

# ¡Bienvenidos a Caminata a través de Texas!

Estimados Padres/Tutores:

*Caminata a través de Texas!* es un programa de 8 semanas que está diseñado para ayudar a las personas de todas edades a establecer la costumbre de la actividad física regular. Durante las próximas 8 semanas, su hijo caminará con sus compañeros de clase. La meta para cada clase es caminar por lo menos 830 millas, la cual es la distancia de un extremo al otro de Texas. Usted puede aprender más acerca de este programa visitando: <http://walkacrosstexas.tamu.edu>.



También, usted y los miembros de su familia están invitados a participar en el programa. Usted puede ayudar a su hijo a ganar millas adicionales para su clase manteniéndose activos como familia. Anote el tiempo que su hijo pasa en actividades físicas con su familia en el registro diario de millas adicionales para sumar estas cantidades de tiempo a las metas del salón de clase de su hijo.

Cada 20 minutos de actividad gana 1 milla adicional para su hijo.

Su hijo también traerá a casa un boletín semanal con algunos consejos para fomentar y mantener un estilo de vida sano. También, su hijo pronto traerá a

casa una tarjeta de Bingo de “Actividad Física”

para completar como familia y devolver al final de las 8 semanas.

Completando la tarjeta de Bingo asegurará que su familia haya dado los pasos necesarios para llegar a ser activos durante este programa.



¡Gracias por apoyar la participación de su hijo en el programa de *Caminata a través de Texas!*

Yo tengo el **Poder de Ayudar**  
a mi familia a ser más activa físicamente.

