

FAMILY BLOOD PRESSURE & HEALTHY HABITS TRACKER

Instructions

Print this handout and hang it on your fridge or family bulletin board. Each family member can fill in their own section weekly. Use stickers, checkmarks, or drawings to make it fun!

Section 1: Blood Pressure Log

Date	BP Reading (if known)	Feeling Today (😊 / 😐 / 😞)

Section 2: Healthy Habits Checklist

Check off each habit you complete each day. Try to get as many checks as you can!

Habit	M	T	W	Th	F	Sa	Su
Ate 4+ servings fruit/veg							
Chose whole grains							
Cooked with less salt							
30+ mins of movement							
Drank water, not soda							
Family meal together							

Section 3: Family Challenge

This week, we will try this new healthy recipe

Draw or write about your favorite healthy meal this week

REGISTRO FAMILIAR DE PRESIÓN ARTERIAL Y HÁBITOS SALUDABLES

Instrucciones

Imprime esta hoja informativa y cuélgala en tu refrigerador o en el tablón de anuncios familiar. Cada miembro de la familia puede llenar su propia sección cada semana. ¡Usa calcomanías, marcas de verificación o dibujos para hacerlo divertido!

Sección 1: Registro de Presión Arterial

Fecha	Lectura de PA (si se conoce)	¿Cómo me siento hoy? (😊 / 😐 / 😞)

Sección 2: Lista de Verificación de Hábitos Saludables

Marca cada hábito que completes cada día. ¡Intenta conseguir la mayor cantidad de marcas posible!

Hábito	L	Ma	Mi	J	V	S	D
Comió 4 o más porciones de frutas/verduras							
Eligió granos integrales							
Cocinó con menos sal							
30 minutos o más de actividad física							
Bebió agua, no refrescos							
Comida familiar juntos							

Sección 3: Desafío Familiar

Esta semana, vamos a probar esta nueva receta saludable

Dibuja o escribe sobre tu comida saludable favorita de esta semana