







Las Actividades Físicas Y Divertidas Hacen Que Los Adolescentes Se Mantengan En Movimiento

- Trata de hacer, por lo menos, 60 minutos de actividad física cada día.
- Intenta hacer actividades diferentes para descubrir las más preferidas.
- Busca programas y clases que te ayuden a desarrollar tus habilidades.
- Cuidate. Usa un equipo de seguridad como cascos, espinilleras, muñequeras, coderas y rodilleras para prevenir lesiones.
- Participa en actividades con tu familia. Anima a tus padres a mantenerse activos también.



Actividades que tú puedes hacer:

- Da un paso en *Howarth Park, Spring Lake* o *Annadel Park*
- Anda en bicicleta
- Aprende un deporte nuevo 
- Levanta pesas
- Nada
- Baila
- Empieza un programa de ejercicios
- Juega béisbol 
- Juega baloncesto
- Juega tenis
- Esquíá
- Lava el automóvil
- Siembra plantas y cuida el jardín
- Vuela un papalote
- Juega boliche 
- Patina
- Juega *Frisbee* (disco volador)
- Ayuda en los quehaceres domésticos
- Toma clases de artes marciales
- Juega golf
- Rema en *Russian River* 



LUGARES DONDE PUEDE LLAMAR PARA ACTIVIDADES DE GRUPO:

Si necesita asistencia financiera,
pida información acerca de las becas disponibles.

Departamento de Parques y Recreación de Santa Rosa:

Finley Center 543-3737
Steele Lane 543-3282

Centro Comunitario de Petaluma 778-4380

Departamento de Recreación de Rohnert Park 588-3456

Centro Comunitario de Sebastopol 823-1511

Departamento de Parques y Recreación de Windsor 838-1260

Oficina de YMCA 544-1829

Gimnasio y Piscina de YMCA 545-9622



Press Democrat: Busque información adicional sobre los deportes para jóvenes en la sección de deportes cada martes.

Directorio Telefónico: Los departamentos de parques y recreación (*Parks and Recreation*) se encuentran en las secciones de la Ciudad, el Condado, y las Oficinas de Gobierno Estadounidense en las páginas de color azul claro. Busque en las Páginas Amarillas por *Baseball Clubs, Recreation Centers, Soccer Clubs, Swimming Pools—Public, Youth Organizations and Centers* para más ideas.

Para copias adicionales de esta guía visite:
www.sonoma-county.org/health/wic
o llame (707) 565-6680