



Equilibra tu vida,
si puedes...





Cuida de tu corazón y tu corazón cuidará de ti

La Fundación Española del Corazón (FEC), promovida por la Sociedad Española de Cardiología (SEC), lleva desde hace más de 50 años trabajando con el objetivo de reducir el impacto adverso de las enfermedades cardiovasculares y promoviendo una mejor salud cardiovascular de la población.

La misión de la FEC es clara: cuidar tu corazón desde la infancia, apostando por la educación y los hábitos de vida saludables que ayudan a frenar los factores de riesgo y evitan que, con los años, aparezcan enfermedades cardiovasculares.

Un juego de la Fundación Española del Corazón

Idea y mecánicas: AGR Games

Diseño y maquetación: Rebeca Diago y Patricia Rodríguez

Impreso en España por AGR Games



Reglamento

Aprende a jugar



¡Ojo! «Balance» va con C, pero en Balanze usamos la Z a propósito porque el juego nos enseña las cuatro necesidades básicas para estar en equilibrio: cuidar el corazón, comer bien, movernos y sentirnos bien por dentro.

Materiales del juego

La caja contiene un total de 97 cartas, divididas en cinco tipos.



Objetivo del juego

Para ganar, deberás conseguir que tu personaje tenga cubiertas todas sus necesidades (las cuatro esquinas de la carta **Identidad**).

Además, no puede tener ninguna enfermedad (🦠) ni mal hábito activo (🚬).

Tipos de cartas

Identidad

Cada jugador tiene un personaje que le representa.

Cada personaje tiene cuatro necesidades básicas: corazón, alimentación, ejercicio y salud mental.

Estas necesidades están indicadas en las esquinas de cada carta.



Personajes

Contiene una carta por cada jugador en la partida. Cuando se saca una carta de **Enemigo del corazón**, se saca una carta del mazo de **Personajes** para elegir a qué jugador afecta. Cada vez que se utiliza, se baraja de nuevo.



Poderes

A cada personaje le corresponde una carta de superpoder.

Cuando los superpoderes se utilizan, su energía baja al 0% y al comenzar la nueva ronda se recupera un 50%.

Cada personaje tiene un superpoder diferente:

- Médico: elimina un mal hábito (💧) o una enfermedad (❤️).
- Deportista: roba dos cartas del mazo de salud.
- Niño: pide a un jugador una carta aleatoria de su mano.
- Abuelo: protege frente a un enemigo del corazón.



Se puede hacer un seguimiento del poder volteando la carta y dejándola con el texto visible según el estado: poder al 0%, poder al 50% o poder completo.

Salud

Contiene los cuidados necesarios para mantener sano a tu personaje, además de cartas especiales que protegen o curan a tu personaje de un **Enemigo del corazón**: Tratamiento (💊) y Buenos hábitos (👍).

Cuidados



Corazón

Cubre la necesidad corazón



Pesa

Cubre la necesidad ejercicio



Manzana

Cubre la necesidad alimentación



Cerebro

Cubre la necesidad salud mental



Comodín

Cubre cualquier necesidad

Buenos hábitos



Apoyo familiar

Elimina o previene



Fuerza de voluntad

Elimina o previene



Rutina saludable

Elimina o previene

Eliminan o previene un mal hábito

Tratamiento



Tratamiento

Elimina o previene

Elimina o previene una enfermedad

Este mazo se coloca en el centro de la mesa y sirve para robar cartas en cada turno.

Cuando el mazo de salud se vacía, se baraja el mazo de descartes y se vuelve a colocar en el centro.

Enemigos del Corazón

Contiene cartas que representan problemas o amenazas que afectan a la salud de los personajes:

Contaminación ambiental (⛶): todos los jugadores descartan de su mano una carta.

Sentirse solo (-🧑): el jugador se descarta una carta de su mano.

Estrés(😡): el jugador pierde dos cartas de salud de su personaje, elegidas por los jugadores adyacentes.

Comida basura (🍔): dos jugadores intercambian sus cartas.



Cartas de enfermedad (❤️): enferman al personaje e impiden que gane la partida.

Cartas de mal hábito (🗨️): el personaje adquiere un mal hábito e impiden que gane la partida.

Contagio (👁️): el personaje es contagiado por el mal hábito de otro personaje.



Preparación

BalanZe es un juego de 2 a 4 jugadores, y hasta 8 jugadores si se juntan dos juegos de cartas.

Cada jugador recibe una carta de **Identidad**, y la carta de **Poder** correspondiente.

Se crea el **mazo de personajes** con todas las **Identidades**.

En el centro de la mesa se colocan barajados bocabajo el mazo de **Salud** y, a su lado, el mazo de **Enemigos del corazón**.

Cada jugador roba 4 cartas del mazo de **Salud**.

El jugador con la **Identidad** del “Abuelo” será quien marque el inicio de cada ronda.

Zona de juego



Ronda

Durante su turno, cada jugador debe usar solamente una de las cartas de salud de su mano:

- Carta de Necesidades: cubrirá una de las necesidades básicas de su personaje, colocándola en la esquina correspondiente¹.
- Carta de Tratamiento () o de Buenos hábitos (): protegerá a su personaje², colocándola en la zona correspondiente (ver “zona de juego”).

Al finalizar su turno, el jugador roba una carta del mazo de **Salud**³.

Cuando la ronda termina y antes de que vuelva a ser el turno del “Abuelo”, se saca una carta del mazo de **Enemigos del corazón**.

Se saca una carta del mazo de **Personajes** para elegir a quién ataca el **Enemigo del corazón**.

Una vez se realiza la acción descrita en la carta, la ronda termina y comienza una nueva.

Al inicio de cada ronda, los **Poderes** usados se recuperan un 50%.

¹ Cuando una necesidad está completa, no se pueden añadir más cartas de ese tipo.

² Un jugador solamente puede tener una carta de protección de cada tipo.

³ Si no quedan cartas en el mazo, se baraja el mazo de descartes y se coloca en el centro de la mesa.

Consideraciones

En cualquier momento de la partida se pueden realizar las siguientes acciones:

- **Negociar:** se puede negociar el uso de **Poderes** o el intercambio de cartas
- **Usar un Poder:** si el **Poder** está al 100%, el jugador puede usarlo sobre sí mismo o sobre otro. Cuando se usa, pasa al 0%.

Si en su turno un jugador no puede usar ninguna carta, coge una carta del mazo de salud y su turno se acaba.

Para decidir a quién ataca un **Enemigo del corazón**, se saca una carta del mazo de **Personajes**. Si el enemigo ataca a dos jugadores, se sacan las dos primeras cartas. Después, se baraja el mazo y se vuelve a colocar en el centro.



Si tu personaje tiene ya una enfermedad y aparece otra, se descarta una de las dos y pierde una carta de **Salud** del tipo indicado por la estrella. Si no tiene ninguna carta en esa categoría, no pierde nada.

Sucede lo mismo si tu personaje tiene ya un mal hábito y aparece otro.

Un personaje puede tener a la vez un mal hábito y una enfermedad sin perder ninguna carta de la categoría estrella.



Cuando un jugador es afectado por una carta de contagio, debe colocarla en su zona de Mal hábito (👎) bocabajo. Cuando algún jugador tiene algún mal hábito en su zona de juego, el contagio se activa y se le da la vuelta a la carta. Solo se puede eliminar con una carta de Buenos hábitos (👍).

Mientras la carta no esté activa, puedes ganar la partida.

Contagio no activo



Contagio activo



Modo Avanzado

Cuando un jugador completa cualquiera de las necesidades, debe sacar una carta del mazo de **Enemigos del corazón**.

Cuando un jugador no pueda usar ninguna carta de su mano, también deberá sacar una carta del mazo de **Enemigos del corazón**.





FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

¡Comparte cómo te diviertes!



@saludcardiovascular



@cuidarcorazon



Fundación Española del
Corazón



@cuidarcorazon



@cuidar_corazon



fundaciondelcorazon.com