

Enero 2024

	<p>1 Empieza el año con una meditación de 10 minutos focalizando en la gratitud.</p>	<p>2 Comidas Saludables: Tacos de Pescado Asado</p>	<p>3 Informate sobre como donar sangre.</p>	<p>4 ¡Organiza una caminata en grupo durante el almuerzo!</p>	<p>5 Escríbele una nota de agradecimiento para alguien que marcó una diferencia en tu vida.</p>	<p>6 Disfruta de un baño relajante con sales Epsom y aceites esenciales.</p>
<p>7 Reflexiona y fija una meta personal de salud para el mes.</p>	<p>8 Aquí hay 8 cosas que debes saber sobre la meditación y la concientización.</p>	<p>9 ¡Organiza un intercambio de recetas saludables!</p>	<p>10 Comparte una historia de una vida salvada por una donación de sangre.</p>	<p>11 ¡Intenta una divertida sesión de yoga en familia!</p>	<p>12 Hoy tomate un tiempo para enfocarte en escuchar.</p>	<p>13 ¿Sabías que? ¡Tener un pasatiempo puede reducir el estrés y mejorar la salud mental!</p>
<p>14 Habla en familia de las metas mentales.</p>	<p>15 Haz una caminata familiar después de cenar.</p>	<p>16 ¿Sabías qué? La proteína se encuentra en comidas como pollo, frijoles y nueces y ayuda a nuestro cuerpo a crecer y a repararse.</p>	<p>17 ¡Encuentra un lugar para donar sangre y ayudar a salvar vidas!</p>	<p>18 ¡Haz tu propia búsqueda del tesoro adentro!</p>	<p>19 Ofrécete de voluntario para ayudar a un amigo en el vecindario</p>	<p>20 Separa un espacio en tu casa o comunidad para relajarte.</p>
<p>21 ¿Cuál es una forma en la que puedes hacer algo por tu familia esta semana?</p>	<p>22 Tomate cinco minutos para visualizar una escena pacífica, como una playa o bosque que te ayude a desestresarte.</p>	<p>23 Comidas Saludables: Barras de Granola Caseras</p>	<p>24 ¿Sabías qué? Hay cuatro tipos de sangre: A, B, AB y O. Cada uno puede ser positivo o negativo.</p>	<p>25 ¡Da un paseo en bici para ejercicio y diversión!</p>	<p>26 Ayuda a alguien a sentirse bien dándole un cumplido.</p>	<p>27 Mira una comedia para relajarte y sentirte bien.</p>
<p>28 ¡Ten una noche de juegos en familia!</p>	<p>29 Conciencia Sensorial: cierra los ojos y disfruta de los diferentes sonidos, texturas y olores a tu alrededor.</p>	<p>30 Comidas Saludables: Salteado Rápido de Carne</p>	<p>31 ¿Sabías que? ¡Una donación de sangre puede salvar hasta tres vidas!</p>	<p>¡Feliz Año Nuevo! Mes Nacional del Donante de Sangre</p>		