

JUNIO: PREPARANDOSE PARA EL VERANO

– Que Necesitan Saber los Padres –

Información Fundamental

El verano una época de calor, sol, y para los niños sin escuela. Aún la felicidad de la época, el verano también puede traer dificultades como falta de rutina y estructura en el diario vivir.

Como planear un verano entretenido y saludable

- Intenta mantener la rutina en su familia lo más que pueda. Por ejemplo, horas de despertar y acostarse, y cenas con la familia. ¿Quiere aprender más? [Lea acá.](#)
- ¡Hace tiempo para estar afuera! Estar a aire libre es muy bueno para la salud mental, puede disminuir síntomas de depresión y nos ayuda a dormir mejor. Usted puede leer más [acá](#). Puede pasar más tiempo afuera en uno de los parques alrededor de la ciudad:
 - Rock Creek Park
 - Malcom X Park
 - Kenilworth Aquatic Park and Gardens
 - National Arboretum
 - Fort Dupont Park

Actividades gratuitas alrededor de la ciudad



!Ya llega el verano!

- [Piscinas](#)
- [Museos y el zoológico](#)
- [Películas al aire libre](#)
- [Programas de la ciudad](#),
*algunos de los programas son gratuitas otras no lo son.