

REGLAMENTO PARA FAMILIAS Y NIÑOS EN THE WELL

Church Health, The Well y Church Health YMCA se esfuerzan para ser un santuario de bienestar para su familia.

Su hijo(a) recibirá un *Plan to Get Healthy* en el transcurso de sus primeras 5 visitas a The Well. Nosotros queremos incentivarlo a involucrarse en el recorrido de bienestar de su hijo(a). Ofrecemos una gran variedad de clases familiares para servirle a las familias de nuevas maneras para que todos estén saludables a la vez. Continuamente estamos buscando maneras nuevas de servirle a las familias y estamos abiertos a recibir sugerencias. ¡Hable con nosotros!

Reglas Generales

1. **Cualquier niño(a) de 14 años o menor, debe de estar acompañado en The Well por un padre, guardián legal o persona responsable a cargo.** El adulto debe de permanecer dentro de Crosstown Concourse durante la visita total del niño(a) en The Well.
2. **Para tener acceso a The Well, los niños deben de cumplir uno de los siguientes criterios:** estar incluido(a) en una membresía familiar en YMCA, estar de visita en la clínica Church Health con su(s) padre(s) / guardián(es) legal(es) para una cita médica, haber pagado la tarifa adjunta en Crosstown Arts, en conjunto a la membresía del laboratorio digital.
3. **Hay un límite de 2 horas en nuestro programa.** Las 2 horas pueden ser utilizadas una sola vez por día; ya sea en la mañana o por la tarde. Por favor retire a su hijo(a) cuando se cumpla ese plazo de tiempo.
4. **Por favor tenga en consideración el horario laboral de The Well cuando usted planifique la visita de su niño(a),** para que nuestros miembros del personal puedan proporcionarle su debido cuidado, actividades, recreación, y oportunidades educacionales para ellos. Los niños son bienvenidos a nuestras instalaciones durante nuestro horario de atención.
5. **Nuestras clases están diseñadas para ciertos grupos de edad en específico.** Los niños pueden participar en clases diseñadas para su edad actual.
6. **Por motivos específicos, usted debe tener por lo menos 6 años para tener acceso a la pista de caminata y a la habitación de ejercicio grupal del Church Health YMCA.** Las únicas excepciones son para nuestras clases de circuito familiar y para acceder a las herramientas para los niños entre 4 a 5 años. Un miembro del personal, padre o representante debe de guiar en todo momento a los niños entre 4 a 5 años utilizando las herramientas.
7. **Lo incentivamos a hacer ejercicio con su niño(a)**

cuando asista a nuestras clases familiares. Estudios de investigación muestran que las familias que hacen ejercicio juntos tienen mejores resultados.

8. **Tenemos un amplio rango de opciones de actividades físicas para niños de cualquier edad.** Edades juveniles entre 10 – 14 años deben de estar certificados para utilizar el Church Health YMCA bajo la supervisión de un padre / guardián legal. Para mayor información, por favor visite el mostrador de bienvenida del Church Health YMCA en el segundo piso. **No hay excepciones a esta regla.**
9. **Todas las reglas y política se han establecido para mantener a los niños seguros.** Por favor tome en consideración que su acceso a The Well puede concluir si usted no obedece el reglamento.

Reglas en The Well

- Camine, no corra
- Hable en voz baja, no grite
- Use palabras para hablar, no sus manos
- Sólo use palabras sanas y seguras y compórtese respetuosamente

Reglas para Niños Enfermos

Si su niño(a) ha experimentado cualquiera de lo siguiente en las últimas 24 horas, puede que no puedan participar en las actividades en The Well:

- Fiebre
- Vómito
- Sarpullido / Urticaria
- Ha sido regresado de la escuela o se quedó en casa

¿Qué puede esperar de nosotros?

- Cuidado de alta calidad y un espacio seguro para sus hijos
- Actividades divertidas para incentivar, el aprendizaje, la salud y bienestar de su hijo(a)
- Oportunidades para que su hijo(a) crezca en cuerpo, mente y espíritu
- Oportunidades para eventos familiares divertidos
- Comunicación abierta

¿Qué necesitamos de su parte?

- **Respeto hacia nuestro reglamento.** Para proveerle el mejor cuidado posible para su hijo(a), por favor avísenos si algo especial está sucediendo o si tiene algún problema en particular el cual a usted le gustaría nos encarguemos durante la estadía de su hijo(a) aquí. ¡Nos encanta trabajar junto a las familias para brindarles apoyo en la crianza saludable de los niños!
- **Entusiasmo en el avance de su hijo(a).** The Well incentiva a su hijo(a) a trabajar en alcanzar metas de bienestar para su cuerpo, mente y espíritu. Es sumamente importante que usted demuestre interés en su avance.
- **Use sus palabras, no sus manos.** The Well es una zona de no-golpear. Esto significa castigos físicos; no se deben de usar dichos castigos tales como nalgadas.
- **Padre o representante consistente que registre y recoja al niño(a).** El padre o guardián legal que registre al niño tiene la obligación de ser el mismo que lo venga a recoger a la hora de la salida.

Preparándose para la visita de su hijo(a)

Habitación para Infantes y Bebés (6 semanas a 3 años): Por favor déjenos una pañalera con una muda de ropa, pañales apropiados o bragapañales, toallitas y bocadillos saludables. Por favor etiquete todos sus bienes con el nombre de su niño(a). Nuestra habitación para infantes y bebés se encuentra bien equipado con juguetes y actividades apropiados según su edad. Por favor no permita que su hijo(a) se lleve a casa los juguetes.

Área para Niños (4 a 12 años): Los niños deben de utilizar zapatos deportivos y ropa cómoda para participar en las actividades. Una botella de agua es apropiada; por favor no envíe otro tipo de bebida para su hijo(a). Le pedimos que no permita que su hijo(a) traiga juguetes con él/ella ni aparatos electrónicos que trajo de casa.

Bocadillos Saludables

Si a usted le gustaría enviar bocadillos saludables para su hijo(a), por favor envíale bocadillos saludables. Algunos ejemplos de bocadillos saludables incluyen: frutas, vegetales, galletas de soda integrales, galletas Graham, cereales sin azúcar, barras de granolas, sándwiches, yogurt, compota de manzana y queso.

Comida rápida, caramelos, chicles, galletas, bebidas azucaradas o sodas/refrescos, nunca serán permitidos en el área de niños ni la habitación para infantes y bebés. Por favor no traiga ninguno de estos ni productos similares.

En un esfuerzo para mantener a todos los niños a salvo, lo incentivamos a no traer ningún alimento que contenga cacahuates/maní debido a una posible reacción alérgica.

Temas Diarios

Por favor revise el calendario mensual para una lista completa del Área para Niños y la Habitación para Infantes y Bebés.

Lunes: Noche de Nutrición

Clases sobre nutrición, juegos grupales (edades de 6 a 12), Apetito por el Alfabeto (edades de 2 a 5)

Martes: Actividad Física

Educación física, circuito miniatura (edades de 2-5), Movin' and Groovin' (edades de 6-12)

Miércoles: Espiritualidad y Autoestima

Clases espirituales, Yoga, circuito miniatura (edades de 2-5), picnic en la alfombra una vez al mes

Jueves: Bienestar y Noche de Prevención

Clases de bienestar y prevención, juegos grupales (edades de 6-12), Corazón Saludable (edades 2-5), tiempo en la pista de caminata (edades de 6-12)

Sábado: Mezcla

Espiritualidad, teatro activo, circuito familiar, sábado de super ciencia

¡Gracias especiales a Rhodes College!

Nuestro programa KidsTalk es una actividad divertida para sus hijos para que compartan sus historias y desarrollen su capacidad para comunicarse.

La creación de KidsTalk ha sido posible gracias a la colaboración e investigación con Rhodes College.