



Octubre 2020

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

¡ Por más de 20 Años un Programa de Bienestar propicio para chicos!

Healthy Kids Club comenzó en el 1998 cuando el Sistema Poudre Valley Health reconoció que existía una necesidad para ayudar a las escuelas a promover el bienestar. Comenzamos a laborar con el Distrito Escolar Poudre ofreciendo después de clases programas y educación sobre la salud. ¡Ese verano celebramos la primera Serie de Healthy Kids Run con 64 participantes! Hoy día laboramos con 10 distritos del Norte de Colorado... ¡ y la Run Series 2019 tuvo más de 1,000 participantes!

Nuestros programas incluyen el Challenge 5210+ anual ([vea los ganadores del 2020](#)), 5210+ Health Heroes (¡la matrícula está abierta!), Kindness Heroes (¡la matrícula está abierta!), educación para kindergarten Healthy Kids/Healthy Start, BstrongBfit, la Serie Healthy Kids Run, la Serie Fit.Teen Run y el programa Fit Families FITPASS



Playeras del Challenge 5210+ del 2020. Participaron en el Challenge 2020 100 escuelas de 10 distritos del Norte de Colorado, representando 28,194 estudiantes, personal y familias.

Esperamos que este desafiante año escolar tenga un buen comienzo. Nos emociona estar de nuevo laborando con las escuelas para promover el bienestar.



¡Lava tus manos! ¡Usa una mascarilla! ¡Mantén tu distancia!

¿ Qué es 5210+?

5210+ es un programa educativo adaptado de un programa en Maine llamado LetsGo 5210! A través de los años Healthy Kids Club ha desarrollado este programa y lo ofrece cada febrero durante el Challenge 5210+. *El signo + se añadió el año pasado para acentuar la importancia del sueño en nuestra salud general y emocional.*

El propósito de 5210+ es ayudar a los chicos y familias a reconocer y practicar hábitos saludables. Ya que comprendemos la importancia de mensajes consistentes, destacamos 5210+ en todos nuestros programas.

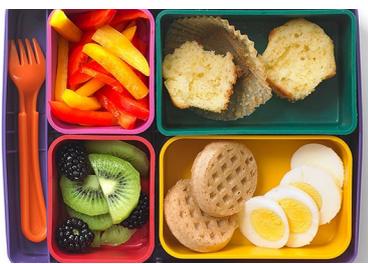


¡CADA DÍA!

¡He aquí algunos medios para obtener tus 5210+ cada día!



Merendar es un placer. Merendar es un obsequio. Y ahora merendar es, a la hora de comida, la solución fácil que ahorra tiempo, satisface a los chicos melindrosos para comer, te ayuda a obtener tus 5 porciones de frutas y verduras, y es deliciosa. Lee aquí : [Snacks as meals- The snack-meal phenomenon](#) para aprender sobre ésto.



Ahora que los niños están ocupando muchas horas al día ante una pantalla debido al aprendizaje remoto o aprendizaje híbrido, ¿ cómo aplicar nuestro mensaje de menos de 2 horas ante una pantalla recreativa? [Lea este artículo](#) para entender cómo Covid ha cambiado algunas de las guías sobre tiempo ante una pantalla. Y recuerde, hay tantas formas maravillosas para pasar el tiempo además de frente a una pantalla. Para algunas ideas, [¡click aquí!](#)



En el Healthy Kids Club nos encanta [Go Noodle](#). Es un website asombroso y asombrosamente divertido para chicos, que los pone en movimiento- en el salón de clases y en casa. Por supuesto, Go Noodle requiere que estés frente a una pantalla, así que para más ideas sobre cómo hacer mover a los chicos vea [Move Your Way](#).



A los educadores de Healthy Kids Club les encanta enseñar a los chicos sobre la bebida más importante para nuestro cuerpo....¡agua! Estábamos tan excitados al saber sobre [Potter the Otter: encanta beber agua](#). En este libro de cuentos con dibujos animados Potter enseña a sus amigos sobre la importancia de tomar agua. También tomamos mucha agua con infusiones de frutas/verduras. ¡Es una gran manera de añadirle sabor al agua sin añadirle azúcar! [Click aquí para ver algunas recetas magnificas.](#)



El sueño es una de las cosas más importantes que podemos hacer para mantener nuestros cuerpos en buena salud. Para los niños de escuela elemental, se recomienda 9 o más horas. [¡Lea aquí](#) algunos buenos consejos para ayudar a los niños a dormir y permanecer dormidos!



Healthy Kids Connection es distribuido mensualmente a los Elementary Office Managers y a la lista de miembros del Healthy Kids Club. Para más información: laurie.zenner@uhealth.org

[Click aqui](#) para recibir por correo los avisos de Healthy Kids Club.

www.healthykidsclub.org

[UCHealth-Healthy Kids Club](https://www.facebook.com/UCHealth-Healthy-Kids-Club)

[@healthykidsclub](https://twitter.com/healthykidsclub)