

IS YOUR CHILD STRUGGLING WITH THEIR WEIGHT? PROACTIVE KIDS CAN HELP!

ProActive Kids (PAK) teaches kids and their families fun ways to improve health through Exercise, Nutritional Lessons, and Open Discussion over 8 weeks. This life-changing experience is offered FREE to kids ages 8–14 who want to learn new exercises, lose weight, eat right and be more confident. (BMI must be in 85th percentile or above to participate)

PAK FITNESS

- Introduces safe workouts with kids facing similar challenges
- Teaches athletic confidence and improves skills
- Offers three 45-minute workouts each week

GOAL: Increase muscle and decrease body fat & BMI

PAK NUTRITION

- Teaches families how to “eat right”
- Offers key lessons including Shopping, Portion Sizes, Healthy Breakfasts/Lunches and Label Reading
- Introduces kids and families to fun and healthy new foods, snacks, and more

GOAL: Create healthier habits in food selection, cooking and eating

PAK LIFESTYLE COACHING

- Helps kids build confidence and self-esteem
- Facilitates open family discussion about relationships with food
- Strengthens interaction with other kids
- Focuses on the child’s personal struggles, such as body image, bullying, family matters and more

GOAL: Build confidence, increase communication and teach coping skills

UPCOMING SESSIONS

Spring 2018: April 9 - June 1

Check ProActive Kids website for more information!
www.proactivekids.org

DAYS AND TIMES

Monday and Wednesday

Fitness and Lifestyle (Kids Only): 4:00 – 5:30 pm

Friday Family Day

Fitness, Nutrition and Lifestyle: 4:00 – 6:00 pm

WHERE

Dawes Elementary School

3810 W 81st Pl, Chicago, IL 60652

Funded by Advocate Children’s Hospital

HOW TO ENROLL

For more information and to enroll, please visit our website at www.proactivekids.org.

Please submit any inquiries to info@proactivekids.org or call 630.681.1558

In collaboration, ProActive Kids and Advocate Children’s Hospital are united in the battle against childhood obesity.



ES SU NIÑO QUE LUCHA CON SU PESO? ¡LOS NIÑOS PROACTIVOS PUEDEN AYUDAR!

ProActive Kids les enseña a los niños y a sus familias formas divertidas de mejorar la salud a través del ejercicio, clases de nutrición y un diálogo abierto durante 8 semanas. Esta experiencia de cambio de vida se ofrece de manera GRATUITA para niños de 8 a 14 años de edad que quieran aprender nuevos ejercicios, bajar de peso, comer bien y sentirse más seguros de sí mismos. (El IMC debe estar en el percentil 85 y superior)

Acondicionamiento físico con PAK

- Introduce sesiones de ejercicio seguras con niños que enfrentan desafíos similares.
- Enseña a lograr confianza atlética y a mejorar las habilidades.
- Ofrece tres sesiones de ejercicios de 45 minutos cada semana
- **META aumentar la musculatura y reducir la grasa corporal y el IMC.**

Nutrición con PAK

- Enseña a las familias a “comer bien”.
- Ofrece lecciones importantes que incluyen temas como las compras, los tamaños de las porciones, opciones saludables para el desayuno/almuerzo y cómo leer las etiquetas.
- Presenta a los niños y a sus familias nuevos alimentos, botanas y más opciones saludables.
- **META crear hábitos más saludables a la hora de seleccionar, cocinar y comer alimentos.**

Orientación sobre el estilo de vida con PAK

- Ayuda a los niños a tener confianza y autoestima.
- Facilita el diálogo familiar abierto acerca de las relaciones con los alimentos.
- Fortalece la interacción con otros niños.
- Se enfoca en los problemas personales del niño, como la imagen corporal, el acoso escolar, los asuntos familiares, etc.
- **META tener confianza, aumentar la comunicación y enseñar habilidades para enfrentar problemas.**

PRÓXIMAS SESIONES

Invierno 2018 29 de enero - 23 de marzo

Primavera 2018 9 de abril - 1 de junio

FECHAS Y HORARIOS

Lunes y miércoles

Acondicionamiento físico y estilo de vida (solo para niños): de 4:00 a 5:30 p. m.

Viernes para la familia

Acondicionamiento físico, nutrición y estilo de vida: de 4:00 a 6:00 p. m.

DONDE: Dawes escuela

¿CÓMO INSCRIBIRSE?

Para obtener más información y para inscribirse, visite nuestro sitio web en www.proactivekids.org.

Envíe cualquier solicitud de información a info@proactivekids.

Dé el primer paso hacia un futuro saludable. Regístrese hoy mismo para inscribir a su hijo y a su familia en la siguiente sesión de ProActive Kids.org o llame al 630.681.1558.

NOTA: El programa se ofrece en inglés pero tiene apoyo para personas que hablan español.