

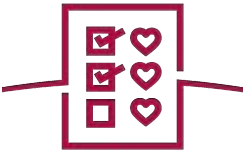
HEALTHY HEARTS AND MINDS

uhealth

Dear Families,

Healthy Hearts and Minds is excited to provide heart health education to your student's class. As part of our education, your student will complete a pre and post assessment for program evaluation, participate in a classroom presentation and learn about three key heart health numbers: cholesterol, BMI (Body Mass Index), and blood pressure.

Topics include:



- Cardiovascular health
- Heart anatomy
- Genetic risk factors
- Physical activity
- Tobacco and vaping
- Nutrition
- Stress management
- Goal setting

Scan the QR code to
schedule your screening.



UHealth is offering a **FREE** heart health screening for your entire family.

Participating in a screening helps personalize the curriculum and promotes healthy habits. Families who want to participate simply follow the QR code to register.

Health screening includes:

- ✓ **Body Mass Index (BMI) and Growth %**
 - Measure of weight relative to height. Changes over time as everyone grows at different rates.
- ✓ **Blood pressure**
 - Checks how hard the heart is working to pump blood.
- ✓ **Fingerstick cholesterol test**
 - Used to find out HDL and Total Cholesterol.

Screenings can help students build better health habits and guide important conversations about their health. Our program is focused on supporting your child to build healthy habits that last a lifetime.

More information about Healthy Hearts and Minds can be found at uhealth.org/healthyhearts

Sincerely,
The Healthy Hearts and Minds Team

Email us at healthyhearts@uhealth.org
or call 970.624.1680 for more information.



*scan to watch
Healthy Hearts and Minds
in action.

HEALTHY HEARTS AND MINDS

uchealth

Estimadas familias:

Healthy Hearts and Minds se complace en brindar educación sobre la salud del corazón a la clase de su estudiante. Como parte de nuestro programa educativo, su estudiante completará una evaluación antes y después del programa, y participará en una presentación en clase y aprenderá sobre 3 números clave para la salud del corazón: el colesterol, el IMC (Índice de Masa Corporal) y la presión arterial.

Los temas incluyen:



- La salud cardiovascular
- La anatomía del corazón
- Factores genéticos de riesgo
- La actividad física
- El Tabaco y el vapeo
- La nutrición
- El control de estrés
- La fijación de metas

Escanee el código QR
para programar su
examen de salud



UCHealth está ofreciendo un examen **gratuito** de salud del corazón para toda su familia.

Participar en este examen ayuda a personalizar el programa educativo y a fomentar hábitos saludables. Las familias que deseen participar solo necesitan escanear el código QR para registrarse.

El examen de salud incluye lo siguiente:

✓ **Índice de Masa Corporal y porcentaje de crecimiento**

- Medida del peso en relación con la estatura. Cambia con el tiempo, ya que cada persona crece a un ritmo diferente.

✓ **Presión arterial**

- Evalúa cuánto esfuerzo hace el corazón para bombear la sangre.

✓ **Prueba de colesterol con punción en el dedo**

- Se utiliza para conocer el colesterol HDL y el colesterol total.

Los exámenes pueden ayudar a los estudiantes a desarrollar mejores hábitos de salud y a fomentar conversaciones importantes sobre su bienestar. Nuestro programa está enfocado en apoyar a su hijo/a para que establezca hábitos saludables que duren toda la vida.

Puede encontrar más información sobre Healthy Hearts and Minds en uchealth.org/healthyhearts

Atentamente,

The Healthy Hearts and Minds Team

¿Más información? Envíe un correo electrónico a healthyhearts@uchealth.org
o llame al 970.624.1680



*Escanee para
ver a Healthy
Hearts and
Minds en
acción.