



FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

COMIENDO BIEN JUGANDO MÁS



ACT! Cambiando activamente juntos

¿Listo para un cambio saludable? ¿Busca maneras de ayudar a su hijo a comer bien y a ser más activo?

Este programa de aprendizaje virtual de 11 semanas, desarrollado en colaboración con proveedores y profesionales del Seattle Children's Hospital, Ofrece lecciones interesantes sobre nutrición saludable, actividad física y estilos de vida para niños de 8 a 14 años y sus padres y / o tutor legal. Al cambiar activamente juntos, los padres y los niños pueden aprender cómo participar en estilos de vida saludables como familia.

Se requiere una referencia de un proveedor médico para participar en este programa. Aceptamos referencias de muchos tipos de proveedores médicos, incluyendo a médicos de atención primaria, médicos especialistas, personal de enfermería, dietistas registrados, enfermeras escolares y fisioterapeutas. También necesitará un dispositivo digital que tenga una cámara y un micrófono.

El programa consiste en una sesión de grupo virtual de 60- minutos cada semana por 11 semanas completas. Las sesiones incluirán juegos y actividades energizantes. El personal especializado de la Y ofrece orientación y apoyo para comer bien, jugar a menudo y prevenir las condiciones de salud asociadas con el sobrepeso.

Por ser programa piloto, estamos ofreciendo el programa de ACT, ¡GRATIS! en casa para la comunidad!

Detalles Del Programa

- Sesión de grupo de 60 minutos una vez por semana durante 11 semanas
- Un nutricionista y entrenador de actividad física que dirige cada clase
- Los padres se unan al programa junto con sus hijos
- Juegos energizantes, actividades y comidas ligeras
- Se ofrece dos veces al año (otoño e invierno)
- Las referencias son bienvenidas durante todo el año

Información sobre el programa

ACT! en español

- Edades:** de 8 a 14 años y padres
- Fechas:** 27 de septiembre 2021 al 14 de diciembre del 2021
(No hay clase el 23 de Noviembre)
- Días y Horas:** Los martes, 5:30-6:30pm
- Precio:** ¡GRATIS!
- Ubicación:** las clases serán virtuales a través del programa Zoom.

PARA MÁS INFORMACIÓN Y PARA REGISTRARSE:

Envíe un correo electrónico a mlatta@whatcomymca.org o llame a Mary Latta al 360-255-0496.

En asociación con



Seattle Children's®
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

WHATCOM FAMILY YMCA

360 733 8630

www.whatcomymca.org