



## 26.2 Actividades “Krazy Kool” para este Verano

- o 1 Comenzar tu entrenamiento para la Maratón de Niños 2011-12! ¡Corre un poco cada día, y manténte hidratado!
- o 2 ¿Hace viento? ¡Sale afuera y vuela un papalote!
- o 3 7 de agosto es el Día de Agradecimiento a los Niños en el Zoológico Gladys Porter en Brownsville.
- o 4 Hacer tu propia mezcla saludable: Agregar cereales integrales, frutas secas y nueces en una bolsa Ziploc. ¡Agítase bien!
- o 5 Tener un picnic en el césped o en tu patio: ¡Asegúrese que tengas porciones de frutas y verduras en la canasta de picnic!
- o 6 ¡Comprar un boleto, conseguir uno gratis! Especial “Twofer Tuesdays” partidos de béisbol de Río Grande Valley White Wings.
- o 7 Despertarte con tus canciones favoritas: ¡Tén una fiesta de baile para comenzar el día!
- o 8 Hacer paletas saludables: Pón 100% jugo, de tu sabor favorito, en vaso de papel, échale un palito de paleta, y ¡congela!
- o 9 Hacer un torneo de cuatro cuadrados o balonmano, con sus vecinos! ¡Todo lo que necesitas es una pelota de goma roja!
- o 10 Entrada GRATUITA al Museo de los Niños de Brownsville: de 5 a 7 pm el último jueves del mes.
- o 11 Lleva el perro a pasear. ¿No tienes un perro? ¡Ofrece a pasear al perro de su vecino para ellos!
- o 12 Retar a tus amigos a tirar balones de agua entre parejas. ¡Ve hasta qué punto se puede tirar sin dejarla caer!
- o 13 Echarle verduras en la parrilla: Pimientos, champiñones, elote en la mazorca. ¡Sabrosos!
- o 14 Jugar con cuerda de saltar: ¿Cuántos veces puedes saltar sin tocar la cuerda?
- o 15 Noche de música gratuita, de grupos locales: “Tunes by the Trail” en el Anfiteatro W.H. Heavin (705 N. Bowie).
- o 16 Los jueves de 5 a 8 pm: Noche de Diversión Familiar @ Museo Internacional de Arte y Ciencia. ¡El primer domingo del mes es GRATIS!
- o 17 Navegar por el Refugio Silvestre Nacional Santa Ana National - ¡gratis el primer domingo de cada mes!
- o 18 Sacar algunos productos locales en el Mercado de Agricultores de Harlingen. En Calle A, entre Jackson y Monroe.
- o 19 Visitar el Centro de Refugio de Tortugas Marinas en la Isla del S. Padre. ¡Busqueda del tesoro! <http://www.seaturtleinc.org>
- o 20 Correr vueltas en el estadio de la escuela secundaria en tu area. ¿Demasiado fácil? ¡Agrega juegos de escaleras a su entrenamiento!
- o 21 Preparar una ensalada de frutas con dos frutas que nunca has probado. ¿Quieres sugerencias? Pregúntele a un experto de frutas y verduras en la tienda.
- o 22 Caminar o andar en bicicleta en el sendero de Arroyo Hike & Bike. ¡Trae un almuerzo saludable!
- o 23 Hacer una piñata de agua: Llena una bolsa de basura de 10 galones con agua, lígala bien apretada, y cuélgala de un árbol. ¡Que diversión!
- o 24 Visitar la biblioteca en tu vecindad. ¡Saca un libro en correr!
- o 25 Crear una pista de obstáculos en tu patio o césped. ¡Invita a tus amigos a la correrla!
- o 26 Beber por lo menos cuatro vasos de agua al día. ¡Son más divertidos con pepinos, limones o melones!
- o 26.2. En lugar de ver televisión después de cenar, toma un paseo en la vecindad con la familia.

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

[www.MarathonKids.org](http://www.MarathonKids.org)

[www.facebook.com/MarathonKids](http://www.facebook.com/MarathonKids)