

# Sweet Summer Habits

## Mis Hábitos de Verano

TAKE CARE OF YOURSELF!  
¡CUIDATE A TI MISMO!

### JUNE JUNIO

- Jump into June by being active outdoors  
Pasa tiempo afuera jugando activamente
- Reset your mood  
Reflexiona sobre tu estado de ánimo
- Treat yourself to self-care  
Date el tiempo para tu cuidado personal
- Make produce the star of your menu  
Durante la comida empieza con frutas y vegetales
- Move your body and be active  
Mueve tu cuerpo para ser más activo
- Drink plenty of water and stay hydrated  
Mantente hidratado bebe agua
- Relax by mindfully breathing  
Respira para relajarte



**DID YOU KNOW**  
It's even more important to hydrate when it's hot or when you sweat!  
Tip: Adding fruit to water is a tasty refreshing way to make your water a little more special without adding lots of sugar.  
Es aún más importante hidratarse en el verano o cuando sudas!  
Sugerencia: Agregando fruta a la agua es una sabrosa y refrescante manera de dar sabor al agua de forma natural sin agregar mucha azúcar.

**BE A HERO! GET MOVING! ¡SEA UN HÉROE! ¡MUEVE!**



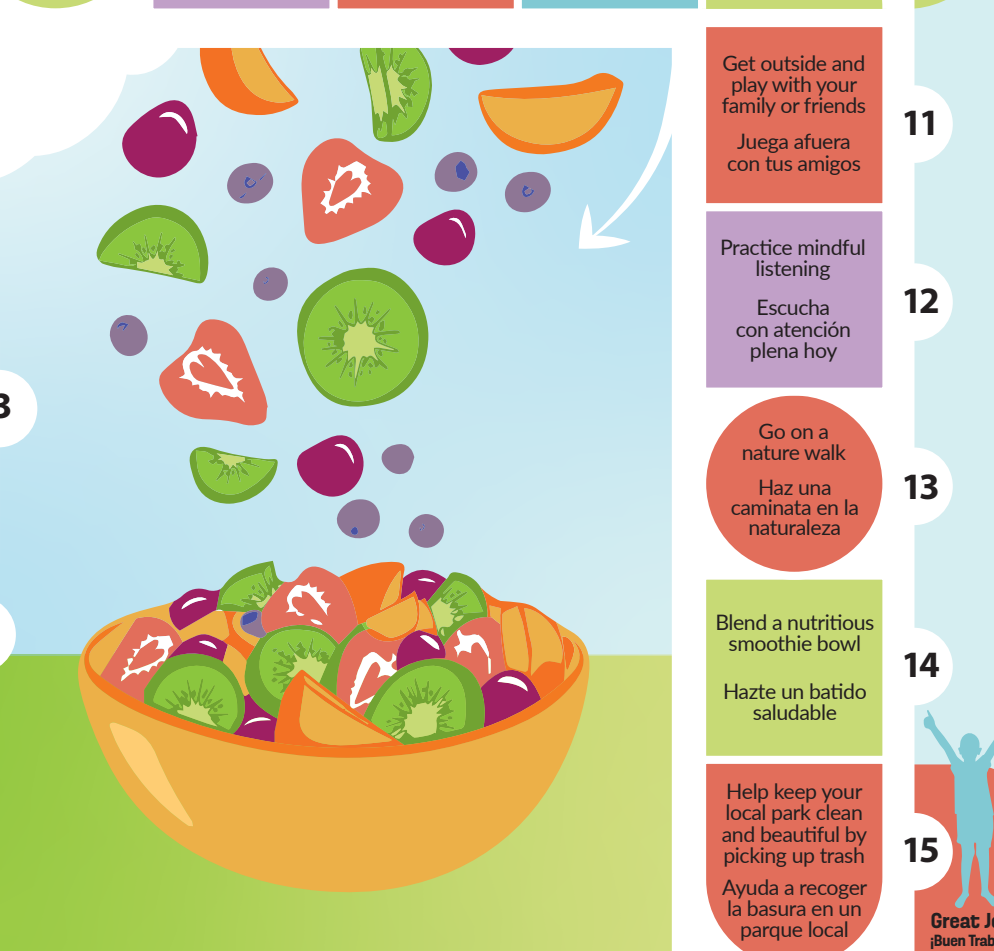
- Blend up a nutritious smoothie  
Hazte un batido saludable
- Stay cool and get moving in the water  
Juega afuera en el agua
- Take time to relax through art  
Crea una obra de arte
- Get outside and get your Vitamin D  
Pasa tiempo afuera para obtener la Vitamina D
- Shop for healthy foods on a budget  
Compra alimentos saludables
- Take a nature walk today  
Haz una caminata en la naturaleza
- Eat the rainbow by trying different colored foods  
Come frutas y vegetales coloridos y saludables
- Have a family wellness day  
Pasa tiempo con la familia enfocado en el bienestar
- Make a tasty fruit salad  
Prepárate una ensalada de frutas saludable
- Take time to relax and unwind  
Relájate antes de acostarte
- Get up and do some stretching  
Participa en algunos estiramientos
- Add some color to your plate with veggies  
Cocina vegetales coloridos y saludables
- Dance like nobody's watching  
Hazte un tiempo hoy para bailar
- Who are you grateful for?  
¿Por quién estás agradecido?
- Try a new fruit or vegetable  
Prueba una fruta o vegetal que no hayas probado antes
- Relax by focusing on your senses  
Relájate enfocándote en tus sentidos
- Have a nature scavenger hunt  
Ve de excursión en la naturaleza
- Take a virtual yoga class  
Participa en una clase virtual de yoga
- Get active at a new park  
Ve a conocer un parque nuevo
- Wind down with a mindful bedtime routine  
Establece una rutina de sueño
- Decorate a water bottle and make it your favorite accessory  
Decora una botella de agua reutilizable
- Stay refreshed with fruit infused water  
Hidrátate con agua que tenga infusión de frutas
- Rise and shine with a healthy breakfast  
Come un desayuno saludable
- Splash into fun water games for a cool summer day  
Juega en el agua para refrescarte
- What are you grateful for?  
¿De qué estás agradecido?
- Share your favorite way to be active  
Cuéntale a tus amigos de qué forma te gusta estar activo
- Family meal prep for healthy eating  
Prepara comidas saludables con tu familia
- Reflect on your healthy habits  
Piensa en tus hábitos saludables

- Get your heart pumping by jumping rope or dancing  
Hazte un tiempo hoy para saltar la cuerda o bailar
- Create a new colorful salad recipe  
Prepárate una ensalada saludable y colorida
- Practice mindfulness through art  
Practica la atención plena a través del arte
- Go on a bike adventure and explore a new park  
Monta tu bicicleta en el parque
- Drink plenty of water today  
Mantente hidratado bebe agua
- Take a healthy snack break  
Toma un refrigerio saludable
- Get outside and play with your family or friends  
Juega afuera con tus amigos
- Practice mindful listening  
Escucha con atención plena hoy
- Go on a nature walk  
Haz una caminata en la naturaleza
- Blend a nutritious smoothie bowl  
Hazte un batido saludable
- Help keep your local park clean and beautiful by picking up trash  
Ayuda a recoger la basura en un parque local
- Decorate a water bottle and make it your favorite accessory  
Decora una botella de agua reutilizable
- Stay refreshed with fruit infused water  
Hidrátate con agua que tenga infusión de frutas
- Rise and shine with a healthy breakfast  
Come un desayuno saludable
- Splash into fun water games for a cool summer day  
Juega en el agua para refrescarte
- What are you grateful for?  
¿De qué estás agradecido?
- Share your favorite way to be active  
Cuéntale a tus amigos de qué forma te gusta estar activo
- Family meal prep for healthy eating  
Prepara comidas saludables con tu familia
- Reflect on your healthy habits  
Piensa en tus hábitos saludables

### JULY JULIO

- Have some water fun  
Juega afuera en el agua
- Have a screen-free day and enjoy the outdoors  
Disfruta de un día al aire libre sin aparatos electrónicos
- Dance your heart out today  
Hazte un tiempo hoy para bailar
- Have a family wellness day  
Pasa tiempo con la familia enfocado en el bienestar
- Make a tasty fruit salad  
Prepárate una ensalada de frutas saludable
- Take time to relax and unwind  
Relájate antes de acostarte
- Get up and do some stretching  
Participa en algunos estiramientos
- Add some color to your plate with veggies  
Cocina vegetales coloridos y saludables
- Dance like nobody's watching  
Hazte un tiempo hoy para bailar
- Who are you grateful for?  
¿Por quién estás agradecido?
- Try a new fruit or vegetable  
Prueba una fruta o vegetal que no hayas probado antes
- Relax by focusing on your senses  
Relájate enfocándote en tus sentidos
- Have a nature scavenger hunt  
Ve de excursión en la naturaleza
- Take a virtual yoga class  
Participa en una clase virtual de yoga
- Get active at a new park  
Ve a conocer un parque nuevo
- Wind down with a mindful bedtime routine  
Establece una rutina de sueño
- Decorate a water bottle and make it your favorite accessory  
Decora una botella de agua reutilizable
- Stay refreshed with fruit infused water  
Hidrátate con agua que tenga infusión de frutas
- Rise and shine with a healthy breakfast  
Come un desayuno saludable
- Splash into fun water games for a cool summer day  
Juega en el agua para refrescarte
- What are you grateful for?  
¿De qué estás agradecido?
- Share your favorite way to be active  
Cuéntale a tus amigos de qué forma te gusta estar activo
- Family meal prep for healthy eating  
Prepara comidas saludables con tu familia
- Reflect on your healthy habits  
Piensa en tus hábitos saludables

- Get your heart pumping by jumping rope or dancing  
Hazte un tiempo hoy para saltar la cuerda o bailar
- Create a new colorful salad recipe  
Prepárate una ensalada saludable y colorida
- Practice mindfulness through art  
Practica la atención plena a través del arte
- Go on a bike adventure and explore a new park  
Monta tu bicicleta en el parque
- Drink plenty of water today  
Mantente hidratado bebe agua
- Take a healthy snack break  
Toma un refrigerio saludable
- Get outside and play with your family or friends  
Juega afuera con tus amigos
- Practice mindful listening  
Escucha con atención plena hoy
- Go on a nature walk  
Haz una caminata en la naturaleza
- Blend a nutritious smoothie bowl  
Hazte un batido saludable
- Help keep your local park clean and beautiful by picking up trash  
Ayuda a recoger la basura en un parque local
- Decorate a water bottle and make it your favorite accessory  
Decora una botella de agua reutilizable
- Stay refreshed with fruit infused water  
Hidrátate con agua que tenga infusión de frutas
- Rise and shine with a healthy breakfast  
Come un desayuno saludable
- Splash into fun water games for a cool summer day  
Juega en el agua para refrescarte
- What are you grateful for?  
¿De qué estás agradecido?
- Share your favorite way to be active  
Cuéntale a tus amigos de qué forma te gusta estar activo
- Family meal prep for healthy eating  
Prepara comidas saludables con tu familia
- Reflect on your healthy habits  
Piensa en tus hábitos saludables

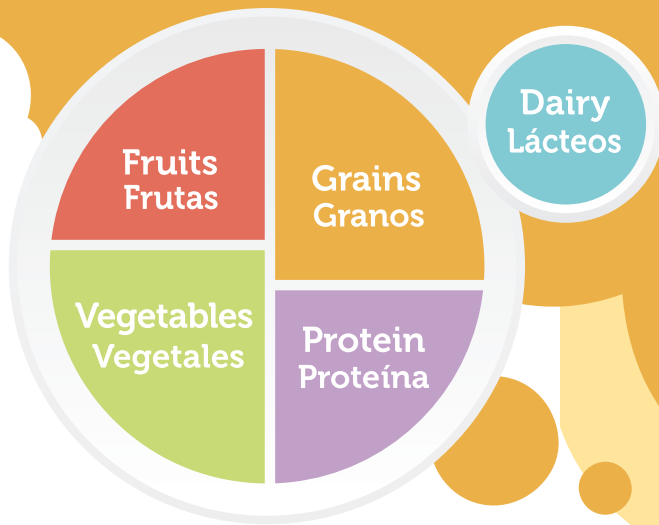


- Have some water fun  
Juega afuera en el agua
- Have a screen-free day and enjoy the outdoors  
Disfruta de un día al aire libre sin aparatos electrónicos
- Dance your heart out today  
Hazte un tiempo hoy para bailar
- Have a family wellness day  
Pasa tiempo con la familia enfocado en el bienestar
- Make a tasty fruit salad  
Prepárate una ensalada de frutas saludable
- Take time to relax and unwind  
Relájate antes de acostarte
- Get up and do some stretching  
Participa en algunos estiramientos
- Add some color to your plate with veggies  
Cocina vegetales coloridos y saludables
- Dance like nobody's watching  
Hazte un tiempo hoy para bailar
- Who are you grateful for?  
¿Por quién estás agradecido?
- Try a new fruit or vegetable  
Prueba una fruta o vegetal que no hayas probado antes
- Relax by focusing on your senses  
Relájate enfocándote en tus sentidos
- Have a nature scavenger hunt  
Ve de excursión en la naturaleza
- Take a virtual yoga class  
Participa en una clase virtual de yoga
- Get active at a new park  
Ve a conocer un parque nuevo
- Wind down with a mindful bedtime routine  
Establece una rutina de sueño
- Decorate a water bottle and make it your favorite accessory  
Decora una botella de agua reutilizable
- Stay refreshed with fruit infused water  
Hidrátate con agua que tenga infusión de frutas
- Rise and shine with a healthy breakfast  
Come un desayuno saludable
- Splash into fun water games for a cool summer day  
Juega en el agua para refrescarte
- What are you grateful for?  
¿De qué estás agradecido?
- Share your favorite way to be active  
Cuéntale a tus amigos de qué forma te gusta estar activo
- Family meal prep for healthy eating  
Prepara comidas saludables con tu familia
- Reflect on your healthy habits  
Piensa en tus hábitos saludables

**Snack Tip: Healthy snacks are a great way to recharge!**  
Sugerencia para refrigerios: ¡Refrigerios saludables son una manera excelente de recargar energías!

Great Job! ¡Buen Trabajo!





**MyPlate.gov**  
**MiPlato**

Healthy eating is important at every stage of life!  
La alimentación saludable es muy importante en todas las etapas de la vida.

**Make Every Bite Count**  
Haga que cada bocado cuente

- Make half your plate fruits & vegetables.**  
Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales.
- Focus on whole fruits.**  
Enfóquese en las frutas enteras.
- Vary your veggies.**  
Varíe sus vegetales.
- Make half your grains whole grains.**  
Haga que la mitad de sus granos sean integrales.
- Vary your protein routine.**  
Consuma una variedad de proteínas.
- Move to low-fat or fat-free dairy milk or yogurt (or lactose-free dairy or fortified soy versions).**  
Cambie a leche, yogur o productos lácteos, bajos en grasa o sin grasa (o versiones sin lactosa o de soya fortificada).
- Choose foods and beverages with less added sugars, saturated fat, and sodium.**  
Escoja alimentos y bebidas que sean bajos en azúcares añadidos, grasa saturada y sodio.

Visit [itstimetexas.org/ssh](http://itstimetexas.org/ssh) to access FREE resources such as telehealth coaching, virtual fitness & nutrition classes and more!

¡Visite [itstimetexas.org/ssh](http://itstimetexas.org/ssh) para acceder recursos GRATUITOS como asesoría a través de telesalud, clases virtuales de actividad física, nutrición y más!



**Visit one of our partners for bonus summer fun in the Rio Grande Valley**

Visita uno de nuestros socios en el Valle para mas diversión este verano.

**Brownsville Farmer's Market**  
1534 E 6th St, Brownsville, TX 78520  
Saturday/Sábado

**Donna Public Library**  
301 S Main St, Donna, TX 78537  
Monday-Saturday/Lunes-Sábado

**McAllen Farmer's Market**  
4001 N 23rd St, McAllen, TX 78504  
Saturday/Sábado

**Bailey H. Dunlap Memorial Public Library**  
400 S Main St, La Feria, TX 78559  
Monday-Saturday/Lunes-Sábado

**Santa Ana National Wildlife Refuge**  
3325 Green Jay Road, Alamo, TX 78516  
Monday-Friday/Lunes-Viernes

**Brownsville Public Library System**  
(Main and South Branches)  
2600 Central Blvd, Brownsville, TX 78520  
4320 Southmost Rd, Brownsville, TX 78521  
Open daily/Abierto diariamente

**Speer Memorial Library**  
801 E 12th St, Mission, TX 78572  
Open daily/Abierto diariamente



**Physical Activity/Actividad física**

Moving and playing helps us stay strong and healthy.

Moviéndonos y jugando nos ayuda a mantenernos fuertes y sanos.

**Mindfulness/Atención plena**

Being calm and focused is good for our minds. Take deep breaths and notice the world around you to feel more mindful.

Estar tranquilos y concentrados es bueno para nuestra mente. Respira hondo y observa el mundo que te rodea para sentirte más consciente.

**Hydration/Hidratación**

Drinking water keeps us refreshed and helps our bodies work well. Remember to drink water when you're thirsty or playing outside.

Beber agua mantiene nuestros cuerpos frescos y ayuda a nuestro organismo a funcionar bien. Recuerda beber agua cuando tengas sed o estés jugando afuera.

**Nutrition/Nutrición**

Healthy foods help us grow, have strong bodies, and give us energy.

Los alimentos sanos nos ayudan a crecer, a tener un cuerpo fuerte y nos dan energía.

**Self-care/Autocuidado**

Taking care of ourselves is important. Take time to relax, read a book, or do something you enjoy. It makes us feel happy and recharged.

Cuidarse a uno mismo es importante. Dedica tiempo para relajarte, leer un libro o hacer algo que te guste. Nos hace sentir felices y recargados de energía.



**Sweet Summer Habits**  
**Mis Hábitos de Verano**  
**IT'S TIME TEXAS**  
[itstimetexas.org](http://itstimetexas.org)

**Get active every day!**

If you're between 6 and 17 years old, you need at least **60 minutes** of activity each and every day.

**¡Mantente activo todos los días!**

Si tienes entre 6 y 17 años, necesitas al menos **60 minutos** de actividad todos los días.

[health.gov/MoveYourWay/Get-Kids-Active](http://health.gov/MoveYourWay/Get-Kids-Active)

Scan for FREE resources  
Escanea para obtener recursos GRATUITOS

