<table>
<thead>
<tr>
<th>Semana</th>
<th>Lunes</th>
<th>Martes</th>
<th>Miércoles</th>
<th>Jueves</th>
<th>Viernes</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Semana 1</td>
<td>Encuentra la fruta y el vegetal del mes en <a href="http://www.harvestofthemonth.com">www.harvestofthemonth.com</a></td>
<td>Haz una lista de todas las partes de tu cuerpo que te ayudan a comer y estar activo. ¡Mueve cada una!</td>
<td>Cuenta el número de veces que late tu corazón en un minuto. ¡Ése es tu ritmo cardíaco!</td>
<td>Verifica tu ritmo cardíaco mientras realizas diversas actividades.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Semana 2</td>
<td>Haz planes para participar en grupo en los eventos de recaudación de fondos “Salta la Cuerda por el Corazón” o “Aros por el Corazón” de la AHA.</td>
<td>Sé bueno con tu corazón y con los corazones de los que amas.</td>
<td>Haz algunos estiramientos hoy. Nombra o deletrea cada parte del cuerpo mientras lo haces.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Semana 3</td>
<td>Salta la cuerda y verifica tu ritmo cardíaco.</td>
<td>Juega baloncesto y verifica tu ritmo cardíaco.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Semana 4</td>
<td>Prueba un alimento nuevo hoy y explora todos tus sentidos.</td>
<td></td>
<td>Verifica el ritmo cardíaco de los miembros de tu familia después de que realicen diversas actividades.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Semana 5</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>