

# Atesora Tu Bienestar

Treasure Your Wellness



INSTRUCCIONES  
Y LISTA DE  
ACTIVIDADES  
(EN INGLÉS)



NOMBRE: \_\_\_\_\_  
CÓDIGO POSTAL (ZIP CODE): \_\_\_\_\_  
TELÉFONO/EMAIL: \_\_\_\_\_

INSTRUCCIONES DETALLADAS AL REVERSO

**Isla de la Paz Interior**  
Icons: Lighthouse, tent, campfire, head with heart, paint palette, books.

**Isla de la Actividad Física**  
Icons: Tennis court, runner, lake, kayak, lighthouse.

**Muelle Cuidando la Salud**  
Icons: Hospital, cross with heart, toothbrush, toothpaste, lighthouse.

**Bahía de la Buena Nutrición**  
Icons: Barn, cows, carrots, lighthouse.

**Puerto Comunitario**  
Icons: Grill, picnic table, group of people, lighthouse.

**Isla del Bienestar Financiero**  
Icons: Treasure chest, map, money bag, piggy bank, lighthouse.



### ISLA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Visita un Centro Comunitario
- Descubre un nuevo sendero para caminar. Mapa: [bit.ly/trailsandrec](http://bit.ly/trailsandrec)
- Juega disc golf
- Visita un parque
- Camina 30 minutos, 3 veces por semana

*Completa como mínimo 1 actividad*

### ISLA DE LA PAZ INTERIOR

- Exprésate por medio del arte
- Llama o visita a un(a) amigo(a)
- Anota en un diario aquello por lo que estás agradecido(a)
- Asiste a una 'Noche de Arte' del Bay City Arts Center (miércoles)
- Pasa tiempo en una Biblioteca

*Completa como mínimo 1 actividad*

### PUERTO COMUNITARIO

- Sé voluntario en un jardín comunitario
- Únete a un grupo de caminatas
- Asiste a un evento comunitario
- Suscríbete al boletín informativo de Tillamook County Wellness

*Completa como mínimo 1 actividad*

### MUELLE CUIDANDO LA SALUD

- Encuentra un proveedor de cuidado de salud primario
- Haz cita para un chequeo de salud
- Visita un dentista
- Ten buenos hábitos de higiene (lavar manos, cepillar dientes, usar hilo dental)

*Completa como mínimo 1 actividad*

### BAHÍA DE LA BUENA NUTRICIÓN

- Comparte una comida hecha en casa con familia/amigos
- Visita un mercado de agricultores, o la tienda de Food Roots
- Prueba una fruta o verdura nueva
- Aprende sobre los beneficios nutricionales de los lácteos

*Completa como mínimo 1 actividad*

### ISLA DEL BIENESTAR FINANCIERO

- Haz un presupuesto familiar
- Abre una cuenta de ahorros
- Encuentra nuevas formas de ahorrar dinero
- Asiste al evento familiar gratuito "FUNancial Wellness"- 19 de Agosto 5:00 - 6:30 pm en el YMCA

*Completa como mínimo 1 actividad*

#### INSTRUCCIONES:

1. **Adquiere tu mapa:** Pide tu mapa de "Atesora tu Bienestar" en un establecimiento participante\*, o descárgalo en [bit.ly/tillamookwellness](http://bit.ly/tillamookwellness)
2. **Explora las islas:** ¡Completa como mínimo una (1) actividad de cada isla y ve marcando tu progreso para ganar premios!
3. **Termina tu viaje:** Entrega tu mapa en un establecimiento participante\*, o regístralo en línea aquí: [bit.ly/tillamookwellness](http://bit.ly/tillamookwellness)  
Los mapas entregados participarán en un sorteo para ganar premios. NO TE OLVIDES DE ESCRIBIR TU NOMBRE Y # DE TELÉFONO.
4. **Comparte tu aventura:** Anima a otros a participar compartiendo tus experiencias en redes sociales con #TreasureYourWellness, y podrías ser incluido(a) en las páginas de Tillamook County Wellness. (*Esto no es un requisito para ganar premio*).

#### \* ESTABLECIMIENTOS PARTICIPANTES:

Tillamook YMCA, Centro Comunitario Kiawanda, North County Recreation District, Food Roots, y todas las Bibliotecas Públicas del condado.

MÁS INFORMACIÓN  
Y SUGERENCIAS



**¡Entrega tu mapa completo a más tardar el 30 de Septiembre para poder participar en el SORTEO!**  
**Los premios incluyen sets de cornhole y pickleball, equipo de disc golf, pases para el Centro de Recreación, y ¡una bicicleta ATX valorada en \$500!**