



Información para ayudarle a mantenerse feliz y saludable mientras se queda en casa.

## Secciones:

**Para el Cuerpo, Para la Mente,  
En la Cocina, Sólo por Diversión**

## Para el Cuerpo

Cuando comienza la escuela y el clima se mantiene más caliente puede ser difícil mantenerse activo al aire libre. Es importante tener un cuidado adicional de su cuerpo en el verano para evitar el sobrecalentamiento y la deshidratación.



Siga este enlace para aprender cómo mantenerse activo y divertirse con la familia:

- [https://bit.ly/active\\_fam\\_sp](https://bit.ly/active_fam_sp)

### Consejos para vencer el calor y mantenerse activo:

- **El tiempo es clave:** Trate de permanecer dentro durante las horas más calientes del día, entre las 3-7 PM. Salir por la mañana y por la noche cuando esté más fresco.
- **Use protector solar cuando salga.**
- **Beba agua on frecuencia:** Beber agua cuando despierte, antes de salir y traiga agua on usted.
- **Diviértete con el agua:** ¡Enciende la manguera o el aspersor o en patio tracero para pasar un día de agua divertido con toda la familia!

## Para la Mente

Todos los días perdemos agua respirando, sudando, e ir al baño. Perder más agua de la que bebemos conduce a estar **deshidratado**. Esto puede hacernos sentir malhumorados, cansados, sedientos, mareados, y causar dolores de cabeza.

Siga este enlace para aprender cómo tomar decisiones de bebidas más saludables:

- [https://bit.ly/Sip\\_Smart\\_Sp](https://bit.ly/Sip_Smart_Sp)



### Consejos para agregar más agua a su día y mantener su mente clara:

- **Despierta y bebe:** Después de 6-8 horas de sueño, nuestros cuerpos se secan un poco. Comience el día con un vaso de agua para ayudar a despertarse y ponerse en marcha.
- **Mantenga agua con usted:** Mantenga un vaso o una botella de agua con usted para beber con frecuencia y rellenar durante el día.
- **Piense bien lo que tome:** Lo mejor que puede beber es agua. Los refrescos, las bebidas deportivas, los jugos y otras bebidas azucaradas tienen un alto contenido de azúcar y calorías y deben limitarse. Intenete reemplazar estas bebidas on agua natural.

# En la Cocina

Beber suficiente agua es una parte importante para mantenerse saludable. Estar **hidratado** significa beber suficiente agua todos los días. Los niños y adolescentes deben beber 6-8 tazas al día. Los adultos deben tratar de beber 11-15 tazas al día.

Siga este enlace para encontrar recetas que agreguen sabor al agua agregando fruta:

- [https://bit.ly/RYD\\_Tangy\\_SP](https://bit.ly/RYD_Tangy_SP)



## ¡Sólo por Diversión!

Tomar tiempo cada día para estar activo es una manera útil de aliviar el estrés. El verano puede ser una época divertida del año para pasar días soleados con la familia.

**Reserve tiempo diariamente para realizar actividades que usted o su familia disfruten.**

¡Siga este enlace para encontrar 25 ideas divertidas para ayudar a mantenerse activo en casa!

- [https://bit.ly/Get\\_Moving\\_Sp](https://bit.ly/Get_Moving_Sp)



Siga este enlace para aprender sobre Activity Works y probar algunas de sus ideas de actividades en casa con su familia.

<https://activityworks.com/at-home>

**Obtenga más información sobre cómo repensar su bebida:**

- **¿Sabes cuánta azúcar hay en tu bebida?** Las bebidas azucaradas son la fuente número uno de azúcares añadidos en nuestras dietas.
- **Aprenda a leer la etiqueta:** Reconozca la azúcar leyendo la etiqueta de los alimentos.
- **Explique la importancia del agua para los niños:** Recuerde a sus hijos que el agua es una parte necesaria de nuestras dietas y que necesitamos beber mucha agua todos los días.
- **Haz que su agua sea más sabrosa:** Para añadir más sabor (sin azúcar) a su agua, corte la fruta y agréguela a su agua. ¡Pruebe fresas, pepinos, limón, naranjas, o limas con hielo para hacer una bebida sabrosa y saludable!

**No olvide participar en el Censo 2020 a través de la siguiente página de internet:**  
<https://my2020census.gov/>

\*Recuerde: Toda la información que brinde es confidencial y privada.

### ¿Necesita ayuda para dejar el tabaco?

La Línea de Ayuda Para Fumadores de California ofrece ayuda gratuita, solo llame al:

Fumadores:  
1-800-NO-BUTTS  
(1-800-662-8887)  
Usuarios de Vapeo:  
1-844-8-NO-VAPE  
(1-844-866-8273)  
Chino: 1-800-838-8917  
Español: 1-800-45-NO-FUME (1-800-456-6386)



Para más información y recursos, por favor visite [www.healthedcouncil.org](http://www.healthedcouncil.org)