

UCHealth Healthy Kids Connection ofrece noticias bimestrales, recursos y enseñanza, para ayudar a que las familias y escuelas del norte de Colorado se mantengan saludables y conectadas entre sí.

Tradiciones festivas saludables y 5210+

Ya llega el desafío 5210+!

¡Solo faltan 2 meses para el Desafío 5210+ de Healthy Kids 2026! A inicios del año, más de 23,000 estudiantes y empleados completaron el Desafío 5210+ del 2025, y esperamos que sean más en el 2026.



¿Por qué 5210+?

Nos encanta hablar del Desafío 5210+ porque los cuatro números con el signo “más” significan 5 hábitos saludables que son fáciles de recordar. Todos se benefician cuando se crean nuevos hábitos y se mantienen los ya existentes para mejorar la salud en general, el nivel de energía y el estado de ánimo. Y ahora es el momento perfecto para pensar en cómo incorporar los hábitos saludables del Desafío 5210+ en su vida diaria.



¡Enfóquese en un solo hábito a la vez para poder cumplir los 5 en febrero!

Dos meses antes de que el reto empiece, es bueno concentrarse en un solo hábito a la vez para que sea más probable que lo adopte. Por ejemplo, empiece a tomar más agua y menos bebidas azucaradas para que toda su familia pueda alcanzar el objetivo de 0 bebidas con azúcar. Después de aproximadamente una semana, céntrese en buscar nuevas formas de incorporar más frutas y verduras a su alimentación, agregándolas a cereales calientes, batidos, tortillas de huevo y sopas.

Una vez que se acostumbre a un hábito, empiece a agregar uno nuevo. Y cuando empiece el desafío en febrero, su familia ya estará acostumbrada a los 5 hábitos saludables, lo cual aumentará sus posibilidades de confianza y éxito para crear y seguir practicando hábitos saludables de por vida, al estilo de 5210+.

Debajo encontrará más recursos de hábitos saludables 5210+.

Ayuda en nuestra comunidad

Otra entrañable tradición navideña es hacer voluntariado o donar a organizaciones caritativas. En estas fiestas, únase a Healthy Hearts and Minds, apoyando a nuestra comunidad, para asegurarnos de que todos puedan disfrutar diariamente de 5, o más, porciones de frutas y verduras. Dato curioso: ¡las frutas y verduras en lata pueden ser tan nutritivas como las frescas! Haga clic en el enlace de los bancos de alimentos para obtener más información.



[Weld County Food Bank](#)

[Larimer County Food Bank](#)

Noticias del programa Healthy Hearts and Minds

Separe la fecha

Vigésimo primer desafío de 5210+ anual de Healthy Kids, febrero de 2026



Preste atención para conseguir más información de la escuela o haga clic [aquí](#).

BstrongBfit

BstrongBfit (BSBF, por sus siglas en inglés) es un programa gratuito patrocinado por Healthy Hearts and Minds que incluye 8 semanas de clases interactivas, trabajo en equipo, actividades de empoderamiento, y carreras. El programa se ofrece a las escuelas que estén interesadas y está dirigido por entrenadores e instructores escolares volcados en el proyecto. Al final de las 8 semanas, los entrenadores y participantes compiten en una carrera de 2 millas para clausurar el evento. Haga clic [aquí](#) para saber más acerca de los beneficios de este programa.



**BSTRONG
BFIT**

El programa BstrongBfit:

- fomenta la actividad física, la nutrición y los hábitos saludables
- enfatiza el bienestar emocional y social
- promueve las conexiones con compañeros y adultos



Este otoño tuvimos 11 equipos que participaron en BSBF. La carrera de 2 millas se llevó a cabo el 8 de noviembre en North Lake Park en Loveland. ¡Siempre es un día muy divertido para correr y celebrar con estos increíbles estudiantes y entrenadores !

¡Healthy Kids, Healthy Start! (Niños sanos, inicios sanos)

Nuestro **programa de educación 5210+ para primer grado** ya se está impartiendo en varias escuelas del norte de Colorado. El programa consta de 5 unidades basadas en los estándares del proyecto e introduce los hábitos saludables del desafío 5210+ de un modo divertido e interactivo. Los maestros del aula enseñan las lecciones. Haga clic [aquí](#) para obtener más información sobre Healthy Kids, Healthy Start.



El salón de clases de Healthy Hearts and Minds enseñanza y evaluaciones

Healthy Hearts and Minds (HHM) alcanzó una meta histórica el mes pasado. ¡Desde 1992, HHM ha evaluado a más de **80,000 estudiantes!**



Por más de 30 años, el programa de Healthy Hearts and Minds ha estado empoderando a estudiantes en edad escolar por medio de enseñanza, motivación e inspiración par prevenir la insuficiencia cardíaca y cultivar hábitos de salud física y bienestar mental de por vida.



Por más de 30 años, el programa de Healthy Hearts and Minds ha estado empoderando a estudiantes en edad escolar por medio de enseñanza, motivación e inspiración para prevenir la insuficiencia cardíaca y cultivar hábitos de salud física y bienestar mental de por vida healthykids@uhealth.org

Envíe un mensaje a healthykids@uhealth.org con su nombre y correo electrónico para que lo incluyan en la lista de distribución de Healthy Kids.

uhealth.org/healthyhearts

[UCHealth-Healthy Hearts and Minds](#)