



BlueCross BlueShield
of Texas

¡26.2 “Krazy Kool” Actividades para este Verano!

1. Comenzar el día con una fiesta de baile de tu canción favorita. ¡Estarás bailando todo el día!
2. Explorar con los insectos en “Bugs! A Rainforest Adventure” en el Museo de Naturaleza y Ciencia en Fair Park.
3. Buscar un sendero de bicicleta cerca de tu casa e ir a dar un paseo. Prueba “Katy Trail”—¡Siempre con casco!
4. ¿Hace calor hoy? ¡Ponte el traje de baño y corre a través del aspersor!
5. ¿Puedes encontrar la Osa Mayor? Pídele a alguien que te la muestre. ¿Ves algunas otras constelaciones?
6. ¿Hace mucho viento afuera? Ponte un sombrero y vuela un papalote en el parque. Cuidado con las líneas eléctricas.
7. Agarrar una cobija y irte al parque con la familia y los amigos. ¡Prepara un picnic saludable!
8. ¡21 de julio es el Día de Un Dólar en el Zoológico de Dallas! ¡Que diversión!
9. Jugar a la rayuela con sus amigos. ¿No sabes cómo? Pregunta a tu mamá o papá, que lo saben todo!
10. Visitar el Departamento de Parques y Recreo. ¡Pide una lista de actividades GRATUITAS para el verano!
11. Plantar un jardín en su patio, o en una caja de la ventana. ¡Pide a los adultos que te ayudan, y no te olvides de regar!
12. Jugar un partido de basquetbó con sus amigos: La vuelta al mundo, HORSE, o “Knockout” son clásicos!
13. Tomar un paseo por la Plaza Dealey Park. Ver el memorial de JFK y visitar las piscinas reflectantes.
14. Ya que has completado el maratón, ¡escoge a dos amigos para correr dos veces a la semana contigo!
15. Tomar un paseo por el Gran Bosque Trinity y caminar hasta el Mirador de Trinity, en el “Trinity River Greenbelt Park.”
16. Pasar el día con Papá el 21 de junio: Día del Padre. Andar en bicicleta, irse a pescar, o jugar fútbol.
17. Hacer tu propia mezcla saludable: Agregar cereales integrales, frutas secas y nueces en una bolsa Ziploc.
18. ¡Manténte hidratado/a este verano! Bebe cuatro o más vasos de agua al día.
19. Pedir a mamá o papá que preparen una cena de bajo costo con receta del sitio www.wholefoodsmarket.com
20. Refrescarse por nadar en la piscina de tu comunidad. ¿Cuántas vueltas en la piscina puedes hacer?
21. Visitar el Mercado local de Granjeros y escoger tres nuevas verduras o frutas para probar.
22. Buscar la pista más cerca de tu casa y seguir corriendo. ¡Puedes correr otro maratón este verano!
23. Ser VERDE: ¡Organizar tus amigos y vecinos para limpiar la basura en su vecindario!
24. Ver los cohetes, el 4 de julio en Fair Park, entrada gratuita después de las 4pm.
25. Ver un partido de beisbol: El miércoles, boletos para partidos de los Rangers son la mitad del precio.
26. Hacer una botana congelada para el verano con tu jugo favorito en vaso de papel con un palito de paleta. ¡Sabrosa!
- 26.2 Probar un deporte nuevo, o practicar algo familiar: fútbol, béisbol, golf disco, voleibol, basquetbó.



Parents and Teachers: Join our e-mail list and Facebook!

www.MarathonKids.org

www.facebook.com/MarathonKids