



¡DESAFÍO!

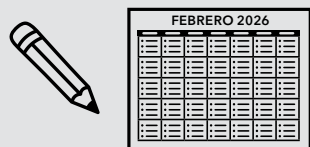
¡ACEPTA EL DESAFÍO!

Elige hábitos saludables.

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



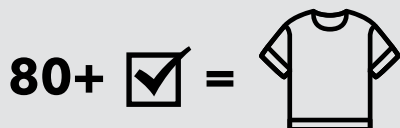
- 2 Completa esta planilla todos los días.



- 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 padre/madre/tutor: _____

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

5	2	1	0	+
porciones de frutas y vegetales.	horas o menos frente a pantallas.	hora o más de actividad física.	bebidas con azúcar.	9 horas o más de sueño.
Comer frutas y verduras ayuda a mantener tu corazón sano.	Mantener un buen balance entre el tiempo frente a las pantallas y los hábitos saludables ayuda a fortalecer tu corazón y tu mente.	Mover el cuerpo hace que el corazón y la mente se sientan felices.	Las bebidas con azúcar hacen que tu cuerpo se canse más rápido. ¡Mejor elige agua o leche!	Dormir bien ayuda a tu cuerpo y a tu mente a estar listos para un nuevo día.



Visita redcap.link/5210challenge o escanea este código QR para enviar tu planilla.



¿Tienes preguntas?

Envía un correo electrónico a healthykids@uchealth.org

uchealth



FEBRERO 2026

Nombre: _____

Planilla de seguimiento para estudiantes

¡DESAFÍO!

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	
1 <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 <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	2 <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 <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	3 <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 <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	4 <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 <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	5 <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 <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	6 <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 <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	7 <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 <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	
8 <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 <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	9 <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 <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	10 <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 <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	11 <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 <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	12 <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 <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	13 <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 <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	14 <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 <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	
15 <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 <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	16 <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 <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	17 <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 <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	18 <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 <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	19 <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 <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	20 <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 <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	21 <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 <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	
22 <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 <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	23 <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 <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	24 <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 <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	25 <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 <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	26 <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 <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	27 <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 <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	28 <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 <hr/> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño	
¡Acepta el desafío! ✓ 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 redcap.link/5210challenge para enviar tu planilla (una por estudiante) antes del jueves 5 de marzo.			¡Lo lograste! Haz clic en el siguiente enlace para enviar tu planilla antes del jueves 5 de marzo.		Tildes 5210+ 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: _____		EJEMPLO <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 <i>caminar a la escuela, jugar en la nieve</i> <input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar <input checked="" type="checkbox"/> 9 horas o más de sueño

