



#KeepKidsLearning

MANTENGA LOS NIÑOS ACTIVOS Y SALUDABLES DURANTE EL VERANO

Es importante para toda la gente joven mantenerse activa, y comer saludable mientras no hay escuela. Sin la estructura y recursos que ofrece la escuela durante el año escolar, los niños están en un gran riesgo de ganar peso y adquirir malos hábitos alimenticios durante los meses de verano. Algunos métodos que usted puede incorporar en actividades divertidas durante el verano son:



En su localidad busque por programas que promuevan actividades físicas y hábitos alimenticios saludables.

Pregunte sobre las actividades a las cuales sus hijos se inscriban, como también la clase de alimentos que consumirán.



Motive a su hijo a salir y jugar.

Montar bicicleta, unirse a un juego de basquetbol o futbol, caminar alrededor de la naturaleza. Asegúrese que su hijo beba suficiente agua mientras este afuera.



Sea activo con su hijo .

Caminen juntos y crea un juego busca-tesoro. Es una oportunidad, que no solo representa una actividad física para usted y su hijo, también los une más.



Aproveche las oportunidades de piscinas locales y Centros de Recreación.

Muchas comunidades tienen costos bajos o de libre acceso para jóvenes. Llame o revise la página web de su localidad para obtener más información acerca de recursos disponibles para su hijo durante el verano.



Mantenga bocaditos saludables en casa.

Congeele algunas uvas o ponga un palillo de paleta en la mitad de una taza de yogurt para preparar un refrigerio frío. Llene la mitad del plato de su hijo con vegetales y frutas diariamente. Seleccione frutas y vegetales de la temporada, saben mejor y generalmente son más económicos.



Apague el TV y el computador.

50% de los padres dicen que los computadores, teléfonos celulares y TV alejan a los jóvenes de actividades físicas y saludables, esto de acuerdo a un estudio realizado por YMCA de Los Estados Unidos. Motive a sus hijos a apagar los electrónicos y ser activos con los amigos o familia.



Obsequie a los jóvenes juguetes que promuevan actividad física.

Balones de futbol o basquetbol, cuerdas para saltar, o cometas promueven la actividad física. Juegos fuera de casa los cuales puedan ser jugados por toda la familia, tal como esquivar la bola, y béisbol son geniales para mantener a cada uno en movimiento.



Encuentre un sitio de alimentos de verano cerca de usted.

Muchos programas, bibliotecas, y otros sitios proveen fondos federales de alimentos en verano a través de USDA Programa de Servicio Alimenticio en Verano. Visita el sitio www.fns.usda.gov/summerfoodrocks para que encuentre un lugar cerca de usted.



Prepare alimentos saludables con su hijo.

Involucra a su hijo en la preparación de alimentos y bocaditos saludables. Lleve a su hijo al supermercado y habla sobre los alimentos que son buenos para ellos. Alimentos tales como frutas y verduras.



Summer Learning Day es una día nacional de promoción reconocido para difundir conciencia sobre la importancia del aprendizaje durante el verano para la juventud de nuestra nación para eliminar la brecha de logros y apoyar desarrollo saludable en las comunidades en todo el país. ¡Encuentra un evento o programa cerca de usted en www.summerlearning.org!