

IT'S TIME TEXAS PRESENTS
HEALTHY TEXAS
 WEEK

HAGA SANA LA SEMANA DE TEXAS
EL SEMANA SANA DEL AÑO
¡EN TU ESCUELA!

29 de abril - 5 de mayo de, 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				
Día de Comer el Arcoíris	Día de las Estrellas	Día de los Súper Héroes	Día de las Pijamas	Día del Orgullo de Texas

LUNES - Día de Comer el Arcoíris

¡Póngase ropa de los colores del arcoíris o de su color favorito! Estaremos hablando sobre alimentos de todos colores y la importancia de comer el arcoíris completo. **Anuncio Saludable de la Mañana: Buenas Decisiones**

MARTES - Día de las Estrellas

¿Tiene algún equipo favorito o practican deportes? ¡Demuestre el orgullo por su equipo o universidad, poniéndose su camiseta o uniforme para venir a la escuela! Hablaremos de la importancia del ejercicio para volverse una estrella en los campos de juego y más allá. **Anuncio Saludable de la Mañana: Hidratación**

MIÉRCOLES - Día de los Súper Héroes

¡Disfrácese de Súper Héroe! Escoja su disfraz favorito o haga su propio disfraz con una capa. Todos los Súper Héroes obtienen fuerza no sólo de la comida saludable que comen y el ejercicio que hacen, sino que del sistema de apoyo saludable que tienen. Hablaremos de los verdaderos súper héroes en sus vidas, como por ejemplo sus familiares y amigos, que le ayudan a alcanzar nuevas metas cada día. También hablaremos sobre otras formas en que los niños pueden crear su bienestar social y emocional. **Anuncio Saludable de la Mañana: Dar Ánimo**

JUEVES - Día de las Pijamas

¡Póngase sus pijamas para ir a la escuela! Dormir bien toda la noche es muy importante para el desarrollo físico y emocional de los niños. Hablaremos de cómo una mejor salud le puede ayudar a dormir más. **Anuncio Saludable de la Mañana: El Sueño**

VIERNES - Día del Orgullo de Texas

¡Use sus botas favoritas o póngase ropa color rojo, blanco y azul! Nuestro Estado es famoso famoso por muchas de las cosas que conocemos y amamos – bluebonnets, longhorns, los vaqueros y vaqueras – ¡Ahora queremos agregar salud para que podamos hacer que nuestro estado sea aún mejor!

Anuncio Saludable de la Mañana: El Desayuno

