

## ¡DESAFÍO!

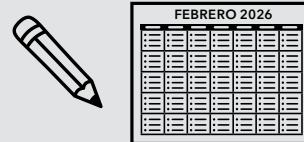
### ¡ACEPTA EL DESAFÍO!

Elige hábitos saludables.

- 1** Marca una casilla cada vez que tomes una decisión saludable.



- 2** Completa esta planilla todos los días.



- 3** Cuenta las tildes al final del mes.



- 4** Junta 80 tildes o más y ¡podrás ganar una camiseta gratis!



- 5** Envía tu planilla antes del jueves 5 de marzo.

El enlace estará disponible a partir del 26 de febrero.

# PLANILLA DE SEGUIMIENTO PARA ESTUDIANTES

Distrito escolar: \_\_\_\_\_ Escuela: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Apellido: \_\_\_\_\_

Grado: \_\_\_\_\_ Maestra/o (Apellido): \_\_\_\_\_

Número total de tildes: \_\_\_\_\_ Talla de camiseta: **yxs ys ym yl as am al axl axxl**

(Marca una opción con un círculo si tienes 80 tildes o más.)

Dirección de correo electrónico de parente/madre/tutor: \_\_\_\_\_

(Si deseas recibir más información sobre Healthy Hearts and Minds, incluye tu dirección de correo electrónico.)

**5**

porciones  
de frutas y  
vegetales.

Comer frutas y  
verduras ayuda  
a mantener tu  
corazón sano.



**2**

horas o  
menos frente  
a pantallas.

Mantener un buen  
balance entre el  
tiempo frente a  
las pantallas y los  
hábitos saludables  
ayuda a fortalecer  
tu corazón y tu mente.



**1**

hora o más de  
actividad física.

Mover el cuerpo  
hace que el  
corazón y la mente  
se sientan felices.



**0**

bebidas  
con azúcar.

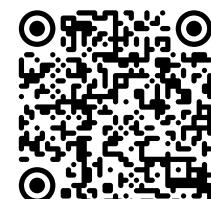
Las bebidas con  
azúcar hacen  
que tu cuerpo se  
cance más rápido.  
¡Mejor elige agua  
o leche!



**+**

9 horas o más  
de sueño.

Dormir bien  
ayuda a tu cuerpo  
y a tu mente a  
estar listos para  
un nuevo día.



Visita [redcap.link/5210challenge](https://redcap.link/5210challenge) o escanea  
este código QR para enviar tu planilla.

←  
¿Tienes preguntas?

Envía un correo electrónico a [healthykids@uchealth.org](mailto:healthykids@uchealth.org)

uchealth



# FEBRERO 2026

Nombre: \_\_\_\_\_

## Planilla de seguimiento para estudiantes

### ¡DESAFIÓ!

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos frente a pantallas <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física  <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	<input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos frente a pantallas <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física  <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	<input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos frente a pantallas <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física  <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	<input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos frente a pantallas <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física  <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	<input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos frente a pantallas <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física  <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	<input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos frente a pantallas <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física  <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	<input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos frente a pantallas <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física  <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño
<b>1</b> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos frente a pantallas <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física  <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	<b>2</b> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos frente a pantallas <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física  <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	<b>3</b> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos frente a pantallas <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física  <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	<b>4</b> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos frente a pantallas <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física  <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	<b>5</b> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos frente a pantallas <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física  <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	<b>6</b> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos frente a pantallas <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física  <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	<b>7</b> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos frente a pantallas <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física  <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño
<b>8</b> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos frente a pantallas <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física  <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	<b>9</b> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos frente a pantallas <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física  <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	<b>10</b> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos frente a pantallas <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física  <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	<b>11</b> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos frente a pantallas <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física  <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	<b>12</b> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos frente a pantallas <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física  <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	<b>13</b> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos frente a pantallas <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física  <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	<b>14</b> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos frente a pantallas <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física  <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño
<b>15</b> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos frente a pantallas <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física  <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	<b>16</b> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos frente a pantallas <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física  <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	<b>17</b> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos frente a pantallas <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física  <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	<b>18</b> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos frente a pantallas <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física  <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	<b>19</b> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos frente a pantallas <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física  <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	<b>20</b> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos frente a pantallas <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física  <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	<b>21</b> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos frente a pantallas <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física  <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño
<b>22</b> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos frente a pantallas <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física  <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	<b>23</b> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos frente a pantallas <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física  <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	<b>24</b> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos frente a pantallas <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física  <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	<b>25</b> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos frente a pantallas <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física  <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	<b>26</b> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos frente a pantallas <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física  <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	<b>27</b> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos frente a pantallas <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física  <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	<b>28</b> <input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos frente a pantallas <input type="checkbox"/> 1 hora de actividad física  <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño
<b>Acepta el desafío!</b>  ✓ Marca la casilla cuando completes los hábitos saludables diarios del desafío 5210+.  ✓ Tu objetivo es juntar 80 tildes o más para ganarte una camiseta. Visita <a href="http://redcap.link/5210challenge">redcap.link/5210challenge</a> para enviar tu planilla (una por estudiante) antes del jueves 5 de marzo.			<b>¡Lo lograste!</b> Haz clic en el siguiente enlace para enviar tu planilla antes del jueves 5 de marzo.	<b>Tildes 5210+</b> Suma tus tildes cada semana y escribe el total en la casilla de abajo.  Semana 1: _____ Semana 3: _____  Semana 2: _____ Semana 4: _____  Número total de tildes: _____	<b>EJEMPLO</b> <input checked="" type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales <input type="checkbox"/> 2 horas o menos frente a pantallas <input checked="" type="checkbox"/> 1 hora de actividad física caminar a la escuela, jugar en la nieve <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input checked="" type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	