



American Heart Association®

Life's Essential 8™

→ **para niños**

LIFE'S ESSENTIAL 8 PARA NIÑOS

Todos queremos que nuestros hijos crezcan sanos y felices. Life's Essential 8™ de la American Heart Association son las medidas clave para mejorar y mantener la salud cardiovascular. Mantener una buena salud cardíaca y cerebral desde una edad temprana ayuda a reducir el riesgo de presentar enfermedades cardíacas, ataques o derrames cerebrales y otros problemas de salud importantes en etapas posteriores de la vida.

Los elementos de Life's Essential 8 se dividen en dos áreas: los comportamientos saludables y los factores de salud. Los comportamientos saludables incluyen la dieta, la actividad física, la exposición a la nicotina y el sueño. Los factores de salud son el índice de masa corporal, los niveles de colesterol, la glucemia y la presión arterial.

A menudo, los hábitos saludables comienzan en casa. Descubrir en familia formas de moverse más, comer mejor, dormir bien, conocer sus cifras (presión arterial, azúcar en sangre y colesterol) y hablar con tus hijos de la importancia de estos hábitos puede ayudarlos a prepararse para el éxito y evitar problemas graves de salud como la obesidad y la diabetes de tipo 2.

Las siguientes páginas incluyen los Life's Essential 8 para niños, información sobre cada uno de los ocho elementos, los motivos por los cuales son importantes para los niños y cómo se puede recorrer fácilmente el camino para tener conversaciones complicadas con los niños sobre la buena salud del corazón y el cerebro. Usa esta información como guía con tus hijos e involúcralos en actividades y decisiones que cuiden la salud cardíaca de toda la familia, juntos.

Life's Essential 8 para niños

Comer Balanceado

Mantenerse en movimiento

Aire puro

Dulces sueños

Cuerpos equilibrados

Bloques de construcción

Hablemos del azúcar

Cuidado con la presión

