



Kindergarten



Newsletter

Vol. 2 Issue 10
June/July 2024
Special Summer Edition



QUE TENGAS UN VERANO ...

FRESCO

EN ESTE TOMO:

Que tengas un verano fresco P1

Hidratación en verano P2

Salió el sol - Protege a tu familia de estos días calurosos P3

¡Diversión bajo el sol en el RGV! P4

Centro Acuático de la Ciudad de Pharr. P5

¡El Proyecto STEPS le desea unas vacaciones de verano divertidas, seguras y tranquilas! No olvide proteger a su familia del calor siguiendo las pautas en la página 3.



Hidratación en el Verano



La cantidad de agua que un niño necesita durante el día depende de su edad, nivel de actividad y su salud en general. Cuando una persona está deshidratada, puede sentirse débil o mareada, y puede tener dificultades para realizar tareas físicas y mentales. Si no se trata, la deshidratación puede provocar problemas más graves, por lo que es importante que los padres vigilen la ingesta de líquidos de sus hijos.

Recomendaciones para la ingesta diaria de vasos de agua para niños

Edades 4-8
(Niños y Niñas)



Edades 9-13
(Niñas)



Edades 9-13
(Niños)



Comprendiendo los signos de deshidratación



Sed



Irritabilidad



Dolor de cabeza



Fiebre



Orina de color oscuro

<https://www.nutritionnews.abbott/pregnancy-childhood/kids-growth/hydration-tips-to-keep-kids-at-the-top-of-their-game/>

Receta de agua fresca de sandía. Una alternativa refrescante

Ingredientes

- 2 libras de trozos de sandía sin semillas
- 4 tazas de agua fría
- ¼ de taza de jugo de limón fresco
- ¼ de taza de stevia
- Hielo al gusto



Instrucciones

- Mezcla la sandía y el jugo de limón hasta llegar a una textura suave.
- Agrega la stevia y continúa licuando hasta lograr una consistencia líquida.
- Vierte el concentrado de sandía en una jarra grande y agrega el agua fría y el hielo.

¡SALIÓ EL SOL!

¡PROTEGE A TU FAMILIA DE ESTOS DÍAS CALUROSOS!

Los bebés y los niños pequeños dependen de otros para mantenerse frescos e hidratados cuando hace calor afuera. Tome las siguientes medidas para proteger a sus hijos en los días calurosos.



Viste a los bebés y niños con ropa holgada, liviana y de colores claros.



Nunca deje bebés o niños en un automóvil estacionado, incluso si las ventanas están abiertas.



Usa protector solar y sombreros para evitar quemarse del sol.



Asegúrate de que tu hijo/a beba mucho líquido. Aléjate de las bebidas muy frías o con demasiada azúcar.

<https://www.cdc.gov/heat-health/heat-and-children.html>

Protección solar

CONSEJOS PARA SELECCIONAR UN PRODUCTO DE PROTECCIÓN SOLAR. >>>



- Verifica si dice "amplio espectro" en la etiqueta; eso significa que filtrará tanto los rayos UVB (quemaduras) como los UVA (envejecimiento).
- Comprueba si tiene un FPS de al menos 15 (hasta un FPS de 50).
- Recuerda que usar cualquier protector solar es mejor que no usar protector solar en absoluto.
- El protector solar puede permanecer visible en la piel incluso después de frotarlo sobre la piel, y algunos vienen en colores divertidos que los niños pueden disfrutar.

<https://www.cdc.gov/heat-health/heat-and-children.html>

Diversión bajo el sol en el RGV!

¡Disfruta de un día en nuestra playa local!

¡Deportes acuáticos, observación de aves, pesca y más!

¡Un montón de restaurantes y lugares de música en vivo para toda la familia!



¡No te olvides de lo esencial!



EN LA
Alberca

LA JOYA ISD
SPORTS & LEARNING
COMPLEX

Verano 2024

Lecciones de
Natación



- Nivel 1 - Principiantes de 5 a 7 años
- Nivel 2 - Principiantes/Fundamentales de 8 a 10 años
- Nivel 3 - Desarrollo Intermedio/Accidente Cerebrovascular Edades 11 y 12
- Nivel 4 - Avanzado/Mejora de la brazada de natación de 13 a 15 años
- Adulto - Principiantes Intermedio 19 años - Adultos

Para obtener más información, comuníquese con Xavier Escobedo al 956-323-2162
1801 Western Rd. Mission, Tx. 78572

<https://www.facebook.com/LJISDSPORTSANDLEARNINGCOMPLEX>

Salvavidas
en
turno!

Centro Acuático de Pharr

Verano 2024



¡Abierto al público!



¡Clases de natación!



Aqua Zumba!

El acondicionamiento físico acuático puede ayudar a las personas a mejorar o mantener su salud, pero la capacidad de disfrutar plenamente de cualquiera de estas actividades acuáticas depende de saber nadar y cómo estar seguro alrededor del agua. Aqua Zumba consiste en bailar al ritmo de la música motivacional con movimientos de baile únicos, combinaciones, resistencia al agua, creando un ejercicio acuático seguro, de bajo impacto y alta energía. Para obtener más información, llame al departamento de Parques y Recreación de Pharr al (956) 402-4550.

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

Dirección:
Pharr Aquatic
Center 1000 S. Fir
St. Pharr, TX



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

Project Sponsored By:



This institution is an equal opportunity provider.



UTRioGrande Valley

For more information:
UTRGV STEPS Office
(956) 665-2127
Southwick Hall Rm 1.120
1201 W University Dr.
Edinburg, TX 78539

