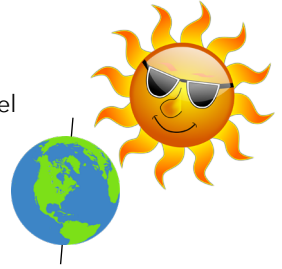


## AQUÍ VIENE *el Sol*

El 21 de junio es el **Solsticio de Verano**, el día más largo del año solar y el comienzo del verano. Después de este día, las horas de luz solar se irán acortando progresivamente a medida que el eje de la Tierra comience a inclinarse en dirección contraria al sol.



## ¡FELIZ DÍA *del Padre!*

Celebra a los padres **el 19 de junio**.  
Escribe una tarjeta, ayuda con una tarea o simplemente da las gracias.



## CÓMO MANTENERSE *Hidratado*

Nuestro cuerpo necesita agua para funcionar correctamente, pero a veces es difícil acordarse de beberla. Debes **intentar beber tu peso corporal en onzas** cada día. Si pesas 150 libras, eso serían 150 onzas, unos 18 vasos o un galón de agua. He aquí algunos consejos para **celebrar el Día Nacional de la Hidratación el 23 de junio**:

1. Añade un chorrito de limón, lima, naranja o bayas al agua
2. Controla tu consumo de agua con una aplicación
3. Establece un recordatorio para beber agua cada pocas horas
4. Come alimentos ricos en agua como la sandía, el pepino y los melones
5. Invierte en un filtro de agua para tu nevera, grifo o botella de agua para mejorar la calidad de tu agua potable

