



# Boletín de verano de 2014



CIUDAD DE NEW BEDFORD  
JONATHAN F. MITCHELL, ALCALDE



## ¡Ayude a sus hijos dormir bien!

Los niños de 6 a 12 necesitan dormir al menos 10 horas por día. Estas son algunas maneras de ayudar a sus niños a dormir bien:



- Apague la televisión, los teléfonos celulares, los videojuegos y la música.
- Limite el consumo de cafeína durante el día.
- Acueste a sus niños a la misma hora cada noche.
- Léales un libro o dos antes de apagar las luces.
- Elija un animal de peluche o manta para acurrucarse.
- Acueste a sus niños en un cuarto oscuro y tranquilo.

## 5 consejos de seguridad para el verano

- 1 Use siempre un protector solar con un factor de protección (SPF) de al menos 15 cuando usted y sus niños estén a la intemperie y trate de evitar el sol entre las 10 a.m. y las 3 p.m.
- 2 Los niños deben usar un casco del tamaño correcto cuando anden en bicicleta, monopatín, patineta, patines en línea ("rollerblades"), etc.
- 3 Enséñeles a sus niños a caminar siempre por las aceras y a cruzar la calle de forma segura. Acompañe siempre a los niños pequeños cuando crucen la calle.
- 4 Para protegerse de las picaduras de mosquitos y garrapatas, use prendas de manga larga y pantalones largos y ponga las perneras de los pantalones dentro de los calcetines. Use siempre repelente de insectos.
- 5 Vigile siempre a sus niños cuando están en o cerca del agua. Lo ideal es tenerlos siempre al alcance de la mano.



[massinmotionnewbedford.org](http://massinmotionnewbedford.org)

(Spanish)

# Actividades de verano gratuitas o de bajo costo

## Programa de verano para niñas de la YWCA

7 de julio al 15 de agosto, de 9 a.m. a 4 p.m.  
Tarifas flexibles | Hay becas y se alienta su uso.  
Para más información, llame a Catherine al 508-999-3255.

## Community Boating

Programa juvenil de navegación  
Para diferentes grupos de edad. Julio y agosto.  
Hay ayuda económica y becas y se alienta su uso.  
Para más información, llame al 508-992-6219.

## New Bedford House of Music

GRATIS para todas las edades.  
Sábados de 11 a.m. a 3 p.m.  
593 Kempton Street, New Bedford  
Baile, canto, manualidades  
Se sirve almuerzo a todos.

## Yoga y caminatas mensuales

GRATIS para todas las edades  
Primer sábado de cada mes a las 10 a.m.  
Buttonwood Park Zoo  
Sesiones de yoga para la familia después de cada caminata.

## New Bedford Parks, Recreation & Beaches

GRATIS, lecciones de natación para principiantes.  
9 de julio al 23 de agosto en Fort Taber Beach  
Martes y jueves: nivel 1 y 2, de 9 a 9:45a.m.; nivel 3+,  
de 10 a 10:45 a.m. HAY QUE PREINSCRIBIRSE  
Para más información, llame al 508-961-3015.

Los niños pueden participar en el Programa de Pasaporte de Parques de Mass in Motion Kids.

## New Bedford YMCA

Campamento Frederick Douglass  
Edades: 5 a 12 | Fines de junio y agosto  
Hay ayuda económica disponible. Para más información, llame a Maxine al 508-997-0734, ext. 146

## New Bedford Whaling Museum

GRATIS  
Artesanías y manualidades  
Martes a viernes (9 julio al 30 de agosto)  
De 10 a.m. a 1 p.m.

## New Bedford Parks, Recreation & Beaches

Juego en el parque | Alimentos, gimnasia y juegos  
Lunes a viernes de 10 a.m. a 2 p.m.  
30 de junio al 29 de agosto  
En varios parques y sitios de New Bedford  
Para más información, llame al 508-961-3015

## Noche AHA

GRATIS  
Segundo jueves de cada mes  
Centro de New Bedford  
Arte, baile, música y actividades para niños

En [destinationnewbedford.org](http://destinationnewbedford.org) encontrará información sobre más actividades y eventos de verano en la ciudad y sus alrededores.

## Refrigerios simples, saludables y de bajo costo



Zanahorias



Yogur



Sandía



Arvejas



Palomitas de maíz infladas con aire