

¡Súbase a la ola del bienestar!

Manténgase active y saludable con divertidas
Actividades de bienestar

Las políticas de bienestar ayudan a su escuela a crear un entorno más saludable y active. ¡Pero la verdadera diversión comienza al involucrarse! Participar en actividades de bienestar le beneficia De las siguientes maneras:

- **Comidas y *snacks* saludables:** disfrute nutritivos y deliciosos *snacks* y aprenda cómo tomar decisiones inteligentes con respecto a su comida.
- **Recreos activos:** participe en entretenidas actividades y muévase fuera de la clase de educación física.
- **Decisiones inteligentes:** tome las mejores decisiones para su cuerpo y manténgase energizado a lo largo del día.
- **Salud mental:** mejore su estado de ánimo y maneje su estrés con actividad física regular y una alimentación saludable.

¡Sumérgase en bienestar y descubra que Cuidarse puede ser divertido!

¿Le gustaría sumarse?

¡Pregunte en su escuela cómo puede involucrarse
En las actividades de bienestar y comience a hacer
Cambios saludables hoy mismo!



ADD QR
CODE



COLORADO
Department of Education
School Nutrition