



Diciembre 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.

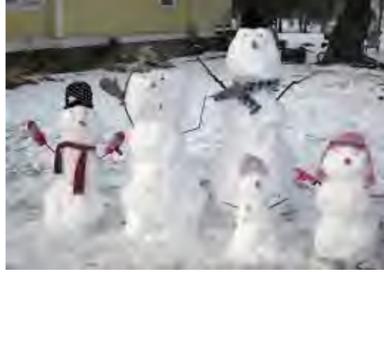
¡Tradiciones festivas saludables!



¡Tamales hecho en casa!

Las tradiciones familiares son tan importantes en esta época del año. Las esperamos con interés durante todo el año y son definitivamente nuestros más preciados recuerdos. Muchas tradiciones festivas se relacionan con comidas y pastelería especiales, pero el Healthy Kids Club quiere "Desafiar" a nuestras familias del Norte de Colorado a crear (o continuar) tradiciones relacionadas con la actividad física.

¿Necesitas algunas ideas? Si hay nieve, monta en trineo o construye una familia de nieve. Una búsqueda de trapos (scavenger hunt) bajo techo siempre es divertida; [click aquí para imprimir gratis una lista de ideas para la búsqueda de trapos](#). O, que te parece abrigar a toda tu familia para caminar por el vecindario admirando los despliegues de luces, o visitar algunos de los despliegues gratis de luces en [Fort Collins](#) y [Loveland](#).



Otra tradición durante la temporada festiva es ofrecer servicio voluntario y dinero a organizaciones benéficas. La ayuda voluntaria puede parecer diferente este año, pero es especialmente importante. He aquí tres organizaciones a las cuales les encantaría tener ayuda en esta época festiva, y después.

[Weld County Food Bank](#)

[Larimer County Food Bank](#)

[Larimer County United Way](#)

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.

El Rincón de los Chicos

Concurso Festivo Saludable

- ¿ Tienes algún consejo fabuloso para permanecer saludable durante las festividades?
- Cuando comienza a caer la nieve, ¿estás soñando con acelerar cuesta abajo en un trineo?
- ¿Cómo permaneces activo cuando hace mucho frío afuera?
- ¿Tienes una receta especial para preparar una golosina festiva saludable?
- ¿Tienes una resolución saludable para el Nuevo Año?



¡Somete tu foto, lámina, consejo o receta para la rifa de un Healthy Kids Club Prize Pack! [Click aquí para someter tu registro](#).



¡Cómo usar frutas y verduras en recetas festivas!

Diciembre es una buena época para obtener tus 5 frutas y verduras cada día. Hemos recopilado algunas opciones festivas y saludables para las festividades. Haz click en cada lámina para el enlace de la receta.



Molletes del Grinch



Hombre de nieve de fresas



Hombre de nieve de verduras



Árbol de Navidad de frutas



Menorah de frutas

Recuerda tu (1) hora de actividad física

Sal al aire libre y disfruta del aire limpio, fresco. Si el tiempo es terrible, haz click en los enlaces a continuación para ver videos de bailes festivos.

[Yes! I want to build a snowman](#)

[Cookie Boogie](#)

[Smallfoot: Do the Yeti](#)

[Koo Koo Kang Roo—Brrrrr](#)

[Holiday Freeze Dance](#)

[Hanukkah Fitness Fun](#)



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 aquí](#) para recibir por correo los avisos de Healthy Kids Club.

www.healthykidsclub.org

[UCHealth-Healthy Kids Club](#)

[@healthykidsclub](#)