

Una carta para mí

He aprendido que puedo hacer muchas cosas para mejorar mi salud y tener menos probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón. También puedo ayudar a mis familiares a tomar decisiones saludables. Durante los próximos 3 meses trataré de hacer lo siguiente para cuidar mi corazón:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Firmado: _____

Fecha: _____