



Noviembre 2020

Healthy Kids Connection es una fuente mensual de noticias, recursos, concursos y educación para ayudar a mantener saludables y conectadas a las familias del Norte de Colorado.

Noviembre es el mes de agradecimiento

A pesar de que nuestro mundo ha sido volteado al revés y nada parece "normal" en estos días, sabemos cuán importante es dar vuelta a la negatividad, volver a lo positivo y expresar agradecimiento. A causa de la celebración anual de Thanksgiving en nuestro país, noviembre se ha convertido en el mes oficial para practicar la gratitud, pero sabemos que es importante practicar la gratitud durante todo el año para la óptima salud física, social y emocional. Tú y tu familia pueden practicar la gratitud este mes con esta divertida actividad [kind acts bingo](#).



Con frecuencia escuchamos lo agradecidas que están nuestras comunidades por el apoyo que Healthy Kids Club ha ofrecido por más de 23 años a nuestras escuelas y familias con programas de salud. Nosotros a la vez, agradeceremos la oportunidad para trabajar con nuestras escuelas y comunidades para mejorar la salud física, social y emocional de nuestros jóvenes.

Actualizaciones al Programa de HKC



¡Reserva la fecha para el Challenge 5210+ - Comenzando el 1 de febrero, 2021!

El Challenge será virtual este año. Espera información de las escuelas en enero. Haz [click aquí](#) para ver un video informativo del Challenge 2020.



Healthy Best Bingo

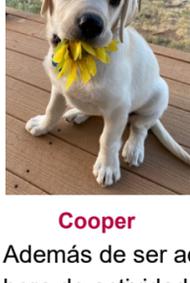
¡Conferimos 20 lotes de premios Healthy Kids Club a los participantes del **Healthy Best Bingo** de octubre!

Únanse a nosotros al felicitar a los estudiantes de Madison, BF Kitchen, High Plains, Shepardson, Laurel, Loveland Classical, Tavelli, Maplewood, Winograd, Timnath, Kruse y McGraw.

¡Esperen otros concursos durante los próximos meses!

Agradecidos por nuestros amigos con cuatro patas

Nuestro equipo de Healthy Kids Club adora los perros. Descubrimos unas razones maravillosas para tolerar la cuarentena cuando añadimos tres nuevos cachorros a nuestro equipo. A veces ellos asisten a nuestras reuniones (no todos a la vez) y estamos más que agradecidos por su cariño, su naturaleza juguetona y su ALEGRÍA genuina.



Cooper

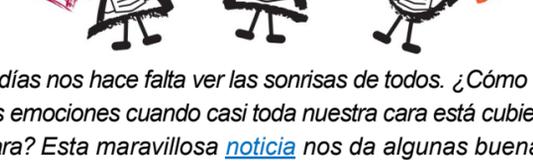


Rookie



Millie

Además de ser adorables y mimosos, nuestros perros nos ayudan a hacer 1 hora de actividad física cada día. ¡Todos ganamos!

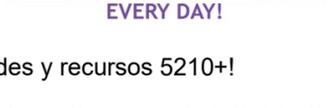


En estos días nos hace falta ver las sonrisas de todos. ¿Cómo expresamos nuestras emociones cuando casi toda nuestra cara está cubierta por una máscara? Esta maravillosa [noticia](#) nos da algunas buenas ideas.



¡ 5210+ Cada día para tu salud física Y emocional !

Los hábitos saludables del Healthy Kids Club 5210+ son esenciales para la mejor salud física, pero además juegan un papel importante apoyando nuestra salud social y emocional.



EVERY DAY!

¡Lee a continuación gran información, actividades y recursos 5210+!

Alimentos para la buena disposición e hidratación para la felicidad

¿Sabías que los alimentos pueden ayudarnos a sentirnos bien emocionalmente? No estamos hablando de golosinas y comida confort (aunque a todos les gustan esas comidas de "a veces" en alguna ocasión). Estamos hablando de frutas y verduras saludables—con vitaminas y minerales para impulsar nuestra disposición y energía. [¡Lee este artículo para aprender sobre comida para la buena disposición!](#)



Mira esta receta para una bandeja divertida y festiva de verduras para Thanksgiving ([click en la imagen anterior](#)).

Las bebidas endulzadas pueden arruinar nuestra salud emocional. Podríamos sentirnos felices y enérgicos después de beber algo dulce, pero una vez el azúcar se gasta, nos sentimos nerviosos, irritables y, claro, sedientos.

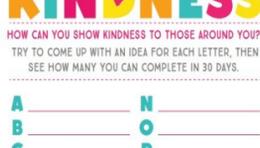


Las bebidas azucaradas no ayudan a calmar la sed. Hay un remedio fácil y rápido para eso. **¡Bebe agua!**

[Lee aquí](#) para ver cómo el beber agua ayuda a nuestros.

Cómo apagar la energía

Definitivamente hemos escuchado los desafíos del aprendizaje remoto y la cantidad de tiempo que los estudiantes dedican a la tecnología para su educación. Aunque estamos agradecidos a la tecnología porque hace posible la opción del aprendizaje remoto, sabemos que el tiempo ante una pantalla es abrumador. Razón mayor para limitar el tiempo de pantalla recreativa y permanecer activos, artísticos, creativos, inventivos y agradecidos es nuestro gran y maravilloso mundo. [Éste es un gran artículo sobre los beneficios obtenidos al reducir el tiempo de pantalla recreativa.](#) ¿Qué hacer en su lugar? Salir a caminar con la familia, reconectar con una cena familiar y asegurarte de bajar esta actividad de gentileza divertida.



HOW CAN YOU SHOW KINDNESS TO THOSE AROUND YOU? TRY TO COME UP WITH AN IDEA FOR EACH LETTER, THEN SEE HOW MANY YOU CAN COMPLETE IN 30 DAYS.

| | | | |
|---|-------|---|-------|
| A | _____ | N | _____ |
| B | _____ | O | _____ |
| C | _____ | P | _____ |
| D | _____ | Q | _____ |
| E | _____ | R | _____ |
| F | _____ | S | _____ |
| G | _____ | T | _____ |
| H | _____ | U | _____ |
| I | _____ | V | _____ |
| J | _____ | W | _____ |
| K | _____ | X | _____ |
| L | _____ | Y | _____ |
| M | _____ | Z | _____ |

Click en la imagen para bajar

Actividad física para sentirte bien

El ejercicio es una manera natural de aumentar la buena disposición. Cuando hacemos ejercicio, se liberan las endorfinas en el cerebro, lo cual ayuda a elevar la disposición de una persona y sus niveles de energía. [Lee aquí](#) sobre los beneficios del ejercicio...te sentirás agradecido por todo lo que tu cuerpo puede hacer.



Poria, Papua New Guinea

Hablando de gratitud, ¡el gratitude dance video ([click en la imagen anterior](#)) es divertido!

¿Has viajado a alguno de los lugares que ves en el video? Trata de hacer tu propio gratitude dance – tal vez puedas publicarlo y ver si otros se unen.



Sueño lánguido

El despertar en la mañana después de un buen sueño es una gran sensación. Es un gran comienzo para nuestro día y es una de las cosas más importantes que podemos hacer para nuestro bienestar físico y emocional. ¿Necesitas algunas pistas para obtener tus Zz's? [Lee aquí.](#)