



American Heart Association.

**KIDS** | **AMERICAN**  
**HEART** | **HEART**  
**CHALLENGE**™ | **CHALLENGE**™



# DESAFÍO DEL AGUA

¡Usa este calendario para colorear el corazón cuando hayas bebido 64 onzas de agua ese día!  
Ejemplo: si bebes 64 onzas de agua el día 1 del mes, colorea el corazón marcado con el número "1".

**MES:**

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31



American Heart Association.

Life's Essential 8™

→ **para niños**