



American Heart Association®

**KIDS
HEART
CHALLENGE™**

JUEGO DE BINGO SALUDABLE PARA EL CORAZÓN

DECIR TE
AMO A
ALGUIEN

BUSCA LA
MARCA
HEART
CHECK



CAMINAR O
ANDAR EN
BICICLETA

PRACTICAR
LA ATENCIÓN
PLENA

BEBER
AGUA

MANTÉNGAS
E ACTIVO
DURANTE 60
MINUTOS

DORMIR
10-12
HORAS POR
NOCHE

PRUEBA UN
EJERCICIO DE
RESPIRACION



DAR UN
PASEO



¡GRATIS!



COME UN
REFRIGERIO
SALUDABLE

ENCUEN
TRA TU
PULSO

TENER UNA
FIESTA DE
BAILE DE 5
MINUTOS

COME TU
VERDURA
FAVORITA



CREA UNA
RUTINA
PARA IR A
LA CAMA

COMPLETA
UN ACTO DE
BONDAD

PRUEBA
UNA NUEVA
VERDURA

COME TRES
FRUTAS
DIFERENTES

ANOTA TU
ACTIVIDAD
FÍSICA
DURANTE
UN DÍA

EXPLICAR
LOS PELIGROS
DE FUMAR