

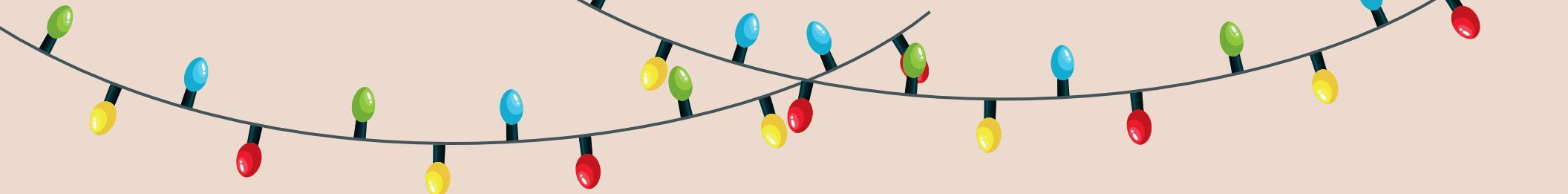
El corazón de la Navidad

El corazón de la



Ese diciembre, el bosque entero estaba iluminado con luces doradas y estrellas que brillaban como si cantaran. Willy ayudaba a decorar el árbol de su casa con su abuelita. Colgaba esferas, ponía cintas y colocaba el último lazo en la punta.





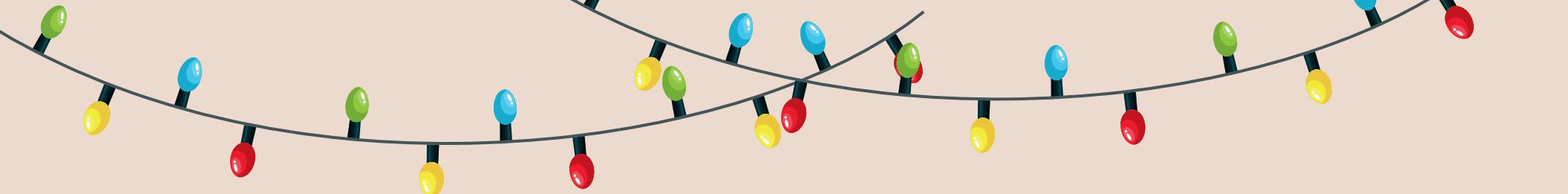
Pero mientras trabajaba, sintió algo curioso dentro de su pecho:

—Pum-pum-pum... ¡pum pum! —latía su corazón emocionado.

Willy abrió los ojos sorprendido.

—Abuelita, ¿mi corazón también celebra la Navidad?

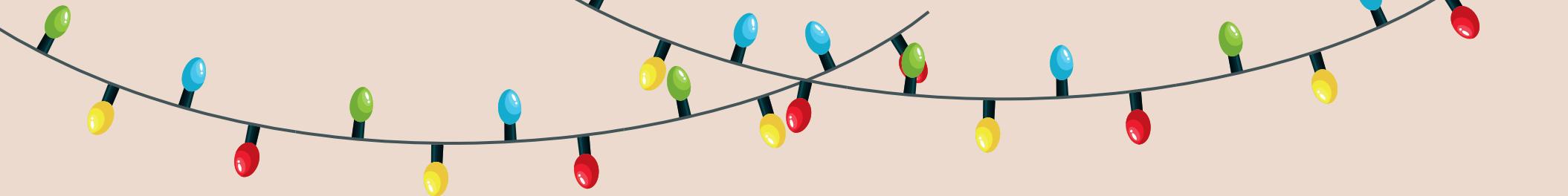




Ella sonrió.

—Claro que sí, Willy. Tu corazón late más fuerte cuando estás feliz, emocionado o cuando haces cosas que te llenan el alma.

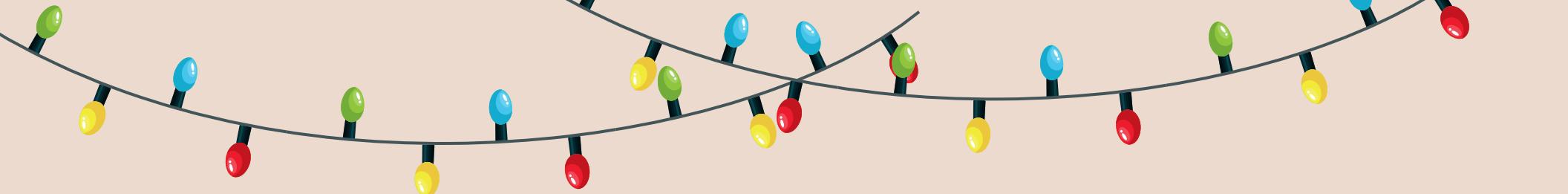




Willy se quedó quieto un segundo, escuchando.
Su corazón parecía un tambor navideño.

Más tarde, lo ayudó a empujar una caja pesada
llena de luces. Su corazón latió rápido.
Luego, se sentó a descansar, y su corazón volvió
a sonar suave, como una canción tranquila.





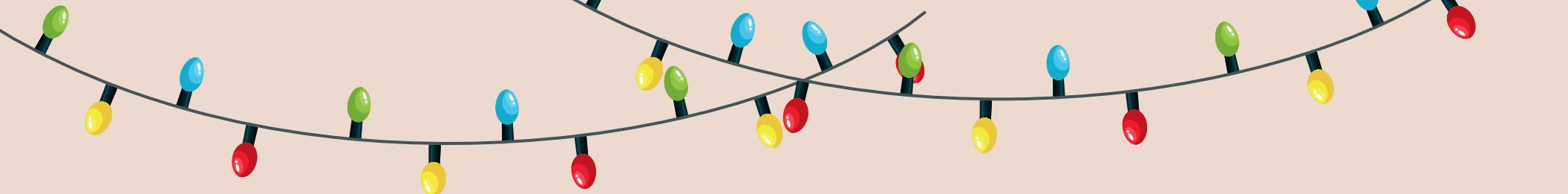
—Mi corazón cambia sus ritmos —dijo Willy maravillado.

—Así es —respondió la abuelita—. Y en Navidad, más que nunca, necesita que lo cuidemos: comiendo colores, tomando agua, durmiendo bien y moviendo el cuerpo con alegría.



Al día siguiente, Willy preparó una ensalada roja y verde, tomó agua fresca y salió a jugar con sus amigos. Cuando regresó, puso su mano en el pecho.

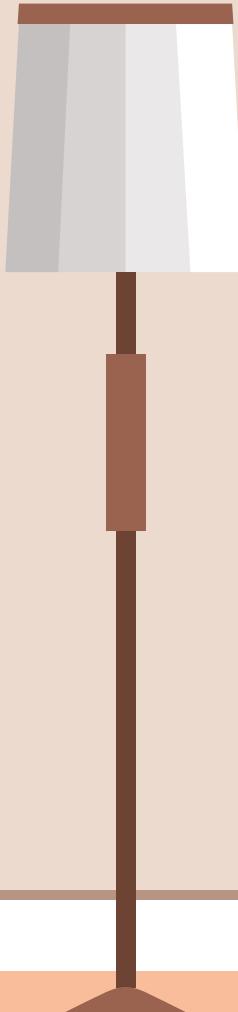




—Pum... pum... pum... —su corazón sonaba fuerte y feliz.

Esa noche, antes de dormir, Willy miró las luces del árbol y susurró:

—Gracias, corazón. Tú también eres parte de mi Navidad.



Cardio Tip

Los cambios en el ritmo cardíaco de los niños son normales según su actividad, emociones y descanso. Una alimentación balanceada, hidratación adecuada, sueño suficiente y actividad física diaria fortalecen la salud cardiovascular desde la infancia.

