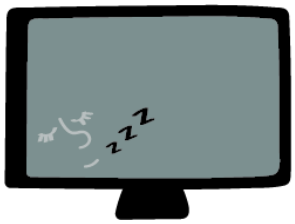
La Semana de Pantalla Gratis es

29 de Abril al 5 de Mayo de 2019

¡Celebra con el Desafío Gratuito de la Pantalla del Alcalde!

Para nuestra salud física y mental, debemos limitar nuestro uso recreativo de pantalla a dos horas o menos al día. Es mejor darle un descanso a nuestros teléfonos, computadoras y televisores.



¿Cómo debemos celebrar? Qué pasa:

Jueves, 25 de Abril: Pelicula "Celling Your Soul" (Connexion, 149 Broadway, 5:30-7:00PM)

Lunes, 29 de Abril: Noche de juegos de mesa ESMS (Rincon Mexicano, 99 Broadway, 6:00-10:00PM)

Mierc., 1 de Mayo: Intercambio de rompecabezas en la Biblioteca Central (79 Highland Ave., arriba, ¡todo el dia!)

Jueves, 2 de mayo: 60 años y mas cena y bingo. (TAB Building, 167 Holland St., 4:00-6:00PM)

¡Asegúrese de completar el pase de actividades en la parte posterior y devolverlo para participar en el sorteo!

También es a semana de SustainaVille, por lo que hay muchas actividades verdes y sin pantalla para hacer:

Mierc., 1 de mayo: Cuentos en la Biblioteca de Este (115 Broadway, 11:00AM)

Mierc., 1 de mayo: Torneo de juegos de mesa para adolescentes (Biblioteca Central, 2:30-4:30PM)

Jueves, 2 de mayo: Destructores de mitos (167 Holland Street, 6:00-8:00PM)

Viernes, 3 de mayo: Cuentos en la Biblioteca Central (79 Highland Ave., 10:30AM)

Sáb., 4 de mayo: Día anual de limpieza de primavera (Punto de encuentro de su barrio, 9:00AM-12:00PM)

Más información a www.somervillema.gov/sus.

Somerville Public Health — Prevent. Promote. Protect. | Shape Up Somerville | MTA | screen-free week April 29 - May 5, 2019 www.screenfree.org | CHA Cambridge Health Alliance | SustainaVille | Somerville Public Schools

Toma el Desafio de Pantalla Libre

antes de 5 de Mayo y Participa en una Rifa

Como Jugar:

Marque cada actividad en la que participe durante la semana sin pantalla.

Para el 5 de mayo, envíe por correo electrónico una foto de su pase de actividad a sus@somervillema.gov.

Todos los pases recibidas participarán en una rifa patrocinado por Thalia Tringo & Associates Real Estate.

¡Los primeros quatro nombres sacados ganarán un premio!

Nombre: _____ Edad: _____

Contacto: _____

Lunes	Jugar en la noche de juego de mesa de ESMS	Coma una comida de lunes sin carne y sin pantallas	Escribe en tus propias actividades sin pantalla:
Martes	Jugar en el torneo de juegos de mesa	Guarde sus pantallas una hora antes de acostarse	Escribe en tus propias actividades sin pantalla:
Miercoles	Escucha una historia en una Biblioteca Central, o leer un libro de su elección	Camina, monta en bicicleta o recorre la ruta del Arenque Blueback	Escribe en tus propias actividades sin pantalla:
Jueves	Únete al destructores de mitos	Lee un libro y discute tu parte favorita con alguien	Escribe en tus propias actividades sin pantalla:
Viernes	Escucha una historia en una Biblioteca Este, o leer un libro de su elección	Practica un deporte, ya sea uno que te guste o uno nuevo para ti	Escribe en tus propias actividades sin pantalla:
Sábado	Únete al día anual de limpieza de primavera	Camina, monta en bicicleta o rueda para explorar un vecindario cerca de ti	Escribe en tus propias actividades sin pantalla:

Más información a www.somervillema.gov/sus.