



Montgomery County
Department of
Health and Human Services

OCTUBRE

2020

Instrucciones: Trata de realizar todas las actividades que se enumeran a continuación. Coloca una "X" en el día en que realices la actividad.

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		Salgan a caminar en familia después de cenar.		1	2 Baila mientras se cocina la cena.	3
4	5 Hagan 10 saltos en estrella en familia.	6 	7	8 Toma las escaleras en lugar del elevador.	9	10 
11	12	13	14 Corre en el lugar durante los anuncios televisivos.	15 	16	17 Salto en alto vertical
18	19 	20 Juega a las escondidas con tu familia.	21	22 Crea una carrera de obstáculos con cosas que haya en tu casa.	23 	24
25 Estírate como un oso cuando te despiertas.	26	27 	28 Juega "a la rueda rueda".	29	30	31