

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
				
<b>Día de Comer el Arcoíris</b>	<b>Día de las Estrellas</b>	<b>Día de los Súper Héroes</b>	<b>Día de las Pijamas</b>	<b>Día del Orgullo de Texas</b>

**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**

**ENERGIZADO POR:**

**IT'S TIME TEXAS** | TEXAS IS BEST WHEN TEXANS ARE HEALTHY



In Partnership With:

