10 lagartijas con una mano sobre un balón de compresión. Cambia de manos y repite.</p>
<p><b>29 Un Minuto Consciente</b></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><b>30</b> Deslízate por 4 pasos a la derecha y haz sentadilla; hacia la izquierda y sentadilla. Haz 3 series de 10 reps. Mantente bajo en los deslizamientos con los pies separados durante la sentadilla.</p>	<p><b>31</b> Repite tu actividad favorita de este mes y escribe 2-3 metas de actividad física que quieras lograr en 2020.</p>	<p><b>Celebraciones Nacionales Relativas a la Salud</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mes de los Juguetes y Regalos Seguros (prevención de la ceguera)</li> <li>• 3rd – Día Nacional de La Donación (#GivingTuesday)</li> </ul> <p>Imágenes prestadas de <a href="http://www.forteyoga.com">www.forteyoga.com</a></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>	