

# GET UP & GO

PROGRAMA DE CONTROL DE PESO

## ¡Prepare a su hijo para una vida saludable y activa!

Para dar comienzo a un nuevo y saludable estilo de vida para su familia, regístrese en el programa de control del peso **Get Up & Go** de Children's Health<sup>SM</sup> y la YMCA del área metropolitana de Dallas.

En este programa divertido y **GRATUITO** de diez días de duración, los niños y sus familias harán lo siguiente:

- Se reunirán durante una hora y media todas las semanas para aprender sobre nutrición y sobre cómo elegir bien la comida.
- Realizarán actividades físicas y divertidas.
- Establecerán objetivos relacionados con la nutrición y la actividad física para toda la familia.
- Reducirán las probabilidades de desarrollar enfermedades graves, como diabetes y enfermedades cardíacas.

Se ofrecen clases para niños dentro de dos categorías, según la edad: • 6-11 • 12-14

Debido a COVID-19, clases virtuales también están disponibles.



### Programación\*

ORIENTACIÓN	Introducción Y Aspectos Generales Del Programa
CLASE 1	Establecimiento De Objetivos Para Un Estilo De Vida Saludable
CLASE 2	Aspectos Básicos De Una Alimentación Saludable
CLASE 3	División De Responsabilidades
CLASE 4	Información Básica Sobre La Nutrición
CLASE 5	Prevención del Acoso
CLASE 6	Horario De Las Comidas
CLASE 7	Mercadeo, Medios De Comunicación Y Comida Rápida
CLASE 8	Recorrido Por La Tienda De Comestibles
CLASE 9	Graduación Y Mantenimiento

Para inscribir a su hijo en el programa **Get Up & Go**, haga lo siguiente:

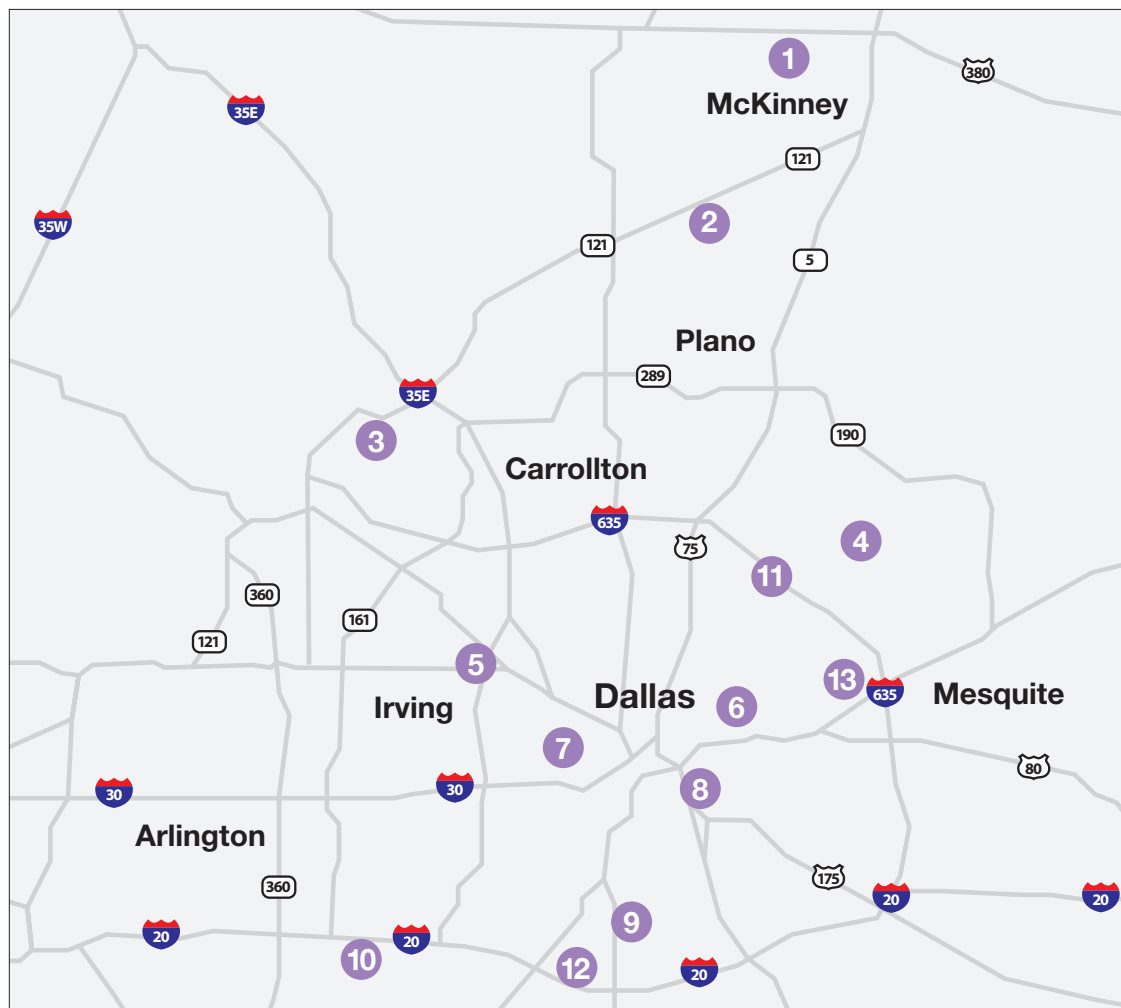
- Visite al médico de su hijo y pídale una referencia.
- El médico puede llamar al programa **Get Up & Go**, al 214-456-6312, para solicitar una referencia, o puede descargarlo en [www.childrens.com/getupandgo](http://www.childrens.com/getupandgo).
- El formulario de remisión debe enviarse al programa **Get Up & Go**.
- Un coordinador de **Get Up & Go** se comunicará con usted para completar la inscripción.

KOHL'S  
Careso

children'shealth<sup>?</sup>

# ¿Dónde se dictan las clases del programa Get Up & Go?

Su YMCA local ofrece clases regularmente y ofrece una membresía gratuita de 20 semanas.  
Vea a continuación una lista de ubicaciones.



**1 McKinney YMCA**

300 Ridge Road  
McKinney, TX 75070

**2 Plano YMCA**

3300 McDermott Road  
Plano, TX 75025

**3 Coppell YMCA**

146 Town Center Blvd.  
Coppell, TX 75019

**4 \*Garland —**

**First Baptist Church**  
McDonald Activity Center  
425 S. 9th St.  
Garland, TX 75040

**5 \*Irving YMCA**

2200 W. Irving Blvd.  
Irving, TX 75061

**6 \*White Rock YMCA**

7112 Gaston Ave.  
Dallas, TX 75214

**7 \*Lakewest YMCA**

3737 Goldman St.  
Dallas, TX 75212

**8 \*Park South YMCA**

2500 Romine Ave.  
Dallas, TX 75215

**9 \*Moorland YMCA**

907 E. Ledbetter Drive  
Dallas, TX 75216

**10 \*Grand Prairie YMCA**

4556 S. Carrier Pkwy.  
Grand Prairie, TX 75052

**11 \*The New Room**

10061 Whitehurst Drive  
Suite 100  
Dallas, TX 75243

**12 \*Oak Cliff YMCA**

6701 S. Hampton Road  
Dallas, TX 75232

**13 \*Mesquite — Audubon  
Recreation Center**

342 West Oats Road  
Garland, TX 75043