

LUNES

30



Desconecta para Leer

Échele un vistazo a la cantidad de libros y todas las divertidas actividades que ofrecen nuestras bibliotecas locales.

Haga una Promesa de Lectura en las bibliotecas y llévese a casa un libro gratis (soló el 30 de Abril).

MARTES

01



Desconecta para la Naturaleza

Descubra senderos locales. Encuentre el sendero perfecto para su familia en www.BYLT.org/trails. Tres senderos excelentes para niños son Hirschman, Deer Creek Tribute e Independence.

MIÉRCOLES 02



Desconecta para Cocinar

Es más probable que los niños coman comidas que ellos hayan ayudado a preparar, ¡incluso comida saludable!

Invite a sus hijos a escoger una receta fácil y enséñeles a cocinarla. Recetas sanas y simples en eatfresh.org.

JUEVES

03



Desconecta para Jugar

Asista a la noche de juegos en la biblioteca Madelyn Helling de Nevada City, el jueves, 3 de mayo, de 5:00 p.m. a 6:30 p.m. ¡Hay juegos para todas las edades!

O juegue a charada, al ahorcado o a 20 preguntas.

VIERNES 04



Desconecta para Moverte

Ponga música y tenga una fiesta de baile.

Vaya de paseo por el barrio después de cenar.

Reúna a amigos para jugar a las traes, al escondite, o compita a la cuerda de saltar.

SÁBADO 05



Desconecta para Familia

Dese un paseo por las calles de Nevada City con su familia en una aventura de lectura Storywalk, presentada por la biblioteca Madelyn Helling. Recoja un mapa en el Farmers Market de Nevada City el 5 de mayo, Storywalk durará del 30 de abril al 11 de mayo.

DOMINGO 06



Desconecta para Imaginar

Haga un dibujo.

Construya un fuerte.

Inicie una banda de rock.

Escriba un poema.

Vuele un papalote

Organice un baile.

Desate su imaginación...

PRESENTADA POR...



¿Sabía qué?



Estudios enseñan que los niños que ven menos tele tienen mayor probabilidad de leer mejor y estar bien físicamente. Apagando las pantallas también nos permite pasar más tiempo en familia. Cada semana, los niños de América pasan más tiempo en frente de una pantalla que lo que pasan en la escuela!



Incluya amigos, familiares y vecinos en las actividades que va a hacer.



Leer puede aumentar el periodo de concentración de los niños.



Jugar apoya el desarrollo del cerebro, incluyendo la habilidad de articular y hacer decisiones.



La actividad física disminuye los síntomas de depresión y ansiedad en los niños.



Los niños desarrollan mentes y cuerpos fuertes cuando están activos físicamente. Una hora al día puede reducir el riesgo de obesidad.



Cocinar aumenta la autoestima de los niños, y ayuda a desarrollar habilidades cotidianas como la responsabilidad.



En los Estados Unidos, una persona común pasa un 90% de su tiempo adentro.

SEMANA LIBRE DE PANTALLAS

30 DE ABRIL - 6 DE MAYO