

Consejos de una Súper-Mamá

Tarjeta #7



“Me uní a otras madres de la comunidad para llevar a cabo cambios saludables en nuestro vecindario.”

Adrienne G.

Trabaja fuera del hogar
Un hijo: 23 años de edad

Haga escuchar su voz

¿No hay una tienda de comestibles en su comunidad? Acuda al representante de su distrito. El cambio empieza cuando una persona expresa sus opiniones.

Sea persistente

¿Hay bocadillos poco saludables en las escuelas? Únase a la asociación de padres de familia o presente una petición al director de la escuela para que cambien los bocadillos que pueden adquirir los estudiantes.

Solicite ayuda

Lleve un mercado sobre ruedas a su comunidad. Vaya a www.cafarmersmarkets.com* para informarse.

*El sitio Web sólo disponible en inglés.

¡Envíe la tarjeta que se incluye para recibir completamente GRATIS sugerencias y recetas comprobadas por mamás!

www.campeonesdelcambio.net

