

# El bienestar es IMPORTANTE



¡Tómese un tiempo para divertirse y cuidar su salud física!

El verano nos ofrece una oportunidad de oro para relajarnos, recargar energías y practicar el cuidado personal. ¡El verano también es un buen momento para salir y moverse! ¡Cuidar su cuerpo es una excelente manera de cuidar también su mente!



Si bien el verano puede ser divertido, ¡también es importante estar seguro!

- **Seguridad contra el sol:** use protector solar, sombreros, lentes de sol y ropa protectora contra el sol.
- **Seguridad en el agua:** nunca nade solo y asegúrese de que los niños estén estrictamente supervisados cuando estén cerca del agua.
- **Hidratarse:** tome descansos frecuentes para tomar agua para evitar la deshidratación.
- **¡Ahuyente los insectos! - Use repelentes de insectos** o use mangas largas y pantalones para repeler garrapatas y mosquitos.

## Bienestar de verano

### Consejos para padres e hijos

- *Salga o abra las ventanas para que entre aire fresco.*
  - *Pasar tiempo al aire libre puede mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés.*
- *Ríase con sus hijos.*
  - *La risa cambia físicamente su cuerpo para reducir el estrés y ayudarlo a relajarse.*
- *Encuentre formas de mantenerse activo.*
  - *Visite el [zoológico del condado de Milwaukee](#).*
  - *Visite una de las piscinas [de chapoteo o piscinas infantiles gratuitas de Milwaukee](#).*
  - *Pasee por uno de los [senderos pavimentados](#) del condado de Milwaukee.*
  - *Regístrese para [la natación abierta familiar](#) en Riverside High School.*
  - *Visite los [jardines de Bookworm](#).*
- *Disfrute de un momento de tranquilidad.*
  - *Las prácticas como la atención plena pueden permitirle concentrarse en su mente, cuerpo, alma y lo que está presente en el momento.*
- *Cree una lista de deseos para el verano en familia. Considere incluir:*
  - *Cosas que podemos hacer*
  - *Nuevas aventuras para emprender*
  - *Alimentos para probar*
  - *Actividades que podemos hacer*
  - *Libros que podemos leer*
  - *Cosas nuevas que aprender*
  - *Lugares a los que podemos ir*
  - *Actividades en días lluviosos*
- *Visite un mercado local [de agricultores](#).*
  - *Apoye a los agricultores locales y compra algunos productos frescos nuevos para incorporar a su menú semanal.*

