IT'S TIME TEXAS

Sweet Summer Habits
Mis Hábitos de Verano

Box Breathin
Respiración Cuadrada

Reduce stress by breathing.
Respira para reducir el estrés.

HOLD
ESPERAR
INHALE / INHALA
EXHALE / EXHALA
4 seconds each! ¡Cuatro segundos cada uno!
ESPERAR
HOLD

JUNE JUNIO

TAKE CARE OF YOURSELF! ¡CUIDATE A TI MISMO!

1 Jump into June by being active outdoors
Pasa tiempo afuera hoy

2 Reset your mood
Reflexiona sobre tu estado de ánimo

3 Treat yourself to self-care
Cuídate

4 Make produce the star of your menu
Que los vegetales saludables sean la mejor parte de tu comida

5 Move your body and be active!
¡Mueve tu cuerpo para ser más activo/a!

6 Drink plenty of water and stay hydrated!
¡Mantente hidratado! ¡Bebe agua!

7 Relax by mindfully breathing
Respira para relajarte.

8 Eat the rainbow by trying different colored foods
Come frutas y vegetales coloridos y saludables.

9 Take a Nature Walk Today!
Haz una caminata en la naturaleza.

10 Shop for healthy foods on a budget
Compra alimentos saludables.

11 Get Your Vitamin D!
¡Pasa tiempo afuera hoy!

12 Take time to relax through art
¡Crea una obra de arte!

13 Stay cool and get moving in the water
Juega afuera en el agua

14 Blend up a nutritious smoothie
Hazte un batido saludable

15 Take a moment to stretch and breathe
Participa en una clase virtual de yoga

16 Stay hydrated and healthy by drinking water all day
¡Mantente hidratado! ¡Bebe agua!

17 Visit a local farmer's market and buy fresh produce
Compra frutas y vegetales frescos

18 Pay attention to your breathing
Respira para relajarte

19 Complete a superhero-inspired workout
Planea una rutina de ejercicios inspirada en algún superhéroe

20 Make a self-care list
Haz una lista de las cosas que haces para relajarte

21 Take a leisurely stroll in nature
Haz una caminata en la naturaleza

22 Eat fresh fruit
Come fruta fresca

23 Get the whole family involved in being active
Haz ejercicio con tu familia.

24 Take a day to declutter and organize your space
Dedica un tiempo a la organización de tu espacio

25 Dance like nobody's watching
Hazte un tiempo hoy para bailar

26 Add some color to your plate with veggies
Cocina vegetales coloridos y saludables

27 Get up and do some stretching
Participa en algunos estiramientos

28 Take Time to Relax and Unwind
Relájate antes de acostarte

29 Have a Family Wellness Day
Pasa tiempo con la familia enfocado en el bienestar

30 Make a tasty fruit salad
Prepárate una ensalada de frutas saludable

DID YOU KNOW

It's even more important to hydrate when it's hot or when you sweat!

Tip: Adding fruit to water is a tasty refreshing way to make your water a little more special without adding lots of sugar.

Es aún más importante hidratarse en el verano o cuando sudes!

Sugerencia: Agregando fruta a la agua es una sabrosa y refrescante manera de dar sabor al agua de forma natural sin aggregar mucha azucar.

BE A HERO! GET MOVING!
¡SEA UN HÉROE! MUÉVETE

moveyourway.gov

Have fun with your exercise!
Diviértete haciendo ejercicio!

Physical Activity / Actividad física
Nutrition / Nutrición
Self-care / Autocuidado
Mindfulness / Mindfulness
Hydration / Hidratación

SNAP Supplemental Nutrition Assistance Program

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program-SNAP. The SNAP logo is a service mark of the U.S. Department of Agriculture. USDA does not endorse any goods, services, or enterprises.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de losEE. UU. (USDA siglas en inglés). El logo de SNAP es una marca de servicio del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por su sigla en inglés). USDA no respalda bienes, servicios o empresas.

IT'S TIME TEXAS

Sweet Summer Habits
Mis Hábitos de Verano

Physical Activity Actividad física
Nutrition Nutrición
Self-care Autocuidado
Mindfulness Mindfulness
Hydration Hidratación

JULY JULIO

1 Dance Your Heart Out Today! Hazte un tiempo hoy para bailar

2 Have a screen-free day and enjoy the outdoors Disfruta de un día al aire libre sin aparatos electrónicos

3 Have some water fun! Juega afuera en el agua

4 Add a healthy twist to your 4th of July menu Convierte tu plato favorito en una receta más saludable

5 Get your heart pumping by Jumping Rope or Dancing Hazte un tiempo hoy para saltar la cuerda o bailar

6 Create a new colorful salad recipe Prepárate una ensalada saludable y colorida

7 Practice mindfulness through art ¡Crea una obra de arte!

8 Go on a bike adventure and explore a new park Monta tu bicicleta en el parque

9 Drink Plenty of Water Today ¡Mantente hidratado! ¡Bebe agua!

10 Take a healthy snack break Toma un refrigerio saludable

Snack Tip: Healthy snacks are a great way to recharge! Sugerencia para refrigerios: ¡Refrigerios saludables son una manera excelente de recargar energías!

11 Get outside and play with your family or friends ¡Juega afuera con tus amigos!

12 Practice mindful listening Escucha con atención plena hoy

13 Go on a nature walk Haz una caminata en la naturaleza

14 Blend a nutritious smoothie bowl Hazte un batido saludable

15 Help keep your local park clean and beautiful by picking up trash Ayuda a recoger la basura en un parque local

Great Job! ¡Buen Trabajo!

Mindfulness: Focus on Your Senses
Atención Plena: Enfócate en todos tus sentidos

As you focus on what is around you, pay attention to your breathing.
Enfócate en lo que esta a tu alrededor, pon atención a tu respiración

- 5 **things you can see** cosas que puedes ver
- 4 **things you can hear** cosas que puedes óir
- 3 **things you can feel** cosas que puedes sentir
- 2 **things you can smell** cosas que puedes oler
- 1 **thing you can taste** cosa que puedes probar

16 Decorate a waterbottle and make it your favorite accessory Decora una botella de agua reutilizable

17 Wind Down with a Mindful Bedtime Routine Ten una noche de sueño reparador

18 Get active at a new park Ve a conocer un parque nuevo

19 Take a virtual yoga class Participa en una clase virtual de yoga

20 Have a nature scavenger hunt Ve de excursión en la naturaleza

21 Relax by focusing on your senses Relájate enfocándote en tus sentidos

22 Try a new fruit or vegetable Prueba una fruta o vegetal que no hayas probado antes

23 Who are you grateful for? ¿Por quién estás agradecido?

24 Get moving with virtual fitness classes Participa en una clase virtual de ejercicio físico

25 Stay refreshed with fruit infused water Hidrátate con agua que tenga infusión de frutas

26 Rise and Shine with a Healthy Breakfast Come un desayuno saludable.

27 Splash into Fun: Water Games for a Cool Summer Day! Juega en el agua para refrescarte

28 What are you grateful for? ¿De qué estás agradecido?

29 Share your favorite way to be active Cuéntale a tus amigos de qué forma te gusta estar activo

30 Family Meal Prep for Healthy Eating Prepara comidas saludables con tu familia

31 Reflection on Healthy Habits Piensa en tus hábitos saludables

SNAP Supplemental Nutrition Assistance Program

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program-SNAP. The SNAP logo is a service mark of the U.S. Department of Agriculture. USDA does not endorse any goods, services, or enterprises.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de losEE. UU. (USDA siglas en inglés). El logo de SNAP es una marca de servicio del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por su sigla en inglés). USDA no respalda bienes, servicios o empresas.