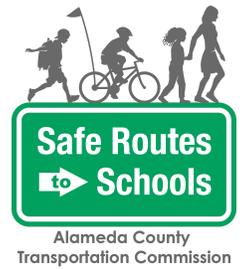


Caminar o andar sobre ruedas, a continuación febrero



Tema: Corazones sanos

Para que nuestros corazones sigan sanos, necesitamos hacer dos cosas: ¡mantenernos activos y ser amables! Febrero es el mes nacional de la salud del corazón y el tema del mes es **corazones sanos**. A continuación están algunas actividades para que mantengamos nuestros corazones sanos.

Actividades que sus hijos o sus estudiantes podrían hacer antes de su evento de caminar o andar sobre ruedas:

- Agarren un poco de papel de origami o un papel cuadrado y ¡hagan un [corazón de origami](#)!
- Escriban 3 cosas que les gusten sobre ustedes mismos. ¡Muéstrense un poco cariño!

Actividades que sus hijos podrían hacer durante el evento de caminar o andar sobre ruedas:

- Hagan que sus corazones latan fuertemente haciendo una actividad activa durante por lo menos 10 minutos. Por ejemplo, podrían caminar a la escuela o andar en bicicleta con sus familias.
- Tomen sus pulsos antes de sus movimientos activos imprimiendo sus pulgares sobre sus muñecas. Luego, tomen sus pulsos después de terminar sus actividades.
- ¡Den cumplidos y afirmaciones a otras personas o a ustedes mismos durante su paseo!

¡Recuerden utilizar [estos consejos útiles](#) mientras caminan!



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 BB" del condado, y con fondos regionales, estatales, y federales.