

Prepárate ¡A JUGAR!

El Reto ¡Lléname de Energía este Verano!
Celebra la Semana de ¡A JUGAR! del 22 al 26 de Junio, 2009



Una de las mejores maneras para ayudar a que los niños coman saludablemente, se mantengan activos y se diviertan es inscribiéndolos en un programa de actividades de verano.

Estas organizaciones locales para la juventud se han unido a la *Red para una California Saludable – Campaña para Niños*. Esta colaboración está diseñada para enseñar a los niños cómo realizar 60 minutos de actividad física todos los días y a comer más frutas y vegetales para dar fuerza y energía. ¡Lléname de Energía este Verano! inscribiendo a su hijo hoy.

Sonoma County Family YMCA
Boys & Girls Club



Llegó el verano y es hora de empezar ¡A JUGAR!

Prepárate ¡A JUGAR! disfrutando de tus actividades favoritas. La semana del 22 al 26 de Junio .

Tú y tus amigos brincarán la cuerda, bailarán, jugarán con aros hula hoops, harán deportes y muchas otras actividades divertidas para que tu cuerpo se mueva enérgicamente y tu corazón palpite.

¿Por qué? Porque estando activo y comiendo frutas y vegetales te da energía y fuerza. Además - ¡es muy divertido!

Establece tu meta de ¡A JUGAR! y anota tus minutos toda la semana. Logra tu meta y celebra!



Sigue anotando tus minutos de ¡A JUGAR! Hasta el fin del verano y del verano y ¡ganarás un premio!

Aprende más sobre la Semana de ¡A JUGAR! Pide información a tu director del programa.

¡Lléname de Energía este Verano!
¡A JUGAR!

