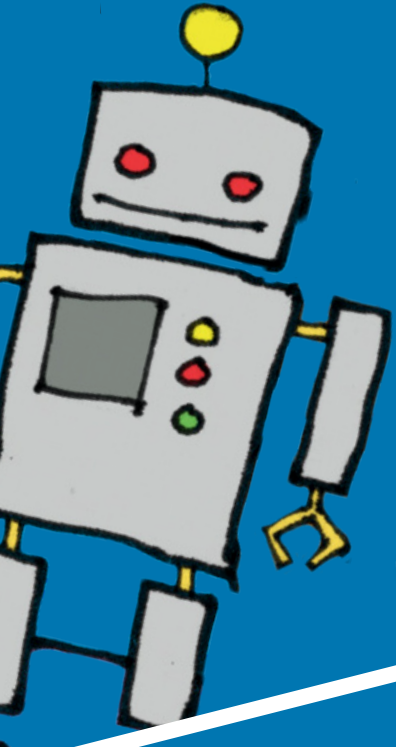


Healthy Living BINGO

Vida Saludable



Healthy Living **BINGO** Vida Saludable

BOARD TABLERO 1

15 Use Soap Usa Jabón	2 No School When Sick Estás Enfermo, No Vayas a la Escuela	3 Headache Dolor de Cabeza	4 Help Others Ayuda a los Demás
19 Keep Sink Clean Mantén Lavabo Limpio	20 Get Enough Rest Descansa Suficiente	36 Jump Rope Saltar la Cuerda	41 Brush Your Teeth Cepilla Tus Dientes
8 Clean Toys Juguetes Limpios	45 Stop, Drop, Roll Parar, Caer, Rodar	52 Walk Your Pet Camina con tu Mascota	30 Eat Veggies Come Verduras
11 Wear a Helmet Usa un Páñuelo	1 Get Vaccinated	23 Hands Spread Germs Las Manos Propagan Gérmenes	22 Drop, Cover, Hold On Agáchate, Cúbrete, Agárrate

43 Sore Throat
Dolor de Garganta

11 Wear a Helmet
Usa un Casco



Hi Kids,

We hope you enjoy playing Healthy Living Bingo. This exciting game of chance was created just for you! Did you know that healthy habits like staying active, making smart food and snack choices, getting a flu shot, and being tidy can help you stay healthy and grow strong? This bingo set includes game boards and playing cards to get you on the path to a healthier lifestyle. So be sure to read the health tips and use them in your daily life.

Most of all, have fun!

Hola Chicos,

Esperamos que disfruten jugando Bingo Vida Saludable. ¡Este divertido juego de azar fue creado solo para ustedes! ¿Sabían que los hábitos sanos como mantenerte activo, elegir comida y bocadillos sanos, vacunarte y ser ordenado pueden ayudar a mantenerte sano y crecer fuerte? Este juego de bingo incluye tableros de juego y cartas con consejos para vivir una vida más sana. Así que asegúrate de leer los consejos y usarlos en tu vida diaria.

¡Sobre todo diviértanse!

Office of External Relations and Communications

Rose Anne Rodriguez, Esq., Director
Phyllis Tan, M.Phil, Project Coordinator
Summer Nagano, Editor
Jacquelyn Soria, Graphic Designer
Marina Alvarez, MPH, Translator

Division of Chronic Disease & Injury Prevention

Paul Simon, MD, MPH, Director
Rachel Tyree, MPH, Communications Chief

Illustration

Cheyne Gateley

Los Angeles County Department of Public Health

Jonathan E. Fielding, MD, MPH, Director and Health Officer
Cynthia A. Harding, MPH, Chief Deputy Director

For More Information

www.publichealth.lacounty.gov

Made possible with funding from the Centers for Disease Control and Prevention through the Los Angeles County Department of Public Health

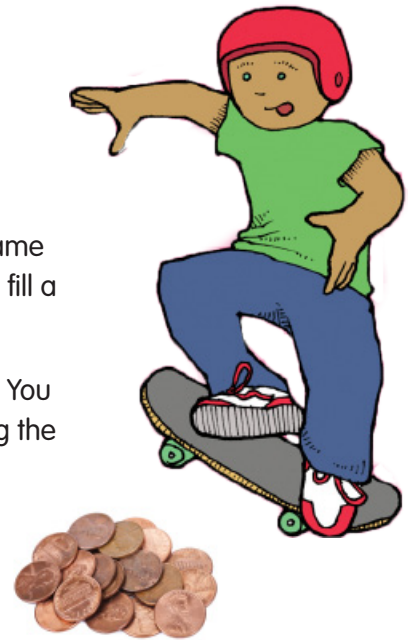


Game Instructions

Welcome to Healthy Living Bingo! Up to 7 players and 1 dealer can play at once. Bingo is a game of chance. The object of the game is to fill a line or the entire game board with tokens (such as beans, pennies or other markers). The first person to fill a line or the entire game board shouts "Bingo" and wins the game.

This Healthy Living Bingo booklet includes 7 game boards and 54 playing cards. You will need to separate the game boards and playing cards from the booklet using the perforated lines. Then separate the individual pieces.

Each player needs 16 tokens (such as beans, pennies or other markers) per game board. Tokens are not included in the game. **IMPORTANT:** Small tokens may present a choking hazard for infants and small children. Be sure to keep the tokens out of reach of infants and small children at all times.



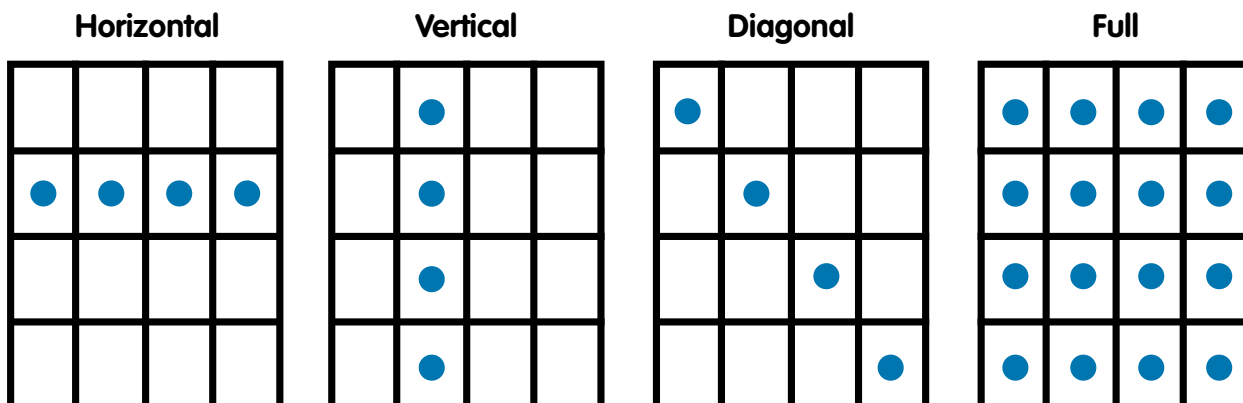
How to Play

1. Choose a dealer. This person controls the 54 cards, which match the pictures on the game boards.
2. Place all of the game boards face down so each player can randomly select 1 game board. If there are 3 players, each player may select 2 game boards.
3. Each player should have 16 tokens for EACH game board.
4. The dealer will shuffle the deck of 54 cards and place the deck face down.
5. To start the game, the dealer selects the card from the deck and announces the card's picture and number to the players.
6. Players who have a matching picture and number on their game board should place a token on top of that picture.



How to Win

The first player to fill a line in a horizontal, vertical or diagonal row, or to fill all pictures on the game board shouts "Bingo" and wins the game!

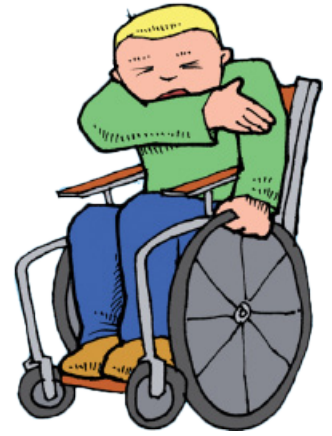


Instrucciones del Juego

¡Bienvenido a Bingo Vida Saludable! Hasta 7 jugadores y 1 repartidor de cartas pueden jugar a la vez. El Bingo es un juego de azar. El objetivo del juego es llenar una línea o todo el tablero con fichas (como frijoles, piedritas, monedas u otros marcadores). La primera persona en completar una línea o todo el tablero de juego grita "Bingo" y gana el juego.

Este folleto de Bingo Vida Saludable incluye 7 tableros de juego y 54 cartas. Separa los tableros de juego y las cartas del folleto conforme las líneas perforadas. Luego separa las piezas individuales.

Cada jugador recibe 1 tablero de juego y 16 fichas (como frijoles, piedritas, monedas u otros marcadores). Las fichas no están incluidas en el juego. **IMPORTANTE:** Las pequeñas fichas pueden ser un peligro de asfixia para los bebés y niños pequeños. Asegúrate de mantener las fichas fuera del alcance de los bebés y niños pequeños en todo momento.



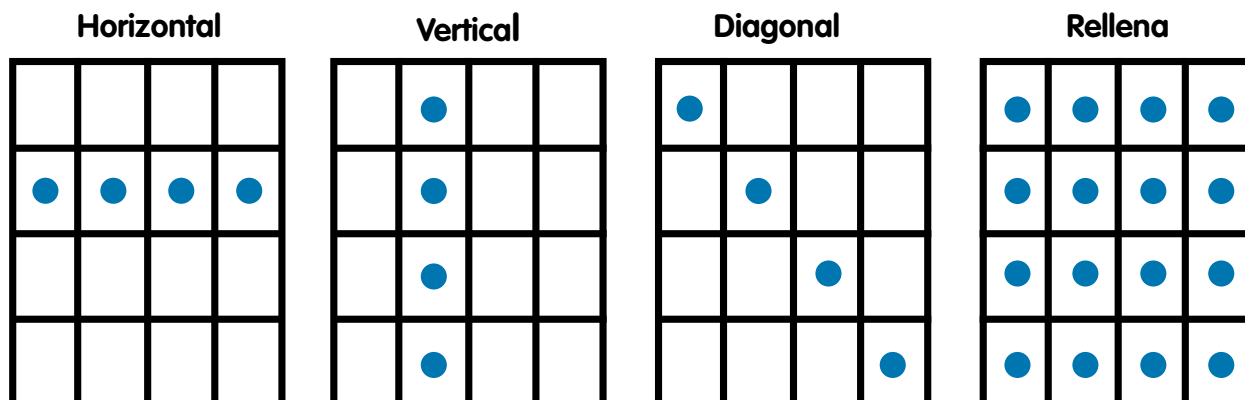
Como Jugar

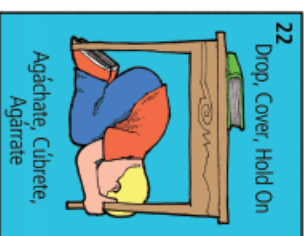
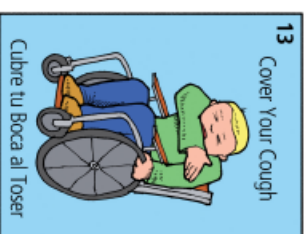
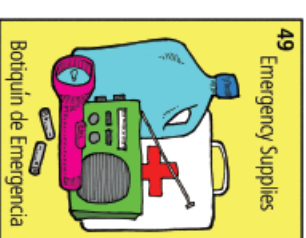
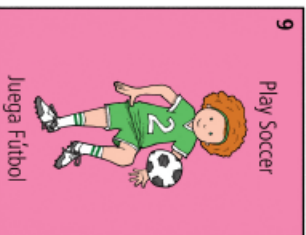
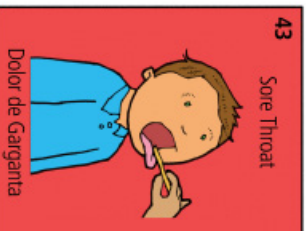
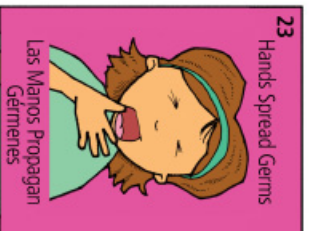
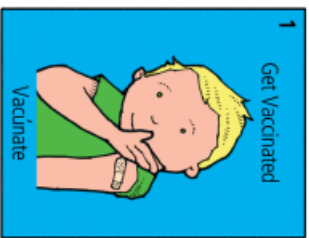
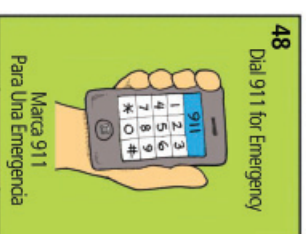
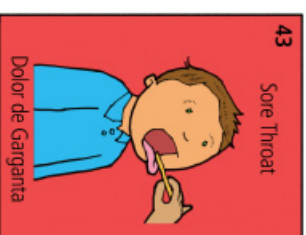
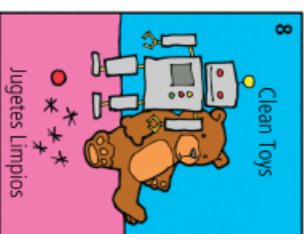
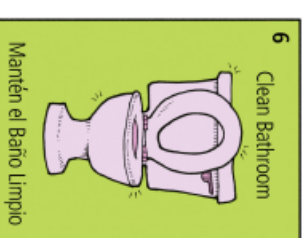
1. Elige al repartidor de cartas. Esta persona controla las 54 cartas, que coinciden con las imágenes de los tableros de juego.
2. Coloca todos los tableros de juego boca abajo para que cada jugador puede seleccionar al azar a un tablero de juego. Si hay 3 jugadores, cada jugador puede seleccionar 2 tableros de juego.
3. Cada jugador debe tener 16 fichas para cada tablero de juego.
4. El repartidor barajéa las 54 cartas y las coloca boca abajo.
5. Para comenzar el juego, la persona que anuncia los nombres selecciona al azar una carta y anuncia la imagen para los jugadores.
6. Los jugadores que tengan la misma imagen en su tablero de juego deben colocar una ficha o marcar la parte superior de esta foto.



Como Ganar

El primer jugador que llene una línea horizontal, vertical o diagonal o rellene todos los cuadros en el tablero de juego y grita "¡Bingo!", gana el juego.





Healthy Living

BINGO

Vida Saludable



Healthy Living

BINGO

Vida Saludable



10 Ride a Bike
Andar en Bici

19 Keep Sink Clean
Mantén Lavabo Limpio

12 Don't Spread Germs
No Propagues Gérmenes

13 Cover Your Cough
Cubre tu Boca al Toser

15 Use Soap
Usa Jabón

16 Dracula Cough
Tos de Dracula

17 Chills
Escalofríos

18 Exercise 1 Hour
1 Hora de Ejercicio

8 Clean Toys
Juguetes Limpios

44 Fresh Groceries
Alimentos Frescos

23 Hands Spread Germs
Las Manos Propagan Gérmenes

31 Eat Fruit Every Day
Come Fruta Diario

24 Sneeze into a Tissue
Estornuda en un Pañuelo

32 Stay Strong, Eat Healthy
Sigue Fuerte, Come Sano

42 Stay Home When Sick
Estás Enfermo, Quedate en Casa

37 Germs Make You Sick
Los Gérmenes Te Enferman

11 Wear a Helmet
Usar un Casco

38 Use Tissue
Usa un Pañuelo

3 Headache
Dolor de Cabeza

49 Emergency Supplies
Botiquín de Emergencia

47 Eat Whole Grains
Come Granos Integrales

27 Drink Water
Toma Agua

9 Play Soccer
Juega Fútbol

2 No School When Sick
Estás Enfermo, No Vayas a la Escuela

28 Caution When Crossing
Precaución al Cruzar

53 Stay Cool
Mantente Fresco

22 Drop, Cover, Hold On
Agáchate, Cúbrete, Agárrate

37 Germs Make You Sick
Los Gérmenes Te Enferman

34 Exercise to Stay Strong
Sigue Fuerte Haz Ejercicio

29 Eat Fruits
Come Frutas

14 Wash Hands
Lávate las Manos

44 Fresh Groceries
Alimentos Frescos

Healthy Living

BINGO

Vida Saludable



Healthy Living

BINGO

Vida Saludable



19 Keep Sink Clean
Mantén Lavabo Limpio

20 Get Enough Rest
Descansa Suficiente

21 Don't Play with Fire
No Juegues con Fuego

22 Drop, Cover, Hold On
Agáchate, Cúbrete, Agárrate

24 Sneeze into a Tissue
Estornuda en un Pañuelo

25 When Sick Don't Shake
Estás Enfermo. No Saludes

26 No Spitting
No Escupas

27 Drink Water
Toma Agua

7 Don't Smoke
No Fumar

53 Stay Cool
Mantente Fresco

48 Dial 911 for Emergency
Para Una Emergencia Marca 911

36 Jump Rope
Saltar la Cuerda

18 Exercise 1 Hour
1 Hora de Ejercicio

1 Get Vaccinated
Vacúnate

33 Stay Active
Mantente Activo

12 Don't Spread Germs
No Propagues Gérmenes

46 Be a Health Genius
Genio de la Salud

41 Brush Your Teeth
Cepilla Tus Dientes

26 No Spitting
No Escupas

39 Half Plate of Veggies
Mitad del Plato con Verduras

34 Exercise to Stay Strong
Sigue Fuerte Haz Ejercicio

44 Fresh Groceries
Alimentos Frescos

50 Buckle Up
Abrochate el Cinturón

49 Emergency Supplies
Botiquín de Emergencia

1 Get Vaccinated
Vacúnate

33 Stay Active
Mantente Activo

45 Stop, Drop, Roll
Parar, Caer, Rodar

4 Help Others
Ayuda a los Demás

6 Clean Bathroom
Mantén el Baño Limpio

46 Be a Health Genius
Genio de la Salud

41 Brush Your Teeth
Cepilla Tus Dientes

54 Learn to Swim
Aprende a Nadar

Healthy Living

BINGO

Vida Saludable



Healthy Living

BINGO

Vida Saludable



50 Buckle Up
Abrochate el Cinturón

5 High Fever
Fiebre Alta

51 Use Sunblock
Usa Bloqueador Solar

21 Don't Play with Fire
No Juegues con Fuego

10 Ride a Bike
Andar en Bicicleta

29 Eat Fruits
Come Frutas

32 Stay Strong, Eat Healthy
Sigue Fuerte, Come Sano

30 Eat Veggies
Come Verduras

28 Caution When Crossing
Precaución al Cruzar

42 Stay Home When Sick
Estás Enfermo, Quedate en Casa

53 Stay Cool
Mantente Fresco

40 Fresh Air
Aire Fresco

47 Eat Whole Grains
Come Granos Integrales

25 When Sick Don't Shake
Estás Enfermo, No Saludes

7 Don't Smoke
No Fumar

38 Use Tissue
Usa un Pañuelo

1 Get Vaccinated
Vacúnate

2 No School When Sick
Estás Enfermo, No Vayas a la Escuela

3 Headache
Dolor de Cabeza

4 Help Others
Ayuda a los Demás

5 High Fever
Fiebre Alta

6 Clean Bathroom
Mantén el Baño Limpio

Healthy Living
BINGO

Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable

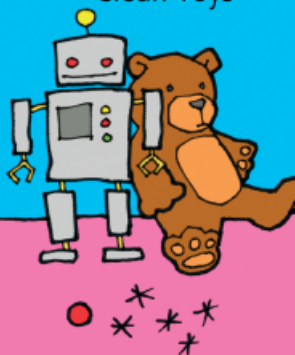


7 Don't Smoke



No Fumar

8 Clean Toys



Jugetes Limpios

9 Play Soccer



Juega Fútbol

10 Ride a Bike



Andar en Bici

11 Wear a Helmet



Usar un Casco

12 Don't Spread Germs



No Propagues Gérmenes

13 Cover Your Cough




Cubre tu Boca al Toser

14 Wash Hands




Lávate las Manos

15 Use Soap



Usa Jabón

16 Dracula Cough



Tos de Drácula

17 Chills



Escalofríos

18 Exercise 1 Hour



1 Hora de Ejercicio

19 Keep Sink Clean



Mantén Lavabo Limpio

20 Get Enough Rest




Descansa Suficiente

21 Don't Play with Fire



No Juegues con Fuego

22 Drop, Cover, Hold On



Agáchate, Cúbrete, Agárrate

Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



23 Hands Spread Germs



Las Manos Propagan Gérmenes

24 Sneeze into a Tissue



Estornuda en un Pañuelo

25 When Sick Don't Shake



Estás Enfermo, No Saludes

26 No Spitting



No Escupas

27 Drink Water



Toma Agua

28 Caution When Crossing



Precaución al Cruzar

29 Eat Fruits



Come Frutas

30 Eat Veggies



Come Verduras

31 Eat Fruit Every Day



Come Fruta Diario

32 Stay Strong, Eat Healthy



Sigue Fuerte, Come Sano

33 Stay Active



Mantente Activo

34 Exercise to Stay Strong



Sigue Fuerte Haz Ejercicio

35 Stay Active in Winter



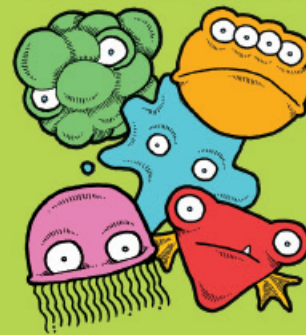
Sigue Activo en el Invierno

36 Jump Rope



Saltar la Cuerda

37 Germs Make You Sick



Los Gérmenes Te Enferman

38 Use Tissue



Usa un Pañuelo

Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable

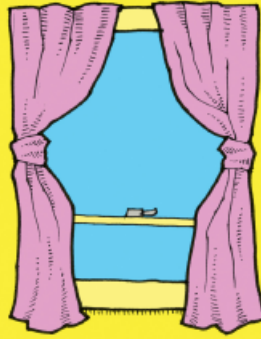


39 Half Plate of Veggies



Mitad del Plato con Verduras

40 Fresh Air



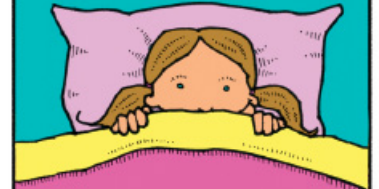
Aire Fresco

41 Brush Your Teeth



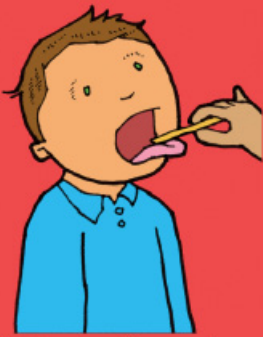
Cepilla Tus Dientes

42 Stay Home When Sick



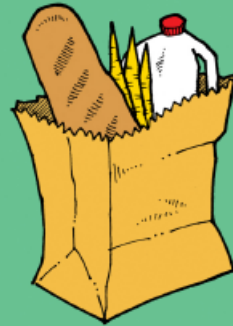
Estás Enfermo, Quedate en Casa

43 Sore Throat



Dolor de Garganta

44 Fresh Groceries



Alimentos Frescos

45 Stop, Drop, Roll



Parar, Caer, Rodar

46 Be a Health Genius



Genio de la Salud

47 Eat Whole Grains



Come Granos Integrales

48 Dial 911 for Emergency



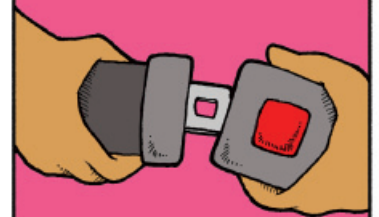
Marca 911 Para Una Emergencia

49 Emergency Supplies



Botiquín de Emergencia

50 Buckle Up



Abróchate el Cinturón

51 Use Sunblock



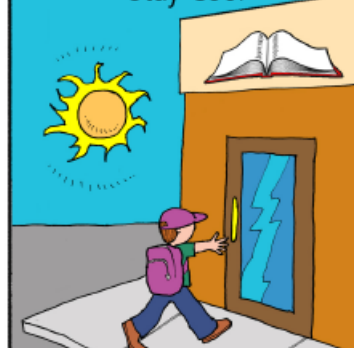
Usa Bloqueador Solar

52 Walk Your Pet



Camina con tu Mascota

53 Stay Cool



Mantente Fresco

54 Learn to Swim



Aprende a Nadar

Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



Healthy Living
BINGO
Vida Saludable



How Much Sugar Are You Drinking?

A sip here, a gulp there. Sugar-sweetened drinks, such as sodas, sports drinks, energy drinks, and even sweetened teas and fruit juices may contribute to overweight and obesity, especially for LA County's children.

Did you know?

- A 20-ounce soda can contain 65 grams of sugar? That's approximately 22 packets of sugar in just one bottle. All that added sugar can have serious health consequences. The extra calories in sugar-sweetened drinks can lead to obesity, diabetes, and heart disease.
- A typical 10-year-old has to bike vigorously for 30 minutes to burn the calories in a 12-ounce soda.

Try to limit or eliminate sweetened beverages from your diet and replace them with healthy choices like water, unsweetened beverages, and low-fat or nonfat milk.

Find out the real cost of YOUR sugary drinks with our sugar calculator at:

www.choosehealthla.com/multimedia/sugar-calculator/



¿Cuánta Azúcar Estás Tomando?

Un poco de aquí y un poco de allá. Bebidas azucaradas, como el refresco, bebidas deportivas, bebidas energéticas, té endulzados y jugos de frutas pueden contribuir al sobrepeso y la obesidad, especialmente para los niños del condado de Los Ángeles.

¿Sabías?

- Un refresco de 20 onzas puede contener 65 gramos de azúcar? Eso es aproximadamente 22 paquetes de azúcar en una sola botella. Esta cantidad de azúcar puede tener consecuencias graves para la salud. Las calorías en las bebidas endulzadas pueden provocar el desarrollo de la obesidad, diabetes y enfermedades del corazón.
- Un típico niño de 10 años de edad, tiene que andar en bicicleta vigorosamente por 30 minutos para quemar las calorías de un refresco de 12 onzas.

Trata de limitar o eliminar las bebidas endulzadas de tu dieta, reemplazando con agua, bebidas sin azúcar y leche baja o sin grasa.

Averigüa el costo real de TUS bebidas azucaradas con nuestra calculadora de azúcar (disponible en Inglés): www.choosehealthla.com/multimedia/sugar-calculator/



Choose Health LA is a local initiative of the Los Angeles County Department of Public Health to prevent and control chronic disease in Los Angeles County.

Choose Health LA es una iniciativa local del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles para prevenir y controlar las enfermedades crónicas en el condado de Los Ángeles.

**CHOOSE
HEALTH LA!**



County of Los Angeles Public Health
Working for You

El Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles
Trabaja para Usted

 facebook.com/lapublichealth

 facebook.com/lasaludpublica

 twitter.com/lapublichealth

 youtube.com/lapublichealth

