

HEALTH TREK Semana 4

Tener un corazón: Salud del Corazón

Colorea y marca la actividad a medida que la haces. Prueba algo nuevo si aún no lo has hecho. ¿Cuáles son algunas de tus actividades favoritas?



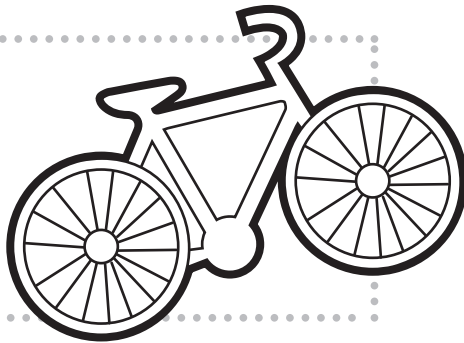
Corre una carrera con amigos



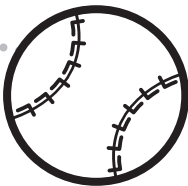
Practique yoga, o simplemente siéntese en silencio durante unos minutos y respire lenta y profundamente.



Paseate en tu bicicleta. ¡No olvides tu casco!



Sal a dar un largo paseo al aire libre.



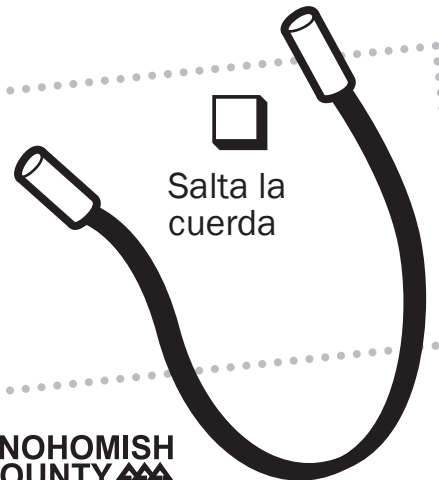
Juega un juego de atrapar



Baila con tu música favorita



Salta la cuerda



**SNOHOMISH
COUNTY 444**
HEALTH DEPARTMENT

www.snohd.org/healthtrek

Algunas actividades fueron adaptables del ABC de los Niños Saludables: www.snohd.org/healthykids