

Sweet Summer Habits

Mis Hábitos de Verano

TAKE CARE OF YOURSELF!
 ¡CUIDATE A TI MISMO!

JUNE JUNIO

- 1 Jump into June by being active outdoors. Pasa tiempo afuera jugando activamente.
- 2 Reset your mood. Reflexiona sobre tu estado de ánimo.
- 3 Treat yourself to self-care. Date el tiempo para tu cuidado personal.
- 4 Make produce the star of your menu. Durante la comida empieza con frutas y vegetales.
- 5 Move your body and be active. Mueve tu cuerpo para ser más activo.
- 6 Drink plenty of water and stay hydrated. Mantente hidratado bebe agua.
- 7 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.

- 8 Eat the rainbow by trying different colored foods. Come frutas y vegetales coloridos y saludables.
- 9 Take a nature walk today. Haz una caminata en la naturaleza.
- 10 Shop for healthy foods on a budget. Compra alimentos saludables.
- 11 Get outside and get your Vitamin D. Pasa tiempo afuera para obtener la Vitamina D.
- 12 Take time to relax through art. Crea una obra de arte.
- 13 Stay cool and get moving in the water. Juega afuera en el agua.
- 14 Blend up a nutritious smoothie. Hazte un batido saludable.
- 15 Take a moment to stretch and breathe. Date tiempo para estirarte y respirar.
- 16 Stay hydrated and healthy by drinking water all day. Mantente hidratado bebe agua.

BE A HERO! GET MOVING!
 ¡SEA UN HÉROE! ¡MUEVETE!

- 17 Visit a local farmer's market and buy fresh produce. Compra frutas y vegetales frescos.
- 18 Pay attention to your breathing. Respira para relajarte.
- 19 Complete a superhero-inspired workout. Planea una rutina de ejercicios inspirada en algún superhéroe.
- 20 Make a self-care list. Haz una lista de las cosas que haces para relajarte.
- 21 Take a leisurely stroll in nature. Haz una caminata en la naturaleza.
- 22 Eat fresh fruit. Come fruta fresca.
- 23 Get the whole family involved in being active. Haz ejercicio con tu familia.
- 24 Take a day to declutter and organize your space. Dedicar un tiempo a la organización de tu espacio.
- 25 Dance like nobody's watching. Hazte un tiempo hoy para bailar.
- 26 Add some color to your plate with veggies. Cocina vegetales coloridos y saludables.
- 27 Get up and do some stretching. Participa en algunos estiramientos.
- 28 Take time to relax and unwind. Relájate antes de acostarte.
- 29 Have a family wellness day. Pasa tiempo con la familia enfocado en el bienestar.
- 30 Make a tasty fruit salad. Prepárate una ensalada de frutas saludable.



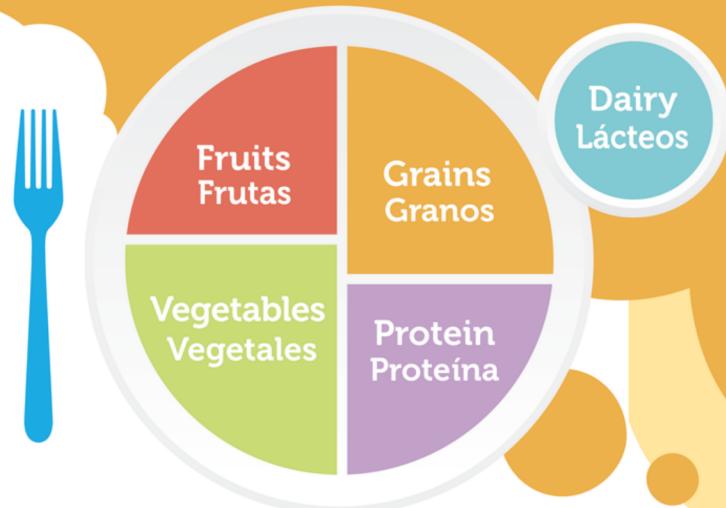
- 1 Dance your heart out today. Hazte un tiempo hoy para bailar.
- 2 Have a screen-free day and enjoy the outdoors. Disfruta de un día al aire libre sin aparatos electrónicos.
- 3 Have some water fun. Juega afuera en el agua.
- 4 Add a healthy twist to your 4th of July menu. Agrega un toque saludable al menú del 4 de julio.
- 5 Get your heart pumping by jumping rope or dancing. Hazte un tiempo hoy para saltar la cuerda o bailar.
- 6 Create a new colorful salad recipe. Prepárate una ensalada saludable y colorida.
- 7 Practice mindfulness through art. Practica la atención plena a través del arte.
- 8 Go on a bike adventure and explore a new park. Monta tu bicicleta en el parque.
- 9 Drink plenty of water today. Mantente hidratado bebe agua.
- 10 Take a healthy snack break. Toma un refrigerio saludable.
- 11 Get outside and play with your family or friends. Juega afuera con tus amigos.
- 12 Practice mindful listening. Escucha con atención plena hoy.
- 13 Go on a nature walk. Haz una caminata en la naturaleza.
- 14 Blend a nutritious smoothie bowl. Hazte un batido saludable.
- 15 Help keep your local park clean and beautiful by picking up trash. Ayuda a recoger la basura en un parque local.
- 16 Decorate a water bottle and make it your favorite accessory. Decora una botella de agua reutilizable.
- 17 Wind down with a mindful bedtime routine. Establece una rutina de sueño.
- 18 Get active at a new park. Ve a conocer un parque nuevo.
- 19 Take a virtual yoga class. Participa en una clase virtual de yoga.
- 20 Have a nature scavenger hunt. Ve de excursión en la naturaleza.
- 21 Relax by focusing on your senses. Relájate enfocándote en tus sentidos.
- 22 Try a new fruit or vegetable. Prueba una fruta o vegetal que no hayas probado antes.
- 23 Who are you grateful for? ¿Por quién estás agradecido?
- 24 Get moving with virtual fitness classes. Participa en una clase virtual de ejercicio físico.
- 25 Stay refreshed with fruit infused water. Hidrátate con agua que tenga infusión de frutas.
- 26 Rise and shine with a healthy breakfast. Come un desayuno saludable.
- 27 Splash into fun water games for a cool summer day. Juega en el agua para refrescarte.
- 28 What are you grateful for? ¿De qué estás agradecido?
- 29 Share your favorite way to be active. Cuéntale a tus amigos de qué forma te gusta estar activo.
- 30 Family meal prep for healthy eating. Prepara comidas saludables con tu familia.
- 31 Reflect on your healthy habits. Piensa en tus hábitos saludables.



- 6 Create a new colorful salad recipe. Prepárate una ensalada saludable y colorida.
- 7 Practice mindfulness through art. Practica la atención plena a través del arte.
- 8 Go on a bike adventure and explore a new park. Monta tu bicicleta en el parque.
- 9 Drink plenty of water today. Mantente hidratado bebe agua.
- 10 Take a healthy snack break. Toma un refrigerio saludable.
- 11 Get outside and play with your family or friends. Juega afuera con tus amigos.
- 12 Practice mindful listening. Escucha con atención plena hoy.
- 13 Go on a nature walk. Haz una caminata en la naturaleza.
- 14 Blend a nutritious smoothie bowl. Hazte un batido saludable.
- 15 Help keep your local park clean and beautiful by picking up trash. Ayuda a recoger la basura en un parque local.
- 16 Decorate a water bottle and make it your favorite accessory. Decora una botella de agua reutilizable.
- 17 Wind down with a mindful bedtime routine. Establece una rutina de sueño.
- 18 Get active at a new park. Ve a conocer un parque nuevo.
- 19 Take a virtual yoga class. Participa en una clase virtual de yoga.
- 20 Have a nature scavenger hunt. Ve de excursión en la naturaleza.
- 21 Relax by focusing on your senses. Relájate enfocándote en tus sentidos.
- 22 Try a new fruit or vegetable. Prueba una fruta o vegetal que no hayas probado antes.
- 23 Who are you grateful for? ¿Por quién estás agradecido?
- 24 Get moving with virtual fitness classes. Participa en una clase virtual de ejercicio físico.
- 25 Stay refreshed with fruit infused water. Hidrátate con agua que tenga infusión de frutas.
- 26 Rise and shine with a healthy breakfast. Come un desayuno saludable.
- 27 Splash into fun water games for a cool summer day. Juega en el agua para refrescarte.
- 28 What are you grateful for? ¿De qué estás agradecido?
- 29 Share your favorite way to be active. Cuéntale a tus amigos de qué forma te gusta estar activo.
- 30 Family meal prep for healthy eating. Prepara comidas saludables con tu familia.
- 31 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!





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 to access FREE resources such as telehealth coaching, virtual fitness & nutrition classes and more!
¡Visite 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

Sweet Summer Habits
Mis Hábitos de Verano
IT'S TIME TEXAS
itstimetexas.org



Physical Activity/Actividad física

Moving and playing helps us stay strong and healthy.
Moviéndonos y jugando nos ayuda a mantenernos fuertes y sanos.

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.

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.

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.



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

Scan for FREE resources
Escanea para obtener recursos GRATUITOS

