



# Girls on the Run es para **TODAS** las niñas



## ¡Girls on the Run es un programa extraescolar como ningún otro!

Dos veces por semana durante 10 semanas, las niñas se divertirán, harán amistades, aumentarán sus niveles de actividad física y aprenderán habilidades importantes para la vida. Entrenadores capacitados y atentos guían a las niñas de tercer a quinto grado a través de lecciones interactivas y actividades que requieren movimiento. La temporada termina con una carrera de celebración de 5 km.



*¿Por qué es importante?*  
**Es divertido. Es eficaz.**

La participación en Girls on the Run transforma las vidas de las niñas ayudándolas a confiar en sí mismas, desarrollar relaciones sanas y sentirse bien consigo mismas, tanto interna como externamente.



Las chicas que estuvieron menos activas al inicio del programa aumentaron su actividad física en más del 40 %.



El 97 % de las participantes dijo que aprendió habilidades críticas para controlar las emociones, resolver los conflictos, ayudar a los demás o tomar decisiones intencionales.

\*Resultados basados en un estudio independiente llevado a cabo por la especialista de Positive Youth Development, Mauren R. Weiss, Ph.D.

## DETALLES DE LA TEMPORADA

**Comienzo del programa:**  
**el 27 de febrero de 2023**

**Todos los lunes y miércoles de 3:45-5:15**  
**después de la escuela durante 10 semanas.**

**Tarifa del programa: \$180**  
Ayuda financiera disponible.

**Contacto: Riley Lane**  
**[riley.lane@girlsontherun.org](mailto:riley.lane@girlsontherun.org)**



**Obtén más información e insíbete hoy en [www.gotrcoastalsouthcarolina.org](http://www.gotrcoastalsouthcarolina.org).**