



## Corazón Sano en Cuerpo Sano

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Semana 1		Encuentra la fruta y el vegetal del mes en <a href="http://www.harvestofthemonth.com">www.harvestofthemonth.com</a>		Haz una lista de todas las partes de tu cuerpo que te ayudan a comer y estar activo. ¡Mueve cada una!	
Semana 2	Haz planes para participar en grupo en los eventos de recaudación de fondos "Salta la Cuerda por el Corazón" o "Aros por el Corazón" de la AHA.		Cuenta el número de veces que late tu corazón en un minuto. ¡Ése es tu ritmo cardíaco!		Verifica tu ritmo cardíaco mientras realizas diversas actividades.
Semana 3		Sé bueno con tu corazón y con los corazones de los que amas.		Haz algunos estiramientos hoy. Nombra o deletrea cada parte del cuerpo mientras lo haces.	
Semana 4	Salta la cuerda y verifica tu ritmo cardíaco.		Juega baloncesto y verifica tu ritmo cardíaco.		Sal a caminar y verifica tu ritmo cardíaco.
Semana 5		Prueba un alimento nuevo hoy y explora todos tus sentidos.		Verifica el ritmo cardíaco de los miembros de tu familia después de que realicen diversas actividades.	