



¡DESAFÍO!

¡ACEPTEN EL DESAFÍO!

¿Qué es?

Se trata de un programa escolar diseñado para aprender y practicar los **hábitos saludables del desafío 5210+**. Únase a las más de 125 escuelas que participarán este año!

¿Cuándo comienza? Febrero de 2026

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

¿Cómo? Registren sus hábitos 5210+ en sus planillas de seguimiento. Si completan 80 hábitos (de un total de 140) o más, ¡ganarán una camiseta! Las escuelas con el mayor porcentaje de participación podrán ganar hasta \$1,000 en premios. Los ganadores se anunciarán en mayo.



Familias

Completen la planilla de color azul y únase a la diversión en familia. Visiten uhealth.org/5210challenge para imprimir su copia.

Hagan clic en el siguiente enlace para enviar sus planillas (una por miembro del personal) antes del jueves 5 de marzo:

redcap.link/5210challenge

El enlace de envío estará disponible a partir del 26 de febrero.

¿Tienen preguntas? Pónganse en contacto con el maestro de educación física o escriban a healthykids@uhealth.org. Si pierden sus planillas, pueden descargar copias adicionales en uhealth.org/5210challenge.

PLANILLA DE SEGUIMIENTO PARA EL PERSONAL

Distrito escolar: _____ Escuela: _____

Nombre: _____ Apellido: _____

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

(Marcar una opción con un círculo al juntar 80 tildes o más.)

Correo electrónico: _____

(Si desean recibir más información sobre Healthy Hearts and Minds, incluyan su dirección de correo electrónico.)

¿Cuáles son los hábitos saludables del desafío 5210+?

5

porciones de frutas y vegetales.

¿POR QUÉ?

- 🍎 Las frutas y los vegetales ofrecen muchas vitaminas, minerales y fibra.
- 🍎 Las frutas y los vegetales son buenos para el corazón.

¿CÓMO?

- 🍎 Traten de comer 5 porciones de frutas y vegetales todos los días:
 - Una porción tiene aproximadamente el tamaño de un puño.
 - Crudos, cocidos, congelados, enlatados y secos son todos nutritivos.

2

horas o menos ante la pantalla.

¿POR QUÉ?

- 💻 Pasar demasiado tiempo frente a la pantalla hace que sea más difícil dormir.
- 💻 Pasar demasiado tiempo frente a una pantalla nos hace perder tiempo que podríamos usar para mover el cuerpo.

¿CÓMO?

- 💻 Desconéctense y jueguen:
 - Prendan la música y bailen.
 - Salgan a caminar en familia.

1

hora o más de actividad física.

¿POR QUÉ?

- 🏃 La actividad física:
 - Hace que el corazón y la mente se sientan felices.
 - Nos hace más fuertes.
 - Nos ayuda a dormir mejor.

¿CÓMO?

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

0

bebidas con azúcar.

¿POR QUÉ?

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

¿CÓMO?

- 🥤 Cambien las bebidas con azúcar por agua.
- 🥤 Cuando tengan sed, busquen agua.



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

+

7 horas o más de sueño.

¿POR QUÉ?

- 😴 Dormir puede mejorar el estado de ánimo.
- 😴 Dormir bien por la noche puede aumentar la energía durante el día.

¿CÓMO?

- 😴 Traten de dormir 7 horas o más cada noche.
- 😴 Practiquen hábitos saludables cuando vayan a la cama.

uhealth



FEBRERO 2026

Nombre: _____

Planilla de seguimiento para el personal

¡DESAFÍO!

¡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.

Hagan clic redcap.link/5210challenge para enviar su planilla (una por miembro del personal) antes del 15 de junio.



¡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

- 5** frutas y vegetales
 - 2** horas o menos frente a pantallas
 - 1** hora de actividad física
caminar a la escuela, jugar en la nieve
 - 0** bebidas con azúcar
 - 7** horas o más de sueño