



PreK4



Newsletter

Vol. 1 Tomo 8
Edición de Verano
Junio/Julio 2023

EN ESTE TOMO:

Hola Verano. P1

Campamentos de Verano. P2

Explora Actividades al aire libre. P3

Mantente hidratado. P4

4 de Julio; Alimentos Saludables. P5

Programa de Salud para Adultos BienStar (BAHLP). P6

A medida que el sol brilla y los días se hacen más largos, es hora de embarcarse en un viaje en familia. Este verano incorpora opciones saludables y actividades divertidas al aire libre en la vida de tu hijo. Haz de este verano un momento familiar memorable que durará para siempre.

Hola Verano



¿Qué pueden hacer tus hijos este verano?

Campamentos de Verano!

La división de recreación local ofrece una variedad de actividades que los niños pueden disfrutar este verano. ¡Las actividades incluyen ballet, danza, gimnasia, porristas, tenis, taekwondo junto con muchas otras!



Navega a través de estos sitios web para encontrar el interés de tu hijo en las actividades de verano.

Visita los parques y centros recreativos locales para obtener una lista de campamentos de verano

Parques y recreación de Pharr:

<https://pharr-tx.gov/parks-recreation/recreation-division/>

Parques y recreación de Palmview:

<https://cityofpalmview.com/departments/parks-recreation/>

Campamentos de Verano en UTRGV:

www.utrgv.edu/urec/program/camps



EXPLORA ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE. ¡VISITA LAS MARAVILLAS DE LOS PARQUES LOCALES DEL VALLE DEL RÍO GRANDE!



Quinta Mazatlan . (n.d.).

https://lh3.googleusercontent.com/p/AF1QipPhyX3HrW6xeVdWqF4Y90I2XffsfymeCwv_x40k=s680-w680-h510



**Quinta Mazatlan World
Birding Center**
600 Sunset Dr.
McAllen, TX 78503

Reúne a tu familia, pónganse sus zapatos para caminar y
exploren estos hermosos tesoros naturales escondidos.



**Santa Ana Wildlife
Refuge**
3325 Green Jay Road,
Alamo, TX 78516



Santa Ana Wildlife Refuge. (n.d.).

<https://www.americanforests.org/article/borderlands-refuge/>

CONSEJOS PARA ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

1 APLÍCATÉ
PROTECTOR SOLAR

2 USA ROPA LIGERA

3 USA REPELENTE DE INSECTOS

4 ¡MANTÉN NUESTROS PARQUES
HERMOSOS!

Verano caluroso... mantente hidratado!

SABÍAS QUE?...

Los niños deben beber de 1/2 taza a 2 tazas de agua cada 15 a 20 minutos de juego o ejercicio. (1 taza = 8 onzas)

Cantidad de agua recomendada que un niño beba de acuerdo a su edad.

Edad	# de tazas de 8 oz
4	3
5	4
6	5
7	6
8	7



ADULTOS, ¿SABEN CUÁNTA AGUA DEBEN BEBER?

Para los adultos, el Instituto de Medicina (IOM) recomienda que los hombres beban un total de 13 tazas (aproximadamente 3 litros) de líquido cada día; y MUJERES 9 tazas (un poco más de 2 litros) de líquido cada día.



Fuente: The institute of Medicine (IOM)

<https://www.webmd.com/diet/how-much-water-to-drink#:~:text=For%20men%2C%20the%20Institute%20of,breastfeed%20need%20about%2012%20cups.>

4th of July

Alimentos **ROJOS**, **BLANCOS** y **AZULES** que son saludables para ti.

Frutas

Alimentos **Rojos**:

Cerezas, arándanos, granadas, manzanas rojas, uvas rojas, frambuesas, fresas, sandía.

Alimentos **Blancos**:

Plátano (¡después de pelarlo!), Melocotones blancos.

Alimentos **Azules**:

Moras, arándanos.

Vegetales

Remolacha, Rábano, Patatas rojas, judías rojas, Tomate.

Coliflor, champiñones, Chirivías, Patatas, Nabos, elote blanco.

Maíz azul, papas azules.

Parfait Rojo, Blanco y Azul

(A: Adultos

N: Niños)

Ingredientes:

Yogur natural o Vainilla

(A: 1 taza N: 1/2 taza)

Frutos frescos azules o rojos

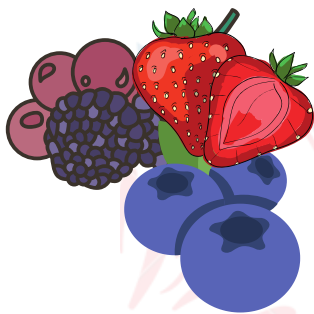
(A: 1 taza N: 1/2 taza)

Granola/cereal

(A: 1/4 taza N: 2 cucharadas)

Instrucciones:

- Coloca el yogur en un tazón o taza
- Decora con frutos rojos y azules
- Espolvorear con granola o cereal



**NUEVO
NUEVO
NUEVO
NUEVO**

El proyecto UTRGV STEPS ahora está colaborando con el Instituto DHR de Investigación y Desarrollo para ofrecer un programa de salud para adultos GRATUITO para ayudar a las familias a aprender a vivir un estilo de vida más saludable.



El programa es The BienStar Adult Healthy Lifestyle Program (BAHLP).



Adult Health Program

When looking for health programs to address obesity, trust in the Social...

sahrc.org

<https://sahrc.org/adult-programs/>



ACERCA DE

OPORTUNIDAD PROGRAMA DE SALUD GRATUITO QUE FOMENTA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

¿Quién puede unirse?

- Adultos mayores de 18 años

¿Qué aprenderé?

- Maneras de hacer que mis hábitos alimenticios sean más saludables
- Maneras de aumentar mi actividad física

Para más información,
contactar a **Angela Varela**
(956) 362-2367
a.varela@dhr-rgv.com

Boletín creado por el personal de STEPS para el proyecto STEPS/SNAP -Ed.



Project Sponsored By:

TEXAS
Health and Human Services

This institution is an equal
opportunity provider.



Images by
Social Health and Research Center



UTRioGrande Valley

For more information:

UTRGV STEPS Office

(956) 665-2127

Southwick Hall Rm 1.120

1201 W University Dr.

Edinburg, TX 78539

