

get up & go

WEIGHT MANAGEMENT PROGRAM

¡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 HealthSM y la YMCA del área metropolitana de Dallas.

En este programa divertido y **GRATUITO** de diez semanas 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.
- Disfrute de 20 semanas de acceso a su YMCA local.

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

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

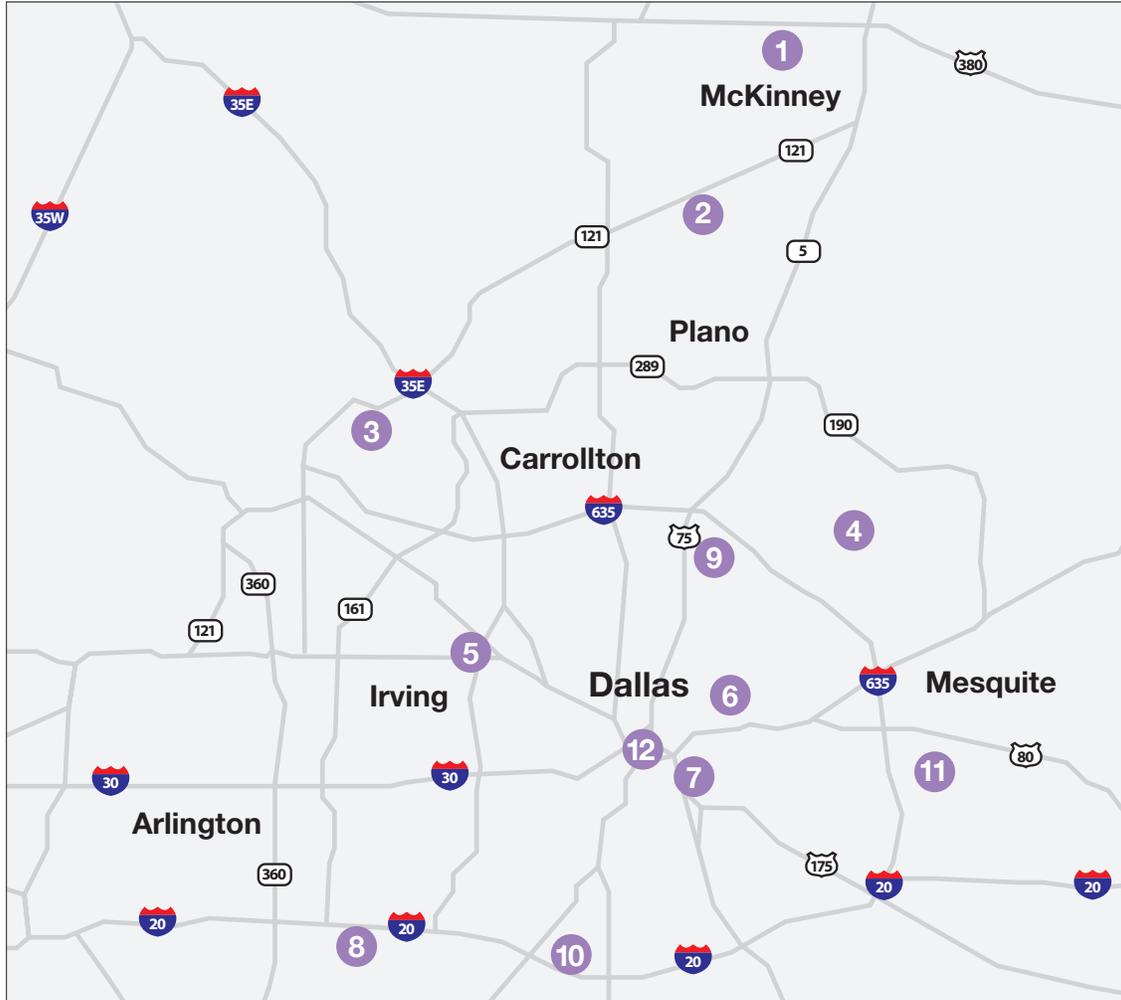
Para inscribir a su hijo en el programa **Get Up & Go**:

- 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.
- La referencia debe enviarse al programa **Get Up & Go**.
- Un coordinador de **Get Up & Go** se comunicará con usted para completar la inscripción.



¿Dónde son las clases de Get Up & Go?

Su YMCA local ofrece clases regularmente. Vea a continuación una lista de ubicaciones.



1 McKinney YMCA
300 Ridge Rd.
McKinney, TX 75070

2 Plano YMCA
3300 McDermott Rd.
Plano, TX 75025

3 Coppel YMCA
146 Town Center Blvd.
Coppel, 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 *Park South YMCA
2500 Romine Ave.
Dallas, TX 75215

8 *Grand Prairie YMCA
4556 S. Carrier Pkwy.
Grand Prairie, TX 75052

9 *Lake Highlands YMCA
48920 Stults Rd.
Dallas, TX 75243

**10 *Moorland Family YMCA
at Oak Cliff**
6701 S. Hampton Rd.
Dallas, TX 75232

**11 *Mesquite YMCA –
First United Methodist Church**
300 N Galloway Ave.
Mesquite, TX 75149

12 *T. Boone Pickens YMCA
601 N Akard St.
Dallas, TX 75201