

## Salud cardíaca y bondad

¡Hola niños! ¡Febrero es el momento perfecto para enfocarnos en dos cosas que nos hacen sentir increíbles: un corazón sano y ser amables! ¿Sabías que tu corazón es uno de los músculos más importantes de tu cuerpo? Cuidarlo puede ayudarte a sentirte fuerte, feliz y lleno de energía. ¿Y la mejor parte? ¡Ser amable con los demás (y contigo mismo) también ayuda a tu corazón!

### Consejos para un corazón saludable:

- **Muévete:** Juega al aire libre, baila tu música favorita o anda en bicicleta todos los días. ¡Ser activo es como darle un gran abrazo a tu corazón!
- **Come alimentos saludables para el corazón:** Agrega frutas y verduras coloridas a tu plato. Alimentos como fresas, zanahorias y verduras de hoja verde son muy buenos para ti.
- **Bebe agua:** Tu corazón trabaja duro, así que dale el combustible que necesita bebiendo agua en lugar de bebidas azucaradas.

### ¡La amabilidad es clave!

Aquí tienes un secreto: la amabilidad no solo hace que los demás se sientan bien, ¡también te hace sentir increíble a ti! Ayudar a un amigo, compartir una sonrisa o incluso darte un cumplido puede alegrar tu día.

## Día Nacional de la Pizza - 9 de febrero

¿Sabías que la pizza puede ser saludable para el corazón? ¡Celebra el Día Nacional de la Pizza haciendo tu propia pizza en casa! Usa una base de grano integral, agrégale salsa de tomate y cúbreala con vegetales coloridos como espinaca, pimientos y champiñones. Espolvorea un poco de queso bajo en grasa y hornéala para disfrutar de un delicioso y saludable bocadillo. ¡Hazlo un evento familiar y deja que todos elijan sus ingredientes favoritos! ¡Qué rico!

## Experticia de la Enfermera Escolar

### De Shelly Tofte, Enfermera Escolar de Milton:

"Practicar la amabilidad con los demás (y contigo mismo) se ha relacionado con una mejor gestión del estrés, una mejor salud del corazón e incluso una vida más larga. Al tomarnos el tiempo para ser amables, nos beneficiamos de muchas maneras. La amabilidad no solo beneficia físicamente al corazón, sino que también mejora el bienestar mental al reducir la ansiedad y la depresión, lo que contribuye aún más a nuestra salud en general. Practica actos de bondad al azar, haz voluntariado y no olvides ser amable contigo mismo también. No importa si es algo grande o pequeño, ¡la amabilidad importa!"

## Consejos para Padres

### Fomenta la salud del corazón y la amabilidad en casa:

- Den paseos en familia o hagan pausas para bailar.
- Cocinen juntos comidas saludables para el corazón.
- Practiquen pequeños actos de bondad en familia.
  - Creen un "frasco de bondad" para registrar buenas acciones.
- ¡Las pequeñas acciones generan un gran impacto!

## Difunde amor con amistad

### ¡Febrero no es solo sobre corazones, también es un gran momento para celebrar la amistad!

Ser un buen amigo es una de las mejores maneras de compartir amabilidad y hacer que las personas a tu alrededor se sientan felices. ¿Y sabes qué? ¡También ayuda a que tu corazón se sienta bien!

### Cómo ser un gran amigo

★ **Escucha y comparte** – Turnarse para hablar y realmente escuchar cuando un amigo comparte sus pensamientos. Compartir bocadillos, juguetes o incluso un chiste puede alegrarle el día a alguien.

★ **Incluye a todos** – Invita a alguien nuevo a jugar o a sentarse contigo en el almuerzo. ¡Las pequeñas acciones marcan una gran diferencia!

★ **Usa palabras amables** – Decir "gracias", dar cumplidos o animar a alguien cuando está triste muestra que te importa.

★ **Diviértanse juntos** – Jueguen, hagan manualidades o salgan a explorar al aire libre. ¡Reír con amigos es bueno para tu corazón y tu felicidad!

### ¡Tarjetas de amistad DIY!

¿Quieres alegrarle el día a alguien? ¡Haz tus propias tarjetas de amistad!

-Toma un papel y decóralo con dibujos o pegatinas.

-Escribe un mensaje amable como "¡Eres un amigo increíble!" o "¡Gracias por hacerme sonreír!"

-Entrégaselo a un compañero de clase, un familiar o un maestro para compartir la amabilidad.

La amistad hace que cada día sea mejor, así que este febrero, hagamos de la amabilidad, la risa y la unión una gran parte de nuestras vidas.