



septiembre 2021

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.

¡ Es hora de regresar a la escuela!

Acérquese a las maestras de sus chicos El asistir a la noche de visitar la escuela, las conferencias de padres y maestros o sólo una amistosa llamada telefónica, le ofrece la oportunidad para enterarse de las actividades de la clase, las expectativas para el año y la mejor manera de comunicarse con la maestra.



Fije el tiempo oportuno Esté al tanto del horario escolar, de las actividades y del trabajo de todos, usando un [calendario online gratis](#) o una app en su smartphone.

Empaque astutamente Asegúrese de que la mochila de su chico no pese más del 10 a 15 porciento de su propio peso: las mochilas pesadas pueden fatigar los músculos y coyunturas en desarrollo ([vea el artículo aquí.](#))

Comprométase al voluntarismo Con la ayuda de padres como usted, su escuela puede ofrecer muchos más programas y servicios a sus chicos. Únase al PTA/PTO de su escuela, y averigüe sobre las oportunidades para voluntarismo en la comunidad escolar y en los salones de clases de sus niños.

¿Tiene su escuela actividades para recaudar fondos? Sugiera un walkathon/carrera divertida como una alternativa saludable a las recaudaciones tradicionales de fondos.

Asegúrese de que sus chicos obtienen sus 5210+ CADA Día Establezca rutinas saludables en casa durante los días de escuela, tales como horas consistentes para despertarse y patrones para estar listos. Fije horas para acostarse y permita que los chicos de edad primaria duerman de 9-12 horas cada noche. Tenga en casa bastantes frutas y verduras saludables, limite el tiempo ante la pantalla recreativa y bebidas endulzadas, y asegúrese de que su familia tiene por lo menos 1 hora de actividad física cada día!



Recursos alimenticios en las escuelas

Gracias a una extensión del programa del Departamento de Agricultura de los E.U. para reembolsar al distrito escolar, las escuelas podrán una vez más ofrecer comidas gratis a cualquier estudiante matriculado durante el año escolar 2021-22.

Aunque las comidas son actualmente gratis para todos los estudiantes, la solicitud para Meal Benefits está aún disponible, y se alienta enfáticamente a TODAS las familias que la soliciten ya que se usa para determinar otros fondos tales como:



- P-EBT BENEFITS.
- Diferir Cuotas para Exámenes.
- Diferir Cuotas Atléticas.
- Fondos Escolares.

Haz [Click aquí](#) para la aplicación.

Actualizaciones al programa de HKC

La 22da serie anual de Healthy Kids Run está por terminar.



¡La 22da serie anual de Healthy Kids Run estuvo un poco diferente este año! Debido al distanciamiento social y a consideraciones por salud/seguridad, Healthy Kids Club proveyó a los participantes 4 mapas de rutas de una milla



que podían completar en cualquier momento por su cuenta, durante el mes designado (mayo hasta agosto).

Si estás inscrito, debes haber recibido actualizaciones por email.



Desafío Veraniego Fit Families 2021

El Desafío Veraniego Fit Families fue exitoso. Casi 1200 familias se inscribieron para las actividades con descuento, y se divirtieron estando activos y tratando cosas nuevas. Las familias que completaron 25 o más actividades de la Lista del Desafío ganaron playeras y un boleto para la rifa de premios.

Kids' corner

Manualidades divertidas de regreso a la escuela

Click en la imagen abajo para aprender cómo hacer pelotas de manzana para el estrés.



Click en la imagen abajo para hacer estas notas borrables para loncheras



¡Celebra el regreso a la escuela con estas recetas!

Click la imagen abajo para la receta.

Kid-Cute-Rie Boards



Ideas para lunch de regreso a la escuela



Dips fáciles para frutas y verduras- ¡la merienda perfecta después de clases!



Main Course		
Wraps	Baked Potato	Pasta
Bagels	Muffins	Quesadilla
Sandwiches	Waffles	Grilled Chicken
Leftovers	Tacos	Pizza
Soup	Cheese/Crackers	Rolls + Tuna
Fruits & Veggies		
Cucumbers	Coleslaw	Oranges
Carrots	Cherry Tomatoes	Bananas
Celery	Edamame	Berries
Bell Peppers	Avocado	Applesauce
Pickles	Peaches	Grapes
Snack Peas	Apples	Dried Fruit
Snacks & Treats		
Nuts	Hummus	Popcorn
Trail Mix	Rice crackers	Yogurt
Granola Bar	Cheese Crackers	Fig Bar
Fruit Leather	Fruit Snacks	Rice Cakes
String Cheese	Hard Boiled Egg	Cheek Mix

Otras ideas para obtener tus 5210+

Click en cada imagen para instrucciones detalladas..

H2O para llevar

Usa portadores para revistas al organizar botellas con agua para agarrar y correr.



Mascarillas sin costuras para dormir

Asegúrate de obtener tus Zzzz con estas graciosas mascarillas para dormir.



Tiempo para la Pantalla vs Tiempo para adelgazar

SCREEN TIME vs LEAN TIME

Do you know how much entertainment screen time kids get? Time in front of a screen is time kids aren't active. See how much screen time kids of different ages get and tips for healthier activities.

AGE GROUP > 8-10 11-14 15-18

CHILDREN AGES 8-10 SPEND ABOUT **6 hours a day** IN FRONT OF A SCREEN USING ENTERTAINMENT MEDIA

NEARLY **4** OF THESE ARE SPENT WATCHING TELEVISION

INSTEAD THEY COULD... **Play a game of basketball**

AND STILL HAVE TIME TO... **walk the dog**

and... **dance to their favorite songs**

and... **jump rope**

and... **ride their bike**

How can parents help?

- 1 Ensure kids have 1 hour of physical activity each day.
- 2 Limit kids' total screen time to no more than 1-2 hours per day.
- 3 Remove TV sets from your child's bedroom.
- 4 Encourage other types of fun that include both physical and social activities, like joining a sports team or club.

FOR MORE INFORMATION, VISIT [MakingHealthEasier.org/GetMoving](#)

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

[f](#) [UCHealth-Healthy Kids Club](#)

[t](#) [@healthykidsclub](#)