

Desafío para 21 días de invierno

¿Sabías que si haces algo todos los días durante al menos 21 días, es más probable que desarrolles un hábito y lo incorpores a tu rutina diaria?

Comienza el Año Nuevo con una perspectiva positiva y elige uno de los siguientes desafíos o crea el tuyo. Anima a tu familia o amigos a elegir su propio desafío y apóyense en el camino. Comparte tu entusiasmo con [estas tarjetas digitales](#).



PLANCHAS

Haz una plancha durante 1 minuto todos los días. Si comienzas a sentirte más fuerte, aumenta a 1.5 o 2 minutos.



ABDOMINALES DIARIOS

Comienza con 15 abdominales la primera semana. En la segunda semana aumenta a 25. Haz 50 en la tercera semana.



FIESTA DE BAILE DIARIA

Elige tres canciones y bailalas completas sin parar. Comparte tu lista de canciones.



HOY ME SIENTO...

Escribe cómo te sientes cada día, luego haz un dibujo y toma una foto que represente tu estado de ánimo.



CREA UN DIARIO DE ALIMENTOS

Escribe, dibuja o toma una foto de lo que comes. ¿Qué alimentos te hacen sentir mejor?



PONTE EN MOVIMIENTO

Sal a caminar, trota o monta en bicicleta todos los días. ¿No puedes salir? Camina en tu casa o sube y baja escaleras.



DIARIO DE AGRADECIMIENTO

Escribe, dibuja o toma una foto de las cosas por las que te sientes agradecido cada día.

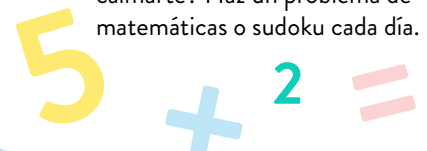


DESAFÍO PARA SENTIRTE BIEN

- ♥ Haz una buena acción diaria por otra persona o para ti mismo. Dile a alguien lo que significa para ti.
- ♥ Tómate un tiempo para hacer algo que te haga feliz.

MATEMÁTICAS MEDITATIVAS

¿Las matemáticas te ayudan a calmarte? Haz un problema de matemáticas o sudoku cada día.



LEE 20 MINUTOS AL DÍA

Sea un cuento corto o un capítulo de un libro, haz tiempo para leer cada día. Comparte tus favoritos con tus amigos y platica sobre ellos.



Elige un desafío o crea uno propio.