



¡DESAFÍO!

¡ACEPTA EL DESAFÍO!

¿Qué es?

Se trata de un programa escolar para aprender y poner en práctica los **hábitos saludables del desafío 5210+**. ¡Únete a las más de 100 escuelas del norte de Colorado que participarán este año!

¿Cuándo? En febrero de 2023

¿Por qué? Practicar los hábitos del desafío 5210+ diariamente durante un mes ayuda a crear y mantener hábitos saludables para toda la vida.

¿CÓMO? Usa esta planilla para llevar un seguimiento de tus hábitos 5210+. Marca al menos 80 de los 140 hábitos y ¡ganarás una camiseta! Las escuelas que tengan el porcentaje de participación más alto pueden ganar hasta \$1,000 en premios. Los ganadores serán anunciados en mayo.



Familias

Para unirse a la diversión en familia, completen el registro familiar azul (enviado a casa con sus hijos/hijos mayores).

Para enviar la planilla completada (una por alumno), haz clic en este enlace antes del domingo 5 de marzo:
redcap.link/2023challenge5210

El enlace para enviar la planilla estará disponible el 28 de febrero.

¿Tienen preguntas? Pónganse en contacto con el maestro de educación física o escriban a healthykids@uhealth.org. Si pierden la planilla, visiten healthykidsclub.org para conseguir planillas adicionales.

PLANILLA DE SEGUIMIENTO PARA ESTUDIANTES

Distrito escolar: _____ Escuela: _____

Nombre: _____ Apellido: _____

Grado: _____ Maestro (apellido): _____

Total de tildes: _____ Talla de camiseta: **yxs ys ym yl as am al axl axll**
(Si tienes al menos 80 tildes, haz un círculo alrededor de una opción)

¿Tu familia completó una planilla familiar azul? Sí No

Correo electrónico del padre/madre/tutor: _____
(Si desean recibir más información sobre el programa Healthy Kids, proporcionen una dirección de correo electrónico.)



Escanea este código para obtener más información y consejos para practicar los hábitos saludables del desafío 5210+.

¿Cuáles son los hábitos saludables del desafío 5210+?

5

Cinco (5) porciones de frutas y vegetales

¿POR QUÉ?

- Las frutas y los vegetales ofrecen muchas vitaminas, minerales y fibras.
- Las frutas y los vegetales le hacen bien a tu corazón.

¿CÓMO?

- Trata de comer cinco (5) porciones de frutas y vegetales todos los días:
 - Una porción tiene aproximadamente el tamaño de tu puño.
 - Crudos, cocidos, congelados, enlatados y secos son todos nutritivos.

2

Dos (2) horas o menos ante la pantalla

¿POR QUÉ?

- Pasar demasiado tiempo frente a la pantalla hace que te resulte más difícil dormir.
- Pasar demasiado tiempo frente a la pantalla te hace perder tiempo que podrías estar usando para mover tu cuerpo.

¿CÓMO?

- Desconéctate y juega:
 - Prende la música y baila.
 - Sal a caminar con tu familia.

1

Una (1) hora o más de actividad física

¿POR QUÉ?

- Actividad física:
 - Hace que tu corazón y tu mente se sientan felices.
 - Te hace más fuerte.
 - Te ayuda a dormir mejor.

¿CÓMO?

- Mantén tu cuerpo en movimiento todo el día:
 - Todo suma: moverse durante el receso escolar o la clase de educación física, caminar a la escuela y jugar después de terminar las clases.

0

Cero (0) bebidas con azúcar

¿POR QUÉ?

- ¡Nuestros cuerpos están compuestos de agua, no de bebidas azucaradas!
- El agua nos mantiene hidratados.

¿CÓMO?

- Cambia tus bebidas con azúcar por agua.
- Cuando tengas sed, busca agua.

+

Nueve (9) o más horas de sueño

¿POR QUÉ?

- Dormir puede mejorar tu estado de ánimo.
- Dormir bien por la noche puede darte más energía durante el día.

¿CÓMO?

- Trata de dormir nueve (9) o más horas cada noche.
- Practica hábitos saludables cuando vayas a la cama.



¡DESAFÍO!

FEBRERO 2023

Nombre: _____

Planilla de seguimiento para estudiantes

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>¡Acepta el desafío!</p> <p>✓ Marca con una tilde la casilla cuando completes los hábitos saludables diarios del desafío 5210+.</p> <p>✓ Para ganar una camiseta, tienes que marcar 80 tildes.</p> <p>Para enviar la planilla completada (una por alumno), haz clic en este enlace: redcap.link/2023challenge5210</p>			<p>1</p> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño	<p>2</p> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño	<p>3</p> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño	<p>4</p> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño
<p>5</p> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño	<p>6</p> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño	<p>7</p> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño	<p>8</p> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño	<p>9</p> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño	<p>10</p> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño	<p>11</p> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño
<p>12</p> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño	<p>13</p> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño	<p>14</p> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño	<p>15</p> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño	<p>16</p> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño	<p>17</p> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño	<p>18</p> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño
<p>19</p> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño	<p>20</p> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño	<p>21</p> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño	<p>22</p> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño	<p>23</p> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño	<p>24</p> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño	<p>25</p> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño
<p>26</p> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño	<p>27</p> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño	<p>28</p> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño	<p>¡Lo lograste!</p> <p>Usa el enlace a continuación para enviar tu planilla.</p>		<p>Hábitos 5210+</p> <p>Semana 1: _____ Semana 4: _____</p> <p>Semana 2: _____ Semana 5: _____</p> <p>Semana 3: _____ Total de tildes: _____</p>	<p>EJEMPLO:</p> <input checked="" type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla <input checked="" type="checkbox"/> 1 hora de actividad <p><i>caminar a la escuela, jugar en la nieve</i></p> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input checked="" type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño