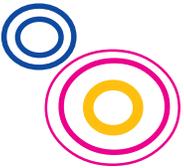




Este verano está lleno de actividades para las familias de la comunidad con la campaña:

Children's Power Play! Campaign



¿Sabía usted que durante las vacaciones del verano los niños pueden aumentar hasta el doble del peso del que hubiesen aumentado durante el año escolar completo? Esto sucede porque aunque el verano debería ser la época más activa del año, una vez que se pierde el inicial entusiasmo de salir a las vacaciones, los niños pasan los días frente al televisor o jugando video juegos a la vez que comen golosinas y comida chatarra, además de que se desvelan, duermen más de día y a veces no desayunan. Disfrutar de salir con la Familia, de hacer actividad física y de comer jugosas frutas y verduras, es parte de la diversión del verano!

¡Este verano, fue para disfrutarse de una forma diferente! La Campaña de Children's power Play! Campaign se asoció con padres activos y organizaciones juveniles para asegurar la diversión. La campaña de Children's Power Play! Campaign es una iniciativa de salud estatal de la Red para una California Saludable que promueve realizar 60 minutos de actividad física y comer de 3 a 5 porciones de frutas y verduras todos los días.

En varios sitios de recreación como parques y centros comunitarios, todo el verano hubo varias actividades recreativas, bailes y juegos para niños supervisados por jóvenes. A todos los niños se les animó a fijarse metas dandoles una forma llamada PLAY! Tracker para apuntar su tiempo diario de actividad física durante el verano. Se otorgaron premios a los sitios donde los niños estuvieron más activos durante el verano. Para encontrar un parque o sitio de recreación con un programa de actividades gratuitas o de bajo costo, llame al 2-1-1 o visite www.211sandiego.org.

En diferentes parques y centros de recreación en San Diego, del 22 junio al 28 de agosto la diversión del "Summer Café" estuvo disponible para niños de 2 a 18 años de edad. Todos fueron bienvenidos a asistir, sin necesitar inscribirse para participar. El "Summer Café" tuvo muchos días de juegos especiales para jóvenes.

La campaña de Children's Power Play! Campaign quiere que todas las familias de la comunidad participen de actividades, para que los niños tengan la oportunidad de salir a divertirse y convivir con sus padres, a la vez que hacen muchos amigos. Para más información, visite www.sdnonline.org

Vivian Moon is an intern with the UC San Diego Comprehensive Research Center in Health Disparities (CRCHD) and is majoring in Literature/Writing with a minor in Political Science at UCSD. The CRCHD is a partnership of organizations focusing on community minority health and health disparities research.

