



SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<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) 1 – Día Nacional de La Donación (#GivingTuesday) <p>Imágenes prestadas de www.forteyoga.com</p>		<p>1</p> <p>Lleva un diario de alimentación de todo lo que comas en este mes. Ingiere dulces en moderación.</p>	<p>2</p> <p>Prepara una cena saludable con los niños. Incluyan frutas y vegetales.</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 Ejercicios en la escalera de agilidad.</p> <p>Construye una escalera de agilidad con tape o tiza.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Levantamiento de rodillas -Dentro, dentro, fuera, fuera -2 pies en 2, Por encima y 2 pies afuera <p>Repite 5 veces.</p>	<p>5 Mantente durante Cien</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>6</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>7 Círculo de Ejercicios</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>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 Dar gracias por la cena</p> <p>Antes de comer, dé gracias por tu comida.</p>	<p>10 Gradas</p> <p>Ve a las gradas de tu escuela y trota de arriba a abajo. ¿Cuántas veces puedes hacerlo sin parar? Si no hay gradas usa las escaleras.</p>	<p>11 Día de Brazos</p> <p>20 depresión de tríceps 15 lagartijas 10 lagartijas brazos abiertos 5 lagartijas en diamante</p>	<p>12 Una pausa musical</p> <p>Pon tu canción favorita, acuéstate y cierra los ojos. ¿Cómo te sientes después de la canción?</p>
<p>13</p> <p>Salta la cuerda tan rápido como puedas por 1 minuto; descansa por 1 minuto.</p> <p>Repite 5 veces.</p>	<p>14 Intervalos</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>15 Servicio Comunitario</p> <p>Regálenlo a una familia necesitada u obra de caridad.</p>	<p>16 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>17 Competencia de planchas laterales</p> <p>A ver quién de la familia sostiene la plancha lateral por más tiempo. Hagan ambos lados.</p>	<p>18 Pasos a fondo con saltos</p> <p>Eleva los brazos y explota para elevarte. Repite 3 veces por 30 segundos. Trata de batir tu record.</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 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>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</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>25 Actitud de la gratitud</p> <p>Escriba algo por lo que estás agradecido y explique ¿por qué?</p>	<p>26 Un día feliz</p> <p>Establezca el tono del día y empiece con una afirmación positiva.</p>
<p>27 Una Nota por la noche</p> <p>Escriba una nota de tus pensamientos antes de dormir y revisala el próximo día.</p>	<p>28</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>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 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>31 Repite tu actividad favorita de este mes y escribe 2-3 metas de actividad física que quieras lograr en 2020.</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>	