

# Welcome Spring

Celebrate the season by making a Spring basket  
for you and your family!

Fill the basket with these fun treats!

Bubbles  
Stickers  
Coloring Books  
Games/Puzzles  
Sandbox Toys



Nuts  
Fruit  
Raw Vegetables  
Plain Chocolate  
Gum with Xylitol

## Eat less sugar for healthier teeth and bodies!

The spring season is not all about treats and sweets.  
It is a great time to explore the outdoors and enjoy  
nature as a family.

### Try these activities!

- Nature walks - Gardening - Beach Walks -
- Games outside - Biking - Skating - Picnics -



# Bienvenida Primavera

¡Celebre la estación de la Primavera con una canasta para usted y su familia! ¡Llene la canasta con los siguientes regalos!

Burbujas  
Calcomanías  
Libros para colorear  
Rompecabezas  
Juguetes para la arena



Nueces  
Fruta  
Verduras crudas  
Chocolate solo  
Chicle con Xylitol

## ¡Coma menos azúcar para tener dientes y cuerpos saludables!

La Primavera no es tan solo de premios y dulces. Es un buen tiempo para explorar actividades familiares al aire libre y gozar de la naturaleza.

### ¡Pruebe estas actividades!

Caminatas al aire libre - Jardinería - Caminar en la playa - Juegos al aire libre - Pasear en bicicleta - Patinar - Día de campo -



[www.sharethecaredental.org](http://www.sharethecaredental.org)

Llame al 2-1-1 y localice la Clínica Dental Comunitaria en su área o para información acerca de seguro médico y dental, llame a San Diego Kids Health Assurance Network (SD-KHAN) a 1-800-675-2229

Reviso 02/09