





	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	31	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
1ª SEMANA	14  Tortugas Kiwi  Espejo, Espejito	15  Monstralia App: Brainbow  Creaturas Amigables	16  Búsqueda en el Supermercado  Tiro al Blanco	17  Monstralia App: Monster Match  ¡Salta, Saltamontes!	18  Food Game BINGO  Go Noodle: Do the Yeti	19  Monstralia App: Monster Senses  Rayuela	20  My Plate hoja para colorear  Go Noodle: Baby Shark
2ª SEMANA	21  Monstralia App: Monster Match  Creaturas Amigables	22  Nachos de Fruta  Go Noodle: Roller Coaster	23  Plan Your Plate hoja para colorear  Let's Get Moving: BINGO	24  Agua Fresca de Sandía  Olimpiadas Caseras	25  Monstralia App: Brain Maze  Creaturas Amigables	26  Food Game BINGO  Go Noodle: Pop See Ko	27  Monstralia App: Brainbow  Caza Burbujas
3ª SEMANA	28  My Plate hoja para colorear  Tiro al Blanco	29  Monstralia App: Monster Senses  Canguros Saltarines	30  Búsqueda de Supermercado  Animal Exercise video	1	2	3	4



1ª SEMANA

-  En vez de refrescos tome agua natural o con infusión de frutas
-  Sea físicamente activo 30 minutos cada día con su hijo

2ª SEMANA

-  En vez de leche entera sirva leche descremada
-  ¡Ponga música y baile con su hijo 2-3 veces esta semana!

3ª SEMANA

-  Sirva agua natural o con infusión de frutas con cada comida
-  Haga ejercicios de estiramiento cada mañana con su hijo

	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
3ª SEMANA	28	29	30	1 BINGO Food Groups Going on a Bear Hunt video	2 Monstralia App: MonsterEmotions Let's Get Moving BINGO	3 Colorea "Plan Your Plate" ¡Salta, Saltamontes!	4 Monstralia App: Brainbow Creaturas Amigables
4ª SEMANA	5 Colorea "Plan Your Plate" Olimpiadas Caseras	6 Nachos de Fruta Go Noodle: Baby Shark	7 Búsqueda en el Supermercado Monitos Colgantes	8 Monstralia App: Brain Maze Going on a Bear Hunt video	9 Colorea "Plan Your Plate" Kid's Exercise-Animal App	10 Monstralia App: MonsterEmotions Let's Get Moving BINGO	11 Food Group Flash Cards Caza Burbujas
5ª SEMANA	12 Tostadas de Oso Tiro al Blanco	13 "My Plate" hoja para colorear Rayuela	14 Merienda con Mariposas Let's Get Moving BINGO	15 Colorea "Plan Your Plate" Bateando Globos	16 Food Game BINGO GoNoodle: Baby Shark	17 Monstralia App: Brain Maze Tiro al Blanco	18 Food Group Flash Cards GoNoodle: Pop See Ko
6ª SEMANA	19 Monstralia App: Brainbow Espejo, Espejito	20 Búsqueda en el Supermercado Going on a Bear Hunt video	21 Agua Fresca de Sandía Monitos Colgantes	22 Monstralia App: Monster Senses Canguros Saltarines	23 Food Game BINGO Kid's Exercise-Animal App	24 Colorea "Plan Your Plate" Go Noodle: Pop See Ko	25 Monstralia App: Monster Espejo, Espejito
7ª SEMANA	26 Arcoiris de Fruta GoNoodle: Baby Shark	27 Monstralia App: Monster Senses Let's Get Moving BINGO	28 "My Plate" hoja para colorear Olimpiadas Caseras	29 Food Group Flash Cards Kid's Exercise-Animal App	30 Monstralia App: Brain Maze Animal Yoga	31 Food BINGO GoNoodle: Pop See KO	1

3ª SEMANA

- En vez de refrescos tome agua natural o con infusión de frutas
- Sea físicamente activo 30 minutos cada día con su hijo

5ª SEMANA

- Sirva verduras como acompañamiento a la hora de cenar
- Haga estiramientos con su hijo todas las noches antes de acostarse

7ª SEMANA












































- Elija comer en casa en vez de comida rápida durante una semana
- Juegue y/o sea activo con su hijo al aire libre por al menos 30 min cada día de la semana

4ª SEMANA


- Haga de la hora de comer una zona sin aparatos electrónicos
- Salga a caminar en familia después de comer al menos 2 veces


6ª SEMANA


- Coma 5 porciones de frutas y verduras cada día de la semana
- Mantenga a su hijo activo al menos 1 hora todos los días


	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
7ª SEMANA	26	27	28	29	30	31	1  Monstralia App: MonsterEmotions  Let's Get Moving BINGO
8ª SEMANA	2  Tortugas Kiwi  Going on a Bear Hunt video	3  Parfait Delfin-tástico  Monitos Colgantes	4  Búsqueda en el Supermercado  Go Noodle: Pop See Ko	5  Monstralia App: Brain Maze  Espejo, Espejito	6  Plan Your Plate  GoNoodle: Banana Banana Meatball	7  Monstralia App: Memory Match  Yoga en el Reino Animal	8  Plan Your Plate  ¡Salta, Saltamontes!
9ª SEMANA	9  Monstralia App: Brainbow  Bateando Globos	10  Tortugas Kiwi  Tiro al Blanco	11  Plan Your Plate hoja para colorear  Let's Get Moving BINGO	12  Monstralia App: MonsterEmotions  Olimpiadas Caseras	13  Food Game BINGO  GoNoodle: Do the yeti	14  Monstralia App: Brainbow  Canguros Saltarines	15  Isla Tropical  Go Noodle: Baby Shark
10ª SEMANA	16  BINGO Food Groups  Rayuela	17  Food Group Flash Cards  Creaturas Amigables	18  Agua Fresca de Sandia  Caza Burbujas	19  BINGO Food Groups  Going on a Bear Hunt video	20  Tostadas de Oso  GoNoodle: Baby Shark	21  Monstralia App: Brainbow  Espejo, Espejito	22  Monstralia App: Brain Maze  Yoga en el Reino Animal
	23	24	25	26	27	28	29

7ª SEMANA

 Coma en casa en vez de comida rápida por una semana


 Juegue al aire libre con su hijo por 30 mins cada día


 Sirva y coma 2 verduras de dos colores diferentes todos los días


 Juegue con su hijo algo nuevo todos los días


8ª SEMANA

9ª SEMANA

 Coma futas y verduras como snacks cada día

 Juegue un juego con su hijo adentro de la casa por 30 mins cada día

 Introduzca un nuevo alimento a su hijo en porciones pequeñas

 Ponga música y baile todos los días con su hijo. ¡Una fiesta!

10ª SEMANA