



# SUMMER HEALTH CHECKLIST!

## ✓ Stay Active

Play actively at least one hour per day - Try running, biking or swimming to stay cool

## ✓ Stay Safe

Use a helmet when you're riding your bike, skateboard or scooter

Use sunscreen to protect you from the sun

Don't talk to strangers and if you see something say something

## ✓ Eat Healthy

Eat lots of fruits and vegetables

Drink plenty of water

## ✓ Be Healthy

Get your required vaccines and talk to your doctor about the HPV vaccine

Get your annual and sports physicals

Talk to someone if you've got the summer blues or feeling sad

## ✓ Stay Smart

Read at least 30 minutes a day

Practice your addition, subtraction and multiplication tables



Visit 5075 Lincoln St, Denver, CO 80216 or call us at 720-458-5302 for an appointment or visit our website [www.ClinicaTepeyac.org](http://www.ClinicaTepeyac.org) or Facebook page for details on our summer programming





## ¡LISTA PARA UN VERANO SALUDABLE!

### ✓ Mantente Activo

Juega por lo menos una hora al día - practica correr, pasear en bicicleta o natación para mantenerte fresco

### ✓ Mantente Seguro

Usa un casco cuando te paseas en tu bicicleta, patineta o scooter

Usa protector para protegerte del sol

No hables con extraños y si ves algo, di algo

### ✓ Come Saludable

Come muchas frutas y verduras

Toma mucha agua

### ✓ Se Saludable

Obtén tus vacunas requeridas y habla con tu doctor sobre la vacuna del VPH

Haz tu físico de salud y deportes

Habla con alguien si te sientes triste

### ✓ Mantente Inteligente

Lee por lo menos 30 minutos al día

Practica tus sumas, restas y tablas de multiplicación



Visítanos en 5075 Lincoln St, Denver, CO 80216 o llámanos al 720-458-5302 para una cita o visita nuestras páginas red [www.ClinicaTepeyac.org](http://www.ClinicaTepeyac.org) o Facebook para mas detalles de eventos de verano

