

**¡DESAFÍO!**

# BINGO FAMILIAR 5210+

Completen juntos la planilla del desafío 5210+ ¡solo por diversión!

Las familias que trabajan en equipo para crear hábitos saludables tienen más probabilidades de mantenerlos.

Pregunten a los estudiantes cosas que los hagan pensar y les ayuden a asumir responsabilidad por sus decisiones saludables.

Con el Bingo del programa Healthy Kids Family 5210+, su familia puede llevar un registro de sus hábitos saludables.

Es una forma divertida de ayudar a que:

- el cuerpo se mantenga fuerte
- la mente se mantenga activa
- el corazón se sienta feliz

Fijen objetivos, motívense mutuamente y celebren sus avances: **¡cada decisión saludable cuenta!**

Los estudiantes también practican los hábitos 5210+ en la escuela. Algunas escuelas envían la planilla a casa, mientras que otras la conservan allí. Este tablero de bingo familiar está pensado para complementar la planilla del estudiante, de modo que toda la familia pueda disfrutar poniendo en práctica los hábitos saludables del desafío 5210+ juntos en casa.



**5**  
**porciones de frutas y vegetales.**

**¿POR QUÉ?**

- Las frutas y los vegetales ofrecen muchas vitaminas, minerales y fibra que fortalecen el corazón y la mente.

**PREGUNTEN...**

- ¿Cuál es tu fruta o verdura favorita?
- ¿Qué comida saludable comiste hoy? ¿Cómo te hizo sentir?
- Si pudieras inventar tu propio refrigerio saludable, ¿qué sería?



**2**  
**horas o menos ante la pantalla.**

**¿POR QUÉ?**

- Pasar demasiado tiempo frente a una pantalla nos hace perder tiempo que podríamos usar para mover el cuerpo o descansar lo necesario.

**PREGUNTEN...**

- ¿Cómo te das cuenta de que pasaste demasiado tiempo frente a una pantalla?
- ¿Qué podrías hacer en lugar de ver televisión o jugar en una tableta?
- ¿Qué hiciste hoy en lugar de usar una pantalla?



**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.

**PREGUNTEN...**

- ¿De qué forma prefieres mover el cuerpo?
- ¿Cómo te sientes después de jugar al aire libre o hacer ejercicio?
- ¿Se te ocurre alguna actividad divertida que haga latir tu corazón más rápido?



**0**  
**bebidas con azúcar.**

**¿POR QUÉ?**

- El agua mantiene nuestro cuerpo hidratado.
- ¡Nuestros cuerpos están compuestos de agua, no de bebidas con azúcar!

**PREGUNTEN...**

- ¿Cuáles son algunas bebidas saludables que no tienen azúcar agregada?
- ¿Por qué crees que tomar agua es bueno para tu cuerpo?
- ¿Qué nuevo hábito saludable podrías probar esta semana?



**+**  
**9 horas o más de sueño.\***

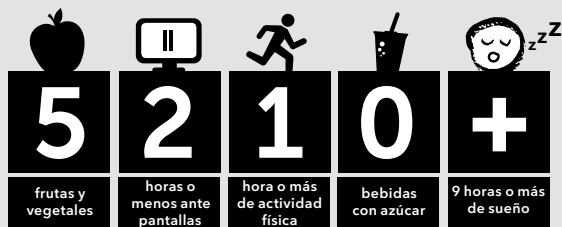
**¿POR QUÉ?**

- Dormir lo suficiente puede mejorar el estado de ánimo y mantener la energía durante el día.

**PREGUNTEN...**

- ¿Qué te ayuda a dormir bien por la noche?
- ¿Por qué crees que dormir es importante para tu corazón y tu mente?
- ¿Qué te ayuda a conciliar el sueño por la noche?

\*7 horas o más para adultos



**¡DESAFÍO!**

# BINGO FAMILIAR 5210+

- Marca la casilla cuando tu familia complete el hábito saludable.
- Si marcas 5 casillas seguidas (en forma horizontal, vertical o diagonal), ¡tendrás un bingo!
- Si te animas a un verdadero desafío, ¡intenta que tu familia marque todas las casillas!

**¡Diviértanse con esta actividad!**



Escanea este código QR para más consejos saludables.

**B**

**I**

**N**

**G**

**O**

<p>No tomar bebidas con azúcar hoy.</p>	<p>Salir a caminar en familia.</p>	<p>Llenar la mitad del plato con frutas y vegetales.</p>	<p>Leer juntos durante 20 minutos antes de irse a dormir.</p>	<p>Jugar a las cartas o a un juego de mesa.</p>
<p>Intentar cocinar una nueva receta juntos.</p>	<p>Escribirle una nota a un amigo o familiar.</p>	<p>Llenar sus botellas de agua antes de salir de casa.</p>	<p>¡Fiesta para bailar en familia!</p>	<p>Dormir durante toda la noche.</p>
<p>Hacer una pista de obstáculos.</p>	<p>Apagar las pantallas 1 hora antes de irse a dormir.</p>	<p><b>Hablar con tu familia sobre la planilla para el estudiante.</b></p>	<p>Día sin pantallas.</p>	<p>Comer frutas o vegetales como refrigerio.</p>
<p>Irse a la cama 30 minutos más temprano.</p>	<p>Probar una nueva fruta o vegetal.</p>	<p>Evitar la tecnología durante las comidas.</p>	<p>Beber por lo menos 6 vasos de agua por día.</p>	<p>Hacer ejercicios de estiramiento juntos en familia.</p>
<p>Leer un libro juntos.</p>	<p>Solo tomar agua o leche hoy.</p>	<p>Jugar al aire libre en familia.</p>	<p>Cocinar juntos una comida saludable.</p>	<p>Hacer ejercicio hoy para poder dormir bien esta noche.</p>