



AYUDE A
SUS HIJOS A
"Disfrutar
del Verano"





AYUDE A SUS HIJOS A "Disfrutar del Verano"



Con la llegada de las vacaciones de verano los niños comenzarán a olvidarse de las presiones de las tareas, los exámenes y también de algunos hábitos saludables.

"Los adultos pueden pensar en el verano como una oportunidad de hacer cosas saludables y para planear actividades con los niños, pero con frecuencia, esto no sucede. Es por eso que estamos ayudando a los padres que les preocupa la inactividad de sus hijos. Les aconsejamos que se informen y participen en las actividades para los jóvenes en la comunidad que se estarán ofreciendo en las organizaciones locales", dijo Joanne Tucker, Food Services Marketing Coordinator del distrito escolar de San Diego.

Durante el verano, los niños aumentan el doble del peso que hubiesen aumentado durante el año escolar. Para ayudar a los niños y sus padres a evitar que sus hijos aumenten y poderles ofrecer un verano lleno de actividades, la campaña Children's Power Play! de una Red para una California Saludable en colaboración con el distrito escolar y el departamento de parques de la ciudad de San Diego crearon un programa de nutrición y actividades para todos los niños de 2 a 18 años, y se ofrece en los parques y centros comunitarios del distrito escolar de San Diego.



Todo el verano, este programa con el lema de: "Power Up Your Summer" estará ofreciendo almuerzos y ricos bocadillos gratis para que los niños sigan comiendo saludable; y también se ofrecerán muchas actividades y juegos que ayudarán a todos los niños a mantenerse físicamente activos. No hay inscripción, ni documentos ni requisitos de ingreso. Sólo se necesita ir a uno de los sitios en que se ofrece", dijo Gary Petill, Director del District's Food Services Program.

Cada parque y centro comunitario tiene diferente horario y días para los almuerzos, pero todos como parte del "Sumer Lunch Café", ofrecerán un día de Fiesta con "Parrillada" para reunir a familias y miembros de la comunidad a participar junto con sus hijos en actividades y juegos como el relevo de la fresa y lanzamientos de limones, entre otros muchos más.

Para obtener más información a cerca de la campaña "Power Up Your Summer", consejos y recetas, visite en el Internet: www.cachampionsforchange.net.

Para obtener más información sobre el "Sumer Lunch Café" visite: www.sandi.net y seleccione donde dice: "School Meals".

Para obtener una lista completa de los sitios participantes llame al 211 o al Consulado de Mexicano al 619 308-9929.

En su casa, usted puede ayudar a sus hijos a participar en la campaña de "Power Up Your Summer":

- Investigue. Busque parques y lugares al aire libre, seguros, para que los niños jueguen, como parques, centros recreativos y piscinas.
- Diviértanse juntos. Si no puede salir con los niños, intente juegos que se puedan hacer. Cosas simples como encender su música favorita y bailar, hacer secuencias como las de las porristas que requieren saltar y bailar, o incluso marometas, o jugar a las escondidas. Entre más creativo sea, más se divertirán.
- Sean activos. Planeen una rutina para que la familia realice actividad física. Todos pueden salir a dar un paseo todos los días, caminando o en bicicleta.
- Coman rico y saludable. Durante el verano se encuentran más baratas y deliciosas las frutas y verduras. Aprovechelo y haga las comidas y bocadillos más saludables.
- Aumente el tiempo de actividad. Limite el tiempo que sus hijos pasan viendo televisión, jugando videojuegos o en el Internet a menos de dos horas por día, para que tengan más tiempo para jugar y convivir con la familia.