



Girls on the Run llega a DIA esta primavera!

Todas las niñas de 3ro a 5to grado están invitadas a unirse a nosotros mientras nos divertimos aprendiendo y creciendo juntas. Aprenderemos a honrar nuestras auténticas y fabulosas personalidades, nuestras voces, nuestras habilidades físicas y nuestros dones. ¡Al hacerlo, activaremos nuestro poder individual!

Girls on the Run (GOTR) es un programa extracurricular que utiliza el poder de correr para preparar a las niñas para toda una vida de autorespeto y vida saludable. A través de actividades interactivas como correr, jugar juegos y discutir temas importantes, las participantes de GOTR aprenden a ser pre adolescentes. El programa se centra en construir la autoestima y mejorar la salud emocional y física. Durante el programa de 8 semanas, las niñas se empoderan con una mayor autoconciencia, un sentido de logro y una base en la formación de equipos para ayudarlas a convertirse en mujeres jóvenes fuertes, satisfechas y seguras de sí mismas.

Cada sesión está dirigida por entrenadoras voluntarias capacitadas que guían y orientan a las niñas a través de un plan de estudios divertido y edificante. Las entrenadoras enseñan lecciones de vida específicas, como lidiar con la imagen corporal y los medios de comunicación, resistir la presión de los compañeros, tomar decisiones saludables y contribuir a la comunidad. En el transcurso, las niñas entrenan juntas para completar un carrera 5K (3.1 millas) para celebrar el fin de la temporada.

Al terminar, las niñas se van con un sentido más fuerte de identidad, una mayor aceptación de sí mismas, una imagen corporal más saludable y una comprensión de lo que significa ser parte de un equipo y una comunidad. Lo más importante, Girls on the Run es DIVERTIDO ☺

Escuela DIA

Contacto: Tara Gatseos (tarafair@aol.com)

Prácticas: Martes y jueves de 4:00 a 5:30

Temporada: del 27 de febrero al 6 de mayo

Para registrarse: gotrwesterncolorado.org/programs

LA INSCRIPCIÓN EN LÍNEA SE ABRE el 1 de enero de 2024

La tarifa de inscripción es solo de \$75.00.

Becas disponibles

El tamaño del grupo es limitado, así que se recomienda la inscripción temprana. La inscripción se cierra el 23 de febrero o cuando se llenen los cupos, lo que ocurra primero, así que apurate ☺

www.gotrwesterncolorado.org