



**VERANO DE
AVENTURA
PASAPORTE**



SE PARTE DE ALGO GRANDE (1 punto cada uno)

Concéntrate en que los niños se sientan incluidos, parte de la solución o parte de un equipo y algo más grande que ellos mismos.

- Deportes de "esfuerzo"**
Juega fútbol, fútbol americano o béisbol o hockey callejero. Transforma los juegos tradicionales con tus propias reglas familiares para divertirte más.
- Fiesta de baile**
Juega a las sillas musicales o "freeze dance". Toma una foto o video y ponlo en la página de comunidad de StrongLife en Facebook.
- Apoya una causa**
Se voluntario o dona en una organización sin fines de lucro. ¿Sabías que la Y es una organización sin fines de lucro?
- Búsqueda de tesoro**
Esconde algo emocionante y haz un mapa. Asegúrate de que todos tengan su turno. Agrega pequeños desafíos con reglas a seguir. Por ejemplo, todos tienen que saltar de un lugar a otro.
- Relé**
Crea una lista de actividades para que la complete cada miembro de la familia. Lleva un registro del tiempo y sup ralo.
- Ve Plogging**
Camina o corre y recoge la basura a lo largo de tu ruta diaria. Toma una foto de todo lo que recogiste.
- Limpia**
Limpia los artículos de tus cajones y armario que ya no necesitas y encuentra una organización que beneficie de ello.

CREA HÁBITOS SALUDABLES (1 punto cada uno)

Concéntrate en hacer que los niños se sientan incluidos, parte de la solución, parte de un equipo y algo más grande que ellos.

- Cinco Frutas/Vegetales 2 días seguidos**
Prueba una nueva opción cada semana.
- Ve por las escaleras**
Ánima a todos de la familia a usar las escaleras en lugar del ascensor, sin importar dónde se encuentren.
- Surtir**
Compra juguetes o equipo de ejercicio. Si viajas este verano, llévate el equipo contigo para usar en una parada de descanso.
- No tengas miedo de caminar**
Estaciona el carro en el otro extremo del estacionamiento cuando vayas de compras. Explícale a los niños la importancia de caminar para la salud.
- Planifica tus comidas**
Incluye a los niños en la planificación y preparación de una comida para toda la familia.
- No refrescos ni bebidas azucaradas**
Durante todo el desafío o limita una vez por semana.
- Mantente Activo**
Comprométete a estar activo al menos 30 minutos todos los días.
- ¡Espacio libre!**



Nuestro **Desafío Verano de Aventura** te motiva a pensar fuera del gimnasio para que aproveches tu entorno y pases tiempo con tu familia.

