



# Feel the Beat

## Find your internal rhythm!

Think about the last time you paid a visit to your doctor. What was one of the first things your doctor checked on? Your heart! Doctors are extra interested in your heart and how it sounds because it has its own rhythm. Have you ever heard or felt your own heartbeat? Now's the time to find out!



## What Scientists Do:

Scientists make observations to better understand changes that occur over time.

## Grab This!

- Stopwatch or timer (a cell phone works too!)
- Space for exercise



## Try This!

1. Locate your **pulse**, or heartbeat.
  - a. Place your middle and index fingers on the inside of your wrist, or on the side of your neck just below your jawline.
  - b. Move your fingers around until you feel your pulse. It should feel like a tapping under your skin. *Tip: Do not press too hard.*
2. Take your timer and set it for 15 seconds. When you start the timer, count how many times you feel the gentle tap. Remember to hold still!
3. *Option:* Let's find out how many times your heart beats in 1 minute. Take the number of taps you felt and multiply it by 4, or add the number of taps 4 times.
4. Now, do some exercises for 15 seconds. For example, run in place, hop, or do jumping jacks. Then, repeat steps 1 and 2.



## Talk About This!

- How does your body feel before or after exercising? How does your heartbeat change before and after exercising?
- Do you think you can slow your heart rate? Try it! Take a seat and take long deep breaths for 30 seconds, how does your body feel?
- Is your heart rate the same as someone else's? Find out!



## What's Going On?

Your **heart** has a very important job. It pumps blood full of **oxygen** to your body through a system of arteries and veins called the **cardiovascular system**. You were able to count how fast your heart beats by feeling your **pulse points**, where the arteries are close enough to the skin that you can feel the pumping blood. Our **heart rate** is the number of heart beats per minute, and are different for adults and children.

Heart rates provide important health information! When you exercise, the heart must work harder to get the blood flowing to all parts of your body. The stronger your heart is, the less work it has to do to pump the same amount of blood. To keep your cardiovascular system healthy you should try to live a balanced lifestyle, that means sleeping well, eating well, and exercising.

# Siente el Ritmo

## ¡Encuentra tu ritmo interno!

Piense en la última vez que visitó a su médico. ¿Cuál fue una de las primeras cosas que su médico revisó? ¡Tu corazón! Los médicos están muy interesados en su corazón y cómo suena porque tiene su propio ritmo. ¿Alguna vez has oído o sentido tu propio latido del corazón? ¡Ahora es el momento de averiguarlo!



## Que Hacen Los Científico(a)s:

Científicos hacen observaciones para comprender mejor los cambios que ocurren con el tiempo.

## ¡Agarre Esto!

- Cronometro O temporizador (¡un teléfono celular también funciona!)
- Espacio para ejercicio



## ¡Haga Esto!

1. Localice el pulso o el latido del corazón.
  - a. Coloque los dedos medios e índices en el interior de la muñeca o en el costado del cuello justo debajo de la mandíbula.
  - b. Mueva los dedos hasta que sientas el pulso. Debe sentirse como un golpeteo debajo de la piel. *Consejo: No presione demasiado.*
2. Tome su temporizador y configúralo por 15 segundos. Cuando inicie el temporizador, cuente cuántas veces siente el toque suave. ¡Recuerda que este quieto!
3. *Opción:* Vamos a averiguar cuántas veces late tu corazón en 1 minuto. Tome el número de grifos que sintió y multiplíquelo por 4, o agregue el número de grifos 4 veces.
4. Ahora, haz algunos ejercicios durante 15 segundos. Por ejemplo, corra en su lugar, salte o haga saltos de tijera. A continuación, repita los pasos 1 y 2.



## ¡Hable de Esto!

- ¿Cómo se siente tu cuerpo antes o después de hacer ejercicio? ¿Cómo cambian los latidos del corazón antes y después de hacer ejercicio?
- ¿Crees que puedes disminuir tu ritmo cardíaco? ¡Pruébalo! Siéntate y respira profundamente durante 30 segundos, ¿cómo se siente tu cuerpo?
- ¿Tu frecuencia cardíaca es la misma que la de otra persona? ¡Descúbrelo!



## ¿Qué Está Pasando?

Tu **corazón** tiene un trabajo muy importante. Bombea sangre llena de **oxígeno** al cuerpo a través de un sistema de arterias y venas llamado sistema **cardiovascular**. Usted fue capaz de contar la velocidad con la que late su corazón al sentir sus **puntos de pulso**, donde las arterias están lo suficientemente cerca de la piel como para sentir la sangre que bombea. Nuestra **frecuencia cardíaca** es el número de latidos del corazón por minuto, y son diferentes para adultos y niños.

¡Las frecuencias cardíacas proporcionan información médica importante! Cuando haces ejercicio, el corazón debe esforzarse más para que la sangre fluya hacia todas las partes del cuerpo. Cuanto más fuerte sea tu corazón, menos trabajo tiene que hacer para bombear la misma cantidad de sangre. Para mantener su sistema cardiovascular saludable debe tratar de llevar un estilo de vida equilibrado, eso significa dormir bien, comer bien y hacer ejercicio.