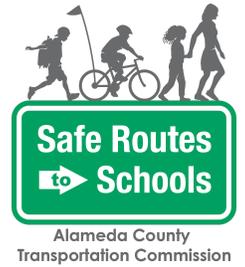




# Día de Caminar y Llegar en Bicicleta



## febrero

**El tema:** Corazones Sanos

Para mantener nuestros corazones sanos, se requieren dos cosas: ¡ser activos y amables! Febrero es el mes nacional de la Salud del Corazón y el tema de este mes es **Corazones Sanos**. Abajo hay algunas actividades para mantener nuestros corazones sanos.

### Actividades que quizás le gustaría hacer antes de su evento de ir a pie y sobre ruedas:

- ¡Mire este divertido [video](#) sobre la salud de corazones sanos para aprender nuevas cosas sobre su corazón!
- Piense sobre las cosas que hacen feliz a su corazón. Escríbalas en una hoja de papel y repasa tus ideas cuando quieras sentirte bien.
- Reconozca los actos de bondad de otras personas. Por ejemplo, ¿alguien le ayudó a hacer algo esta mañana? Dele gracias por darle el espacio para ser saludable.
- Pon su corazón en acción haciendo algo activo por lo menos 10 minutos. Por ejemplo, quizás usted camine o monte en bicicleta a la escuela con su familia. Dele gracias a su corazón por bombear el oxígeno por su cuerpo.

### Actividades que quizás le gustaría hacer durante su evento de ir a pie y sobre ruedas:

- Sea creativo: Cree un corazón usando cosas que encuentra en su camino. ¡Saque una foto de su obra maestra! Después de sacar la foto del corazón, le sugerimos que publique en las redes sociales usando el hashtag #SR2SHearChallenge. Etiquete el Programa SR2S en Facebook ([@saferoutestoschool](#)) o en Twitter ([@AlamedaCoSR2S](#)), y ¡su foto podría aparecer en nuestra página de red social!

¡Recuerde utilizar [estos consejos útiles](#) mientras camina!



El programa Rutas Seguras a las Escuelas del Condado de Alameda es un programa de la Comisión del Transporte del Condado de Alameda ([alamedactc.org](#)) y es financiado con el impuesto a las ventas "Measure B" del condado y con fondos regionales, estatales y federales.