

**UCHealth Healthy Kids Connection** ofrece noticias bimestrales, recursos y educación para ayudar a que las familias y escuelas del norte de Colorado se mantengan saludables y conectadas entre sí.

Febrero es el mes del desafío 5210+ de Healthy Kids

En el año 21º de celebración, el desafío 5210+ fomenta y apoya la formación de hábitos saludables por medio de un sistema de mensajes constantes y especialmente pensados para los niños. Puesto que los hábitos saludables no se convierten realmente en hábitos de un día para otro e incorporarlos a la rutina diaria lleva tiempo y esfuerzo, el programa desafía a los estudiantes a practicar los hábitos 5210+ a lo largo de todo el mes de febrero. Esto afianza una formación más fácil de los hábitos con el objetivo final de crear y mantener un corazón y un cerebro sanos de por vida.



Nos emociona que los estudiantes, personal y familias de estas escuelas adopten los hábitos saludables de 5210+ durante un mes, promoviendo así la salud del corazón y del cerebro de por vida. Haga clic [aquí](#) para leer acerca del impacto que tiene el desafío en las escuelas del norte de Colorado y más acerca del 5210+, así como algunas recomendaciones y trucos para llevarlo a cabo. Dale amor a tu corazón (y a tu mente) este mes de febrero ¡acepta el Desafío!



¡DESAFÍO!

Noticias del programa Healthy Hearts and Minds

¡Acepta el desafío!

El desafío 5210+ de Healthy Kids es un programa **gratuito** que dura todo el mes de febrero, en el cual los estudiantes y el personal de las escuelas aprenden y ponen en práctica los hábitos saludables del desafío 5210+ todos los días. La meta es comer 5 porciones de frutas y verduras, no pasar más de 2 horas frente a una pantalla de manera recreativa, 1 hora o más de actividad física, 0 bebidas con azúcar y dormir por 9 horas o más. **¡Todos los días!**

Los estudiantes de las escuelas participantes recibirán una bitácora en papel que llenarán en casa o en la escuela. También recibirán el nuevo bingo de Family 5210+ para llenarlo en casa. Este juego de bingo familiar está diseñado para complementar la bitácora, así, toda la familia junta puede disfrutar de practicar los hábitos saludables del desafío 5210+ en casa.

PLANILLA DE SEGUIMIENTO PARA ESTUDIANTES

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

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

Maestr(a) (Apellido): \_\_\_\_\_

Nombre total de días: \_\_\_\_\_

Talla de carrera: \_\_\_\_\_

5 2 1 0 +

¡ACEPTA EL DESAFÍO!

Elige hábitos saludables.

1 Marca una casilla cada vez que tengas una actividad saludable.

2 Completa esta planilla todos los días.

3 Cuenta las bolitas al final del mes.

4 Cuenta 80 bolitas o más y podrás ganar una camiseta gratis.

5 Envía tu planilla antes del jueves 5 de marzo.

Si puedes, envíala disponible a partir del 26 de febrero.

5 2 1 0 +

5 porciones de frutas y vegetales

2 horas o menos frente a pantalla

1 hora o más de actividad física

0 bebidas con azúcar

+ 9 horas o más de sueño

¡Preguntas?

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

uchealth

BINGO FAMILIAR 5210+

Marca la casilla cuando tu familia complete el hábito saludable.

Si marcas 5 casillas seguidas (en forma horizontal, vertical o diagonal), pídeslas un bingo!

Si te animas a un verdadero desafío, pídeslas que tu familia marque todas las casillas!

¡Diviértanse con esta actividad!

Escanea este código QR para más consejos saludables.

B I N G O

No tener bebidas con azúcar hoy.	Salir a caminar en familia.	Usar la mitad del plato con frutas y verduras.	Leer juntos un cuento, una revista o de otro idioma.	Jugar a las cartas o al ajedrez.
Intentar cocinar una comida nueva juntos.	Escuchar una música que a todos le guste.	Dejar un botellito de agua antes de salir de casa.	Planear para trabajar en familia.	Dormir durante toda la noche.
Hacer una pinta de calabazas.	Apegar los papeles de la familia a una pinta.	Hablar con la familia sobre la planilla para el desafío.	Disfrutar de un día en familia.	Comer frutas o vegetales como refrigerio.
Ir a la casa de los abuelos.	Probar una nueva fruta o vegetal.	Entender la tecnología durante la semana.	Beber por lo menos 8 vasos de agua por día.	Hacer ejercicio de entrenamiento juntos en familia.
Leer un libro juntos.	Salir fuera a jugar o hacer algo.	Jugar al aire libre de noche.	Cocinar juntos una comida nueva.	Hacer ejercicio hoy para poder estar más activos mañana.

Recomendaciones y trucos para conseguir 80 marcas de participación

En años anteriores, invitamos a las familias a compartir sus consejos favoritos para ayudar a que los estudiantes logaran las 80 marcas de participación y siguieran motivados a lo largo del mes de febrero y más allá. Estos son algunos de nuestros preferidos:

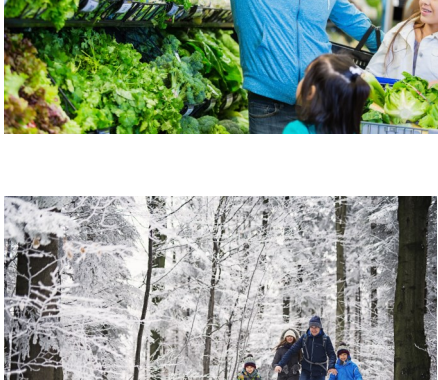


General

- Pegar la bitácora en la nevera como recordatorio visible de que hay que completarlo.
- Poner notas adhesivas por la casa con recordatorios (“¿Llenaste la bitácora hoy?” “asegúrate de hacer algo de ejercicio” “apaga la pantalla”).

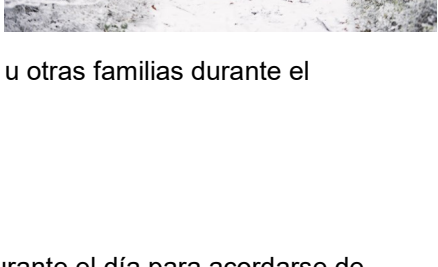
5 porciones de frutas y vegetales

- Las frutas y verduras congeladas son opciones estupendas cuando no hay fruta fresca de temporada.
- Hacer las compras juntos, para elegir frutas y verduras en familia.



2 horas o menos frente a una pantalla

- Pegar notas adhesivas en las pantallas que sugieran otras ideas.
- Caminar en familia.



1 hora de actividad física o más

- Planear actividades en el exterior con amigos u otras familias durante el Desafío.
- Ir a jugar a un parque nuevo.

0 bebidas con azúcar

- Poner la botella de agua en un lugar visible durante el día para acordarse de beber agua en lugar de una bebida azucarada.

9 horas de sueño o más

- No planear actividades para horas avanzadas de la noche que puedan interferir con la hora de acostarse.
- Buscar libros divertidos para leer en familia, en voz alta, antes de ir a dormir.

Los estudiantes y empleados de las escuelas inscritas recibirán registros de seguimiento a finales de enero. Si necesitan información adicional, incluidos registros extras para imprimir y recomendaciones para cuando estén inmersos en el Desafío vayan [Healthy Hearts and Minds website](#).

2026 Healthy Kids Run Series (los niños sanos corren)

¡Prepárense para un verano lleno de diversión con el programa Healthy Kids Run Series! Esta serie consiste en 7 carreras, que incluyen 3 eventos en persona y 4 carreras por su cuenta, todos se celebran en parques locales a lo largo del norte de Colorado. Las inscripciones comienzan a principios de marzo y habrá un número limitado de camisetas de Run Series gratis para los primeros en registrarse. Estén pendientes del correo electrónico para recibir más detalles a inicios de marzo.



BstrongBfit (ponte fuerte y en forma)

BstrongBfit (Ponte fuerte y en forma [BSBF]) es un programa gratuito patrocinado por Healthy Hearts and Minds (Corazones y mentes sanas) que consta de 8 semanas de clases interactivas, trabajo en equipo, actividades de empoderamiento y carreras. El programa se ofrece cada otoño y primavera a las escuelas interesadas y está dirigido por entrenadores e instructores escolares dedicados que trabajan en las escuelas. Al final de las 8 semanas, los entrenadores y participantes compiten en una carrera de 2 millas para clausurar el evento. Haga clic [aquí](#) para saber más acerca de los beneficios de este programa.

El programa BstrongBfit:

- fomenta la actividad física, la nutrición y los hábitos
- enfatisa el bienestar emocional y social
- promueve las interacciones con compañeros y adultos

Esta primavera, tenemos 11 equipos que participan en BSBF. La carrera de 2 millas, que marca la clausura, será el sábado, 9 de mayo en el parque Meahaffey de Loveland. No se olviden los detalles de cómo apoyar a estos increíbles estudiantes.



BSTRONG BFiT

¡Healthy Kids, Healthy Start! (¡Niños sanos, inicios sanos!)

Nuestro programa de educación 5210+ para primer grado ya se ha puesto en marcha en varias escuelas del norte de Colorado. El programa consta de 5 unidades basadas en los estándares del proyecto e introduce los hábitos saludables del desafío 5210+ de un modo divertido e interactivo. Los maestros del aula enseñan las lecciones. Haga clic [aquí](#) para obtener más información sobre Healthy Kids, Healthy Start.



Programa familiar de Healthy Hearts and Minds

El programa familiar de Healthy Hearts and Minds se apoya en nuestras iniciativas escolares, donde se invita a los estudiantes y a sus familias, con un alto riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, a que juntos aprendan y pongan en práctica hábitos saludables para el corazón. Las investigaciones demuestran el gran poder que tiene el aprendizaje en familia, y los graduados de nuestro programa declaran que esta experiencia les ayuda a apoyarse entre sí cuando se trata de hacer cambios saludables. Además de ofrecer exámenes médicos y asesoramiento, este programa gratuito consta de 5 clases educativas e interactivas sobre:

- nutrición
- estar en forma
- control del estrés
- evitar el consumo de tabaco y cigarrillos electrónicos
- sueño



Haga clic [aquí](#) para obtener más información sobre el programa (busque la sección para familias.)

*Tenga en cuenta que: se invita a las familias después de que el estudiante haya participado en el programa escolar y en las pruebas de Healthy Hearts and Minds.*

Healthy Kids y Healthy Hearts se han unido para convertirse en [Healthy Hearts and Minds](#). Esta dinámica colaboración combina más de 30 años de servicio comunitario y educación preventiva, y ofrece programas todo el año para fomentar un estilo de vida saludable. Nos entusiasma seguir prestando servicios a nuestras comunidades y ver a nuestro equipo crecer.

Healthy Kids Connection se distribuye bimestralmente a personal administrativo de escuelas primarias, profesores de educación física y a la lista de distribución de Healthy Kids. Para más información, escriba a [healthykids@uchealth.org](mailto:healthykids@uchealth.org)

Healthy Kids Connection se ofrece cada dos meses al personal administrativo de escuelas primarias, profesores de educación física y a su lista de distribución. Para más información, escribir a [healthykids@uchealth.org](mailto:healthykids@uchealth.org)