



Scan the QR Code for a digital copy of the Wellness Challenge



# Keep it Moving Summer Wellness Challenge



**During the summer, build healthy habits with friends and family by participating in activities that promote joy and wellness.**



Tips for a successful summer of wellness for friends and families:

- Involve kids & friends in choosing activities.
- Make a "fun calendar" with a new activity for each week.
- If you are not used to regular exercise, keep it short and engaging.
- Be safe. It is important to stay hydrated and wear sunscreen.

Organize a scavenger hunt. Participants find items and complete physical challenges like ten jumping jacks or five push-ups before moving to the next clue.

Cook with your kids. Choose a kid-friendly recipe that includes fruit or veggies and make it together. It is a wonderful way to bond and encourage healthy eating.

Visit an LA County Nature Center to learn about native flowers and plants and local and keep fit will doing it.

Host friends or family movie night. Ask guests to bring their favorite summer family movie and a healthy snack to share.

Add 15 minutes of exercise every day this week with Wellness Programs Everyday Fitness videos.

Get your steps in and expand your knowledge by visiting a Los Angeles Museum. Many museums have no cost or reduced-price days during the summer.

Enroll your kids or teens in a LA County Parks and Recreation Summer Program. To learn more, [click here](#).

Take a nap. It is good for your health. Taking a 20-30 minute early afternoon nap can reduce fatigue, boost cognitive functioning and improve your mood. It also helps to reduce stress.

Try a backyard science experiment. From water balloon parachutes to exploding watermelons, these 15 backyard science experiments are full of messy summer fun.

Explore new places in LA and get your walk on. Try:

- Beach Cities
- Downtown LA
- The Valley and beyond

100 free things to do in LA

Boost your mental health and feelings of peace with mindful coloring

Start a, small family garden, which provides physical activity through digging, weeding, and watering.

Try a new fruit or vegetable. Give your child a chance to "rate" the fruit or vegetable they select using this Kids Food Critic activity. It can make exploring new foods more interactive and fun.

Host an arts and craft night for family or friends. This is a great way to foster self-expression, promote relaxation and reduce stress.

Go to a free outdoor movie or concert in the park. Pack your favorite healthy snacks and drinks to share. Check your local parks and recreation for more concert locations this summer.

Make homemade and healthy ice cream with family or friends.

Start a summer book club and meet to weekly to discuss. If your kids do not have a LA County library card, get them one and check out all the no cost activities there during the summer.

Take a hike and discover Los Angeles. Enjoy the beauty of nature, fresh air and creating new memories full of adventure together.

Go camping indoors Set up a tent or fort with blankets and pillows inside. Make oven s'mores, turn off download a campfire app on your phone or tablet and tell ghost stories.

Foster compassion and kindness while reducing stress by starting or ending each day with a loving kindness meditation.



Escanee el código QR para obtener una copia digital del Desafío de Bienestar.



# Manténgase en Movimiento

## Desafío de Bienestar de Mayo/Verano



**Durante el verano, fortalezca hábitos saludables junto con amistades y familiares participando en actividades que promuevan la alegría y el bienestar.**



Recomendaciones para un verano saludable y exitoso en familia:

- Involucre a sus hijos y amistades en la selección de actividades.
- Cree un "calendario divertido" con una actividad nueva cada semana.
- Si no está acostumbrado(a) a hacer ejercicio regularmente, comience con actividades cortas y dinámicas.
- Manténgase seguro(a) Es importante mantenerse hidratado(a) y usar protector solar.

Prepare una búsqueda del tesoro. Los participantes deben encontrar objetos y completar desafíos físicos, como dar diez saltos de tijera o hacer cinco lagartijas, antes de avanzar a la siguiente pista.

Manténgase activo(a) y amplíe sus conocimientos visitando un museo de Los Angeles. Muchos museos ofrecen días gratuitos o de costo reducido durante el verano.

Fortalezca su salud mental y promueva la tranquilidad mediante actividades de coloreado consciente.

Prepare helado casero saludable con familiares o amigos.

Cocine con sus hijos. Elijan una receta apropiada para niños que incluya frutas o verduras y prepárenla juntos. Es una excelente manera de fortalecer los lazos familiares y fomentar hábitos alimenticios saludables.

Inscriba a sus niños o adolescentes en un programa de verano del Departamento de Parques y Recreación del Condado de Los Ángeles. Para obtener más información, haga clic aquí.

Siembre un pequeño jardín familiar, el cual promueve la actividad física mediante cavar, deshierbar y regar las plantas.

Inicie un club de lectura de verano y reúnanse semanalmente para conversar sobre los libros. Si sus hijos e hijas aún no tienen una tarjeta de la biblioteca del Condado de Los Angeles, soliciten una y aprovechen las actividades gratuitas de verano.

Visite un Centro de Naturaleza del Condado de Los Ángeles para aprender sobre flores y plantas nativas de la región mientras se mantiene activo(a).

Tome una siesta. Es bueno para su salud. Dormir una siesta de 20 a 30 minutos al inicio de la tarde puede reducir el cansancio, mejorar la concentración y favorecer el estado de ánimo. También ayuda a disminuir el estrés.

Pruebe una fruta o verdura nueva. Permita que su hijo o hija "califique" la fruta o verdura que elija utilizando esta actividad de "Crítico de Comida para Niños". Esto puede hacer que descubrir nuevos alimentos sea más interactivo y divertido.

Salga a caminar y descubra Los Angeles. Disfruten juntos de la naturaleza, el aire fresco y nuevas experiencias llenas de aventura.

Organice una noche de cine con amistades o familiares. Pídale a sus invitados que traigan su película familiar favorita del verano y un refrigerio saludable para compartir.

Realice un experimento científico en el patio. Desde paracaídas con globos de agua hasta sandías explosivas, estos 15 experimentos científicos para hacer en casa ofrecen diversión y aprendizaje durante el verano.

Organice una noche de arte y manualidades con familiares o amigos. Es una excelente manera de fomentar la expresión personal, promover la relajación y reducir el estrés.

Go camping indoors Set up a tent or fort with blankets and pillows inside. Make oven s'mores, turn off download a campfire app on your phone or tablet and tell ghost stories.

Agregue 15 minutos de ejercicio a su rutina diaria esta semana utilizando los videos de acondicionamiento físico Everyday Fitness de los Programa de Bienestar.

Explore nuevos lugares en Los Angeles y salga a caminar. Visite:

- ciudades costeras
- el centro de Los Ángeles
- el Valle y más allá

100 actividades gratis para hacer en Los Angeles

Vaya a una película al aire libre o a un concierto en el parque. Lleve sus refrigerios y bebidas saludables favoritas para compartir. Consulte el departamento de parques y recreación de su localidad para encontrar más conciertos este verano.

Fomente la compasión y la amabilidad mientras reduce el estrés comenzando o terminando cada día con una meditación de bondad amorosa.