



# ¡Viene a su escuela este marzo!

## ¿Qué es Girls on the Run?



Estírate - físicamente, mentalmente, social y emocionalmente. Las niñas se inspirarán a una vida de respeto mismo y un estilo de vida saludable a través de un programa que combina el entrenamiento para una carrera de 1.3 millas con planes educativos divertidos y saludables. Este programa promueve el éxito individual y la confianza. Las niñas adquieren autoestima y aprenden los hábitos de una vida saludable durante el entrenamiento para una carrera/caminata de 5 kilómetros.



Girls on the Run es una organización sin fines de lucro dedicada a ayudar a las niñas a permanecer fuera de la "caja de niña" - un lugar donde las niñas son más valoradas por su apariencia exterior que por su carácter interior. Estamos trabajando para reducir los comportamientos de riesgo tales como el abuso de sustancias, trastornos alimenticios, el embarazo adolescente y la mala nutrición.

**(Solamente para niñas de 3er a 5to grado)**

## ¿Qué pasa si no me gusta correr?

Usamos el término "correr" liberalmente - Las niñas pueden correr, brincar, saltar, caminar rápido o bailar hacia sus metas. Las lecciones promueven el desafío, en lugar de la competencia; el autoestima en lugar del valor social; y la cooperación en lugar de la rivalidad.

## Nuestras metas para cada niña son:



- Entender su lugar en la comunidad.
- Tener un fuerte sentido de identidad.
- Aprender a dar y recibir apoyo en un grupo.
- Aprender a defenderse en una manera sana.
- Tener una mejor imagen corporal.
- Completar una carrera 5K en la comunidad.

Estoy interesado en inscribir a mi hija: **SI** **NO**

El nombre de mi hija es: \_\_\_\_\_

Grado/Edad: \_\_\_\_\_

Firma de los padres: \_\_\_\_\_

**(POR FAVOR DEVUELVA A LA SRA. GARDNER EN EL SALÓN 210)**