



CORAZÓN SALUDABLE



Hoy aprendimos sobre el corazón humano - cómo funciona y cómo mantenerlo sano. Aprendimos acerca de las enfermedades del corazón y cómo nuestras elecciones de estilo de vida podrían afectar qué tan saludable o no saludable podría ser nuestro corazón. ¡La fuerza de nuestro corazón es importante para llevar oxígeno a todo el cuerpo y energizar nuestro día! La respiración profunda, la actividad física, el ejercicio y la buena nutrición juegan un papel importante en la salud del corazón.

ACTIVIDAD EN EL HOGAR



Hay muchas cosas que podrían hacer juntos como familia para mejorar la salud de su corazón. Aquí hay algunas opciones a considerar:

- Coman frutas o verduras.
- Evite usar la comida como recompensa.
- Coman alimentos dulces con moderación.

- Pasen más tiempo estando físicamente activos y menos tiempo viendo televisión y jugando juegos de video.
- Busque maneras de aumentar los pasos que da a lo largo del día.
- Pase unos pocos minutos cada día concentrándose en la respiración profunda.

RESPIRE PROFUNDAMENTE



La respiración adecuada es esencial para la buena salud. La respiración lenta y profunda se deshace de los residuos de dióxido de carbono y lleva oxígeno limpio y fresco al cerebro y los músculos, incluyendo el corazón. Respire larga y profundamente para ayudar a mantener la calma y volver a un estado de calma rápidamente, incluso en situaciones de tensión.