

# Junio 2023

Mes del Orgullo LGBTQ+  
 Mes de las Frutas y Vegetales Frescos  
 Mes de la Salud del Hombre

				<p><b>1</b></p> <p>Día de la Caminata Familiar: Planea una salida en familia a una caminata local en la naturaleza. Disfruta del día con un picnic saludable.</p>	<p><b>2</b></p> <p>Programa una hora para ser voluntario en el refugio local de animales.</p>	<p><b>3</b></p> <p>Desenchufate: Pasa el día sin pantallas. Lee libros, juega juegos de mesa, ve en una caminata o disfruta de la compañía de otros.</p>
<p><b>4</b></p> <p>Meta de Diversión Familiar: Pon una meta de diversión familiar para la próxima semana. Puede ser una noche de juegos, cocinar una receta nueva o planear una salida.</p>	<p><b>5</b></p> <p>Comer a Conciencia: haz una comida familiar en donde todos comen lentamente, saboreando los sabores, texturas y gustos de la comida.</p>	<p><b>6</b></p> <p>Comida para Activos: <a href="#">Sándwich de Verduras y Humus</a></p>	<p><b>7</b></p> <p>Para el Mes del Orgullo, habla acerca de lo que significa ser aliado de la comunidad LGBTQ+.</p>	<p><b>8</b></p> <p>Desafío para Saltar la Soga: ¡Llévate a cabo una competencia para saltar la soga! Todos hacen lo mejor que pueden para superar su número personal de saltos sin parar.</p>	<p><b>9</b></p> <p>Paquetes de Cuidados: reúne cosas para crear paquetes de cuidados para una caridad local o para los miembros en servicio fuera del país.</p>	<p><b>10</b></p> <p>Día de Logro Personal: Cada miembro de la familia se pone una meta personal para el día, por ejemplo, terminar un libro o aprender una destreza nueva.</p>
<p><b>11</b></p> <p>Club del Libro Familiar: todos eligen un libro que quieran leer en la semana.</p>	<p><b>12</b></p> <p>Comer a Conciencia: haz que una de las comidas de hoy se basen el 100% en plantas. Mientras comes presta atención no solo a los gustos de la comida sino que también a cómo se siente tu cuerpo.</p>	<p><b>13</b></p> <p>Comida para Activos: <a href="#">Sunomono (Ensalada Japonesa de Pepinos)</a></p>	<p><b>14</b></p> <p>Se voluntario o contribuye una donación a una caridad que apoya a la comunidad LGBTQ+.</p>	<p><b>15</b></p> <p>Competencia de Baile: ¡Haz una competencia familiar de baile en la tarde! Todos eligen una canción y muestran sus mejores movimientos.</p>	<p><b>16</b></p> <p>Cocinar para los Vecinos: Pasa el día cocinando galletitas y otros dulces y lléalos a los vecinos con notas personalizadas.</p>	<p><b>17</b></p> <p>Hoy dedica un tiempo a los pasatiempos o intereses personales.</p>
<p><b>18</b></p> <p>Distribución de Quehaceres: Discuta los quehaceres de la casa y asigna una tarea para cada miembro de la familia.</p>	<p><b>19</b></p> <p>Jardinería: pasa tiempo plantando o cuidando un jardín en la comunidad. ¡Presta atención a los que sientes, ves, hueles y escuchas en el jardín!</p>	<p><b>20</b></p> <p>Comida para Activos: <a href="#">Ravioles de Espinaca y Tomates al Pesto</a></p>	<p><b>21</b></p> <p>Confección de Banderas de Orgullo: ¡Pasa tiempo confeccionando tu propia bandera del orgullo! Aprende acerca de los diferentes diseños de banderas y que representa cada color.</p>	<p><b>22</b></p> <p>Deportes en el Fondo de la Casa: Organiza una mini torneo familiar de deportes. ¿Cuál es tu deporte favorito?</p>	<p><b>23</b></p> <p>Pasa tiempo clasificando juguetes y ropa vieja para donar a una caridad local</p>	<p><b>24</b></p> <p>Diario de la Gratitud: Pasa la tarde escribiendo un diario de gratitud. Todos en la familia escriben o dibujan algo por lo que están agradecidos.</p>
<p><b>25</b></p> <p>Metas de ejercicios: Cada persona en la familia se pone una meta de ejercitación para la semana. ¿Cómo te puedes desafiar?</p>	<p><b>26</b></p> <p>Tiempo de Historia: Lean un libro juntos como familia y nota cómo se sienten todos a medida que visualizan las escenas en la historia.</p>	<p><b>27</b></p> <p>Comida para Activos: <a href="#">Bol de Frijoles Negros-Quinua</a></p>	<p><b>28</b></p> <p>Lee un libro o inicia una conversación familiar acerca de los derechos de LGBTQ+.</p>	<p><b>29</b></p> <p>Aventuras en Bicicleta: Ten un día familiar en bicicleta. Haz una ruta segura alrededor del vecindario o en un parque cercano.</p>	<p><b>30</b></p> <p>Demuestra amor por tu comunidad organizando una recogida de basura en un parque local.</p>	