



# KIND Hearts

## RHODE ISLAND POSTER CONTEST



### SÉ AMABLE CON TU CORAZÓN Y CON LOS DEMÁS

El último año ha sido un reto para todos. Hemos pasado mucho tiempo en casa y frente a las pantallas de las computadoras. Hemos aprendido lo importante que es mantenernos positivos, fuertes y con un corazón saludable, además de mostrar amabilidad a nuestros padres, hermanos, familiares, amigos y vecinos mientras pasamos por estos tiempos difíciles.



Todos los días tomamos muchas decisiones, como qué color de calcetines usaremos o cómo nos peinaremos. Pero ¿sabías que algunas de las decisiones que tomamos pueden ayudarnos a mantenernos saludables? Podemos ser amables con nuestros corazones si comemos saludablemente, nos mantenemos activos cada día y nos aseguramos de tener un momento de tranquilidad para nosotros. ¡Hay muchas cosas divertidas que podemos hacer! Como probar nuevas frutas y vegetales, beber agua en vez de bebidas gaseosas, pasear al perro, saltar la cuerda o tomarse un tiempo para relajarse y leer un libro.



Otra decisión que tomamos cada día es cómo tratamos a otras personas. ¡Ser amable y ayudar a los demás puede hacer sonreír a todos! Hay muchas formas de difundir la amabilidad. Podemos ayudar a nuestros hermanos con tareas, ayudar a nuestros padres a preparar la cena, llamar a nuestros abuelos para saludar, saludar a un vecino, hablar con un amigo o darles las gracias a nuestros increíbles maestros.

La AMERICAN HEART ASSOCIATION y nuestras organizaciones asociadas trabajan para garantizar que los lugares donde los niños viven, aprenden y juegan permitan que sea fácil y agradable adoptar un estilo de vida saludable para el corazón. A medida que educamos al público y a los responsables de tomar decisiones sobre iniciativas de políticas importantes para abordar estos problemas, queremos dar el paso adicional para hacer que los estudiantes participen y darles la oportunidad de opinar mientras nos esforzamos por construir un Rhode Island más saludable.



### INSTRUCCIONES DEL CONCURSO DE POSTALES:

Estudiantes de guardería a quinto grado: ¿cómo son amables con sus corazones y con los demás?

Diseña un póster en cualquier papel (8,5 x 11 pulgadas, tamaño carta) que tengas disponible ;y muéstranos! Recuerda ser creativo. Simplemente haz un dibujo que destaque cómo has sido amable con tu corazón y con los demás durante el último año. Además de participar para ganar grandes premios, tu póster ayudará a educar al público, a los responsables de tomar decisiones y a otros estudiantes acerca de la salud del corazón y cómo difundir la amabilidad.

### REGLAS:

Los profesores pueden hacer esto como una actividad en el aula o compartir este documento con los estudiantes y pedirles que hagan lo siguiente:

1. Crear un póster de 8,5 x 11 pulgadas en el tipo de papel que quieran
2. Enviarlo directamente a la American Heart Association

### ENVÍO:

Los pósters deben enviarse por correo electrónico a Michelle Clark en [Michelle.Clark@heart.org](mailto:Michelle.Clark@heart.org) con el asunto "Kind Hearts RI"

O pueden enviarse a la siguiente dirección:  
American Heart Association – Kind Hearts RI One  
State Street, Suite 200  
Providence, RI 02908

**FECHA LÍMITE:** Se recibirán participantes hasta el 31 de mayo del 2022

### PREMIOS:

Cada envío pasará por un proceso de revisión. Los premios se otorgarán en dos categorías de edad: de guardería a segundo grado y de tercer a quinto grado.

- **1.º lugar:** Tarjeta de regalo de \$100 de Dick's Sporting Goods y cuatro (4) boletos para el Roger Williams Park Zoo.
- **2.º lugar:** Tarjeta de regalo de \$50 de Dick's Sporting Goods y cuatro (4) boletos para el Roger Williams Park Zoo.
- **3.º lugar:** Cuatro (4) boletos para el Roger Williams Park Zoo.
- Los mejores finalistas aparecerán en las páginas de redes sociales locales de la American Heart Association.
- **NOVEDAD DE ESTE AÑO:** Los premios se presentarán de forma virtual.

## Formulario de participación

Nombre del estudiante \_\_\_\_\_  
Dirección \_\_\_\_\_  
Ciudad/estado/código postal \_\_\_\_\_  
Edad \_\_\_\_\_ Nivel del curso: \_\_\_\_\_  
Escuela \_\_\_\_\_  
Nombre del profesor(a) \_\_\_\_\_

## Exención de padre/madre o tutor

Yo, el padre o tutor de \_\_\_\_\_, entiendo que mi hijo está enviando una participación al concurso de pósters Kind Hearts RI organizado por la American Heart Association. Las participaciones/postales se convertirán en propiedad de la American Heart Association y es posible que se utilicen en eventos, en redes sociales, y que se reproduzcan de otras formas. Todas las decisiones de los jueces pertenecen únicamente a la American Heart Association. La American Heart Association no será responsable de ningún problema con los envíos.

Nombre de padre/madre o tutor \_\_\_\_\_  
Firma \_\_\_\_\_  
Teléfono de padre/madre o tutor \_\_\_\_\_  
Correo electrónico de padre/madre o tutor \_\_\_\_\_

¡Comunícate  
con nosotros!  
#KindHeartsRI

[heart.org](http://heart.org)

@ahrhodeisland

ahrhodeisland

@acesri

acesri

@rhisc1

RhodeIslandHealthySchoolsCoalition

Patrocinado por



La American Heart Association es una fuerza líder para el mundo de vidas más largas y saludables. Blue Cross & Blue Shield de Rhode Island es un patrocinador independiente de Blue Cross Blue Shield Association. La RI Healthy Schools Coalition está comprometida a hacer que todas las escuelas de RI sean lugares saludables para que los niños aprendan, crezcan y prosperen. LA AMERICAN HEART ASSOCIATION ORGANIZA ESTE CONCURSO. El cual se rige por las reglas oficiales, disponibles en: <https://education.heart.org/rhodeislandpostercontest>

