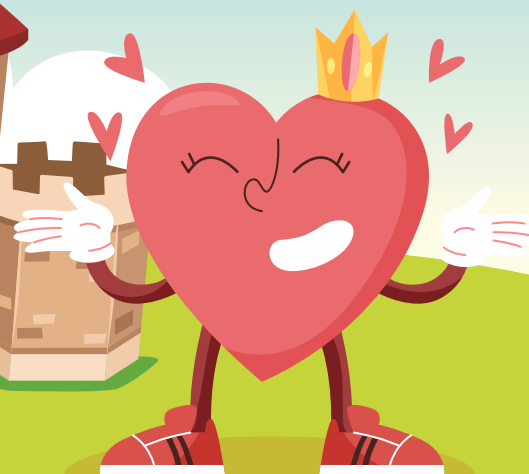


cuidar para hacer latir



En el reino de Latidonia
vivía un gran corazón
que latía para todos
los niños.

Era tan fuerte que su
sonido se escuchaba
como un tambor que
mantenía vivo y alegre
al reino entero.



Pero un día, algo cambió.
El Gran Latido empezó a
sonar más despacio,
como si estuviera
cansado.

Los habitantes notaron
que los niños dormían
poco, comían demasiados
dulces y pasaban largas
horas sentados sin jugar.



Entonces aparecieron
los tres guardianes
mágicos del corazón:
Sueño, Alimento y
Movimiento.
Cada uno llevaba una
llave brillante que
podía devolverle la
fuerza al Gran Latido.

Sueño

z z z

Alimento

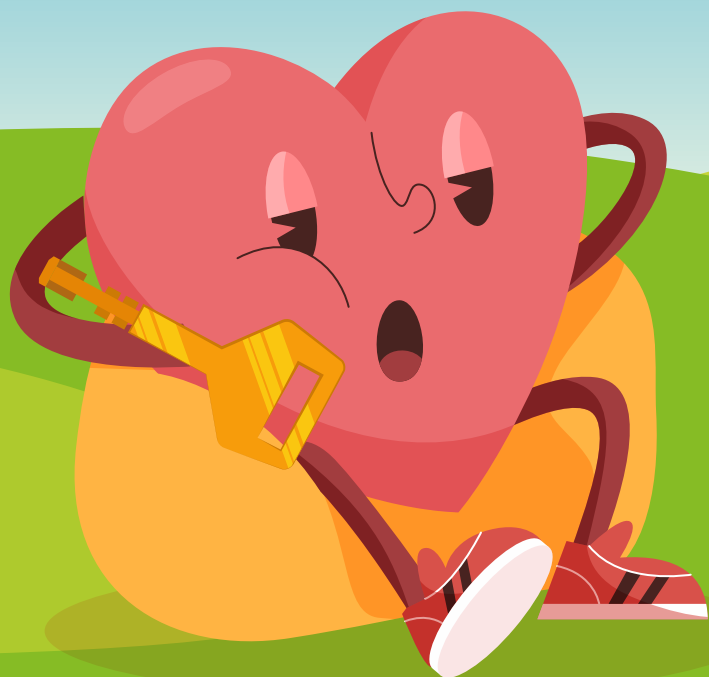
Movimiento



—Yo soy Sueño
—dijo el primero—.

Cuando los niños
descansan temprano y
duermen lo suficiente,
el corazón recupera su
energía.

z^zz





—Yo soy Alimento
—añadió el segundo—.

Si los platos tienen
colores, frutas,
verduras y agua
fresca, el corazón se
llena de vitaminas y
fuerza.

—Y yo soy Movimiento
—sonrió el tercero—.

Cuando corren, saltan,
bailan o andan en
bicicleta, el corazón se
entrena y se hace más
resistente.



Los guardianes llamaron a Willy
para que los ayudara.
—Tú eres un niño curioso y valiente.



¿Quieres aprender a
cuidar el Gran Latido?



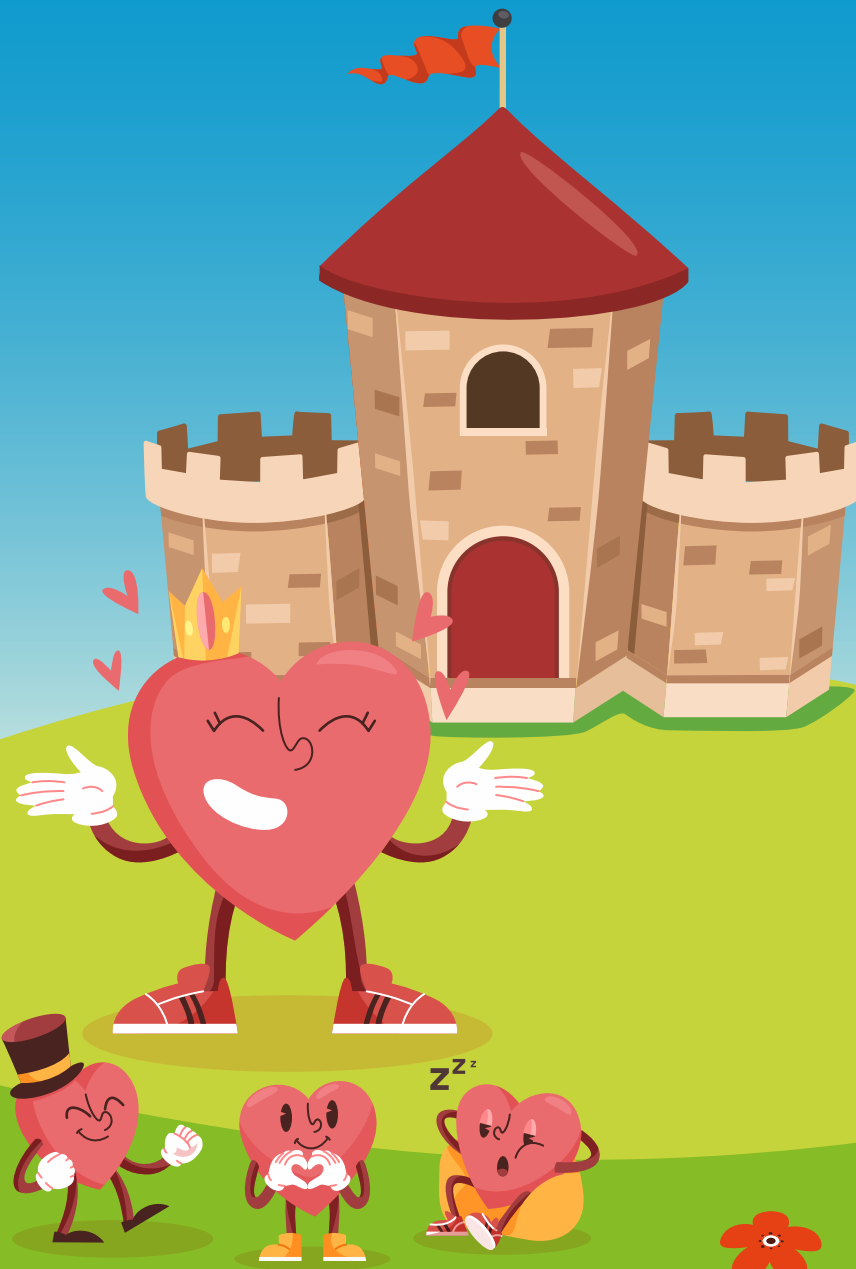
Willy aceptó sin dudar.
Desde esa noche,
empezó a acostarse
más temprano, comió
ensaladas coloridas y
tomó agua en lugar de
gaseosas.
También corrió y bailó
en el parque con sus
amigos.



Cada vez que lo hacía, una
de las llaves brillaba.
Al juntar las tres, el Gran
Latido recuperó su ritmo:
fuerte, constante y alegre.
Todo el reino volvió a
llenarse de vida.



Willy sonrió orgulloso y dijo:
—Ahora sé que el corazón necesita guardianes, pero yo también puedo ser uno de ellos.



Esa noche, antes de dormir, puso su mano en el pecho y escuchó el pum, pum firme de su corazón.

Comprendió que cada niño tiene un tesoro en su interior, y que cuidarlo es un acto de valentía diaria.





Cardio**tip**

(para papás):

El cuidado del corazón infantil comienza con hábitos sencillos: sueño suficiente (9 a 10 horas), una dieta balanceada rica en frutas y verduras, y al menos 60 minutos de actividad física al día. Estos pilares fortalecen el sistema cardiovascular y previenen enfermedades en la infancia y la adultez.

