



¡DESAFÍO!

¡ACEPTEN EL DESAFÍO!

¿Qué es?

Se trata de un programa escolar diseñado para aprender y practicar los **hábitos saludables del desafío 5210+** ¡Únanse 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 únanse a la diversión en familia. Visiten uchealth.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@uchealth.org. Si pierden sus planillas, pueden descargar copias adicionales en uchealth.org/5210challenge.

PLANILLA DE SEGUIMIENTO PARA EL PERSONAL



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

Distrito escolar: _____ Escuela: _____

Nombre: _____ Apellido: _____

Número total de tildes: _____ Talla de camiseta: **yx** **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 receso 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.

+

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.

uchealth



FEBRERO 2026

Nombre: _____

Planilla de seguimiento para el personal

¡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"/> 7 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"/> 7 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"/> 7 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"/> 7 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"/> 7 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"/> 7 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"/> 7 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"/> 7 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"/> 7 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"/> 7 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"/> 7 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"/> 7 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"/> 7 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"/> 7 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"/> 7 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"/> 7 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"/> 7 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"/> 7 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"/> 7 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"/> 7 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"/> 7 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"/> 7 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"/> 7 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"/> 7 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"/> 7 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"/> 7 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"/> 7 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"/> 7 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.

Hagan clic redcap.link/5210challenge para enviar sus planillas (una por miembro del personal) 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

- ☒ 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