

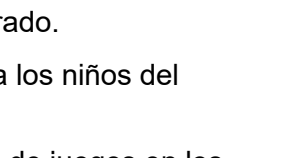
UCHealth Healthy Kids Connection es una fuente bimestral de noticias, recursos y educación pensada para ayudar a que las familias y escuelas del norte de Colorado se mantengan saludables y conectadas.

Las temperaturas más altas unidas a los días más largos forman la combinación perfecta para divertirse con actividades al aire libre.

Aunque el Desafío 5210+ del 2026 ya terminó, completar esa hora de ejercicio es más fácil que nunca y ayuda a mantener los hábitos saludables de este desafío como parte de la rutina diaria. ¡Más actividad al aire libre supone menos tiempo delante de las pantallas! Siga leyendo para ver algunas ideas excelentes.



- **¡Apúntese para la Healthy Kids Run Series de 2026! (la información está más abajo)**
- Llévase a la familia de paseo por el barrio.
- Salga a jugar un partido de golf frisbee. Haga clic [aquí](#) para encontrar los campos en el norte de Colorado.
- Dibuje una rayuela a la entrada de su casa e invite a los niños del vecindario a jugar.
- Disfrute de los hermosos parques y divertidas áreas de juegos en los alrededores y las poblaciones vecinas.
- Sacuda el polvo de las motonetas, patines y patinetas y deles una vuelta o mejor, úselos para ir y volver de la escuela.



Novedades del programa Healthy Hearts and Minds



Actualización sobre el Desafío 5210+ de 2026

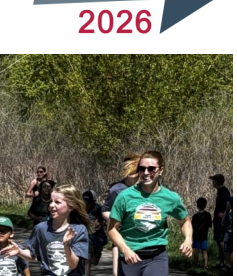
¡Increíble! El desafío 5210+ de Healthy Kids tuvo la mayor cantidad de participantes en sus 21 años de historia.

- ¡134 escuelas de 16 distritos del norte y sur de Colorado y Yampa, participaron en el desafío, y más de 24,300 estudiantes y miembros del personal entregaron sus registros de participación!
- Los estudiantes y trabajadores que hayan entregado registros con más de 80 marcas de participación, recibirán camisetas en mayo en las escuelas.
- Si tiene alguna pregunta, hable con el maestro de educación física o el líder de bienestar de su escuela.
- **Revise la bandeja de entrada de su correo electrónico para poder participar en la encuesta del desafío 5210+. Necesitamos saber su opinión.**
- Esperamos que los estudiantes, el personal y las familias se hayan divertido aprendiendo y poniendo en práctica los hábitos saludables del desafío 5210+. ¡Sigán haciendo un buen trabajo!, su cuerpo, especialmente su corazón y su mente, se lo agradecerá!



La serie Healthy Kids Run 2026 (Los niños sanos corren)

¡Prepárense para un verano lleno de diversión con el programa Healthy Kids Run Series! Este programa **gratuito**, para toda la familia, consiste de 7 carreras, que incluyen 3 carreras presenciales y 4 por su cuenta, todas se realizan en parques y escuelas en el norte de Colorado.



Los niños entre 5 y 12 años que se hayan registrado y completen 5 carreras o más durante el verano, recibirán un trofeo. **Además**, los primeros en registrarse recibirán una camiseta de regalo del programa Run Series, el 9 de mayo en la carrera de Run for the Trees.



¡Inscripciones abiertas! Haga clic [aquí](#) para ir directamente al formulario de registro.

Haga clic [aquí](#) para obtener más información, incluidos los mapas del recorrido y el enlace de la inscripción



	En grupo (1 milla)	Por su cuenta (1 milla):
Mayo	Run for the Trees , 11 a.m., 9 de mayo, Mehaffey Park, Loveland	Fossil Creek Park, Fort Collins
Junio	Track Night -Fort Collins	Bittersweet Park, Greeley
Julio	Aim for the Stars , 9:30 a.m., 18 de July, Aims Community College, Greeley	Chapungu Sculpture Park at Centerra, Loveland
Cualquier mes		Haga una carrera de 1 milla en su parque preferido.



BstrongBfit (Ponte fuerte y en forma)

BstrongBfit es un programa gratuito patrocinado por Healthy Hearts and Minds que incluye ocho (8) semanas de clases interactivas, trabajo en equipo, actividades de empoderamiento y carreras. El programa se ofrece a las escuelas interesadas y está conducido por entrenadores e instructores escolares volcados en el proyecto. Al final de las ocho (8) semanas, los entrenadores y participantes corren una carrera de dos (2) millas para cerrar el evento.



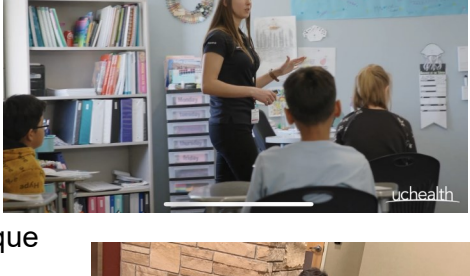
El programa BstrongBfit:

- Fomenta la actividad física, la nutrición y los hábitos saludables.
- Enfatiza el bienestar emocional y social.
- Promueve las conexiones con compañeros y adultos.

¡La sesión de primavera comienza en mars con 12 escuelas ya registradas! Haga clic [aquí](#) para leer más acerca de los beneficios de este programa.

Enseñanza y evaluaciones de Healthy Hearts and Minds en el salón de clase

Este año escolar, los instructores y evaluadores de Healthy Hearts and Minds se dedican a llevar evaluaciones biométricas y educación basada en los estándares de salud del corazón, a las aulas de todo el norte de Colorado, Colorado Springs y Yampa.



La investigación científica ha demostrado que ofrecer educación temprana sobre la salud ayuda a que los jóvenes consigan y mantengan bienestar, éxito académico y buena salud hasta a la edad adulta. El equipo de Healthy Hearts and Minds trabaja apasionadamente para desarrollar y presentar programas educativos que promuevan la salud óptima desde la juventud hasta la edad adulta e incluso más allá. Haga clic [aquí](#) para obtener más información.



Healthy Kids y Healthy Hearts se han asociado para formar [Healthy Hearts and Minds](#). Esta asociación dinámica combina más de 30 años de servicios comunitarios y educación preventiva, y ofrece programas todo el año para fomentar estilos de vida saludables. Nos entusiasma continuar prestando servicios a nuestras comunidades y ver crecer a nuestro equipo.

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@uhealth.org

Envíe un mensaje a healthykids@uhealth.org con su nombre y correo electrónico para que lo incluyan en la lista de distribución de Healthy Kids. Para dejar de recibir estos correos electrónicos, mande un correo electrónico a este correo de Niños Saludables con la palabra “unsubscribe” en la línea de asunto.

www.healthykidsclub.org

 [UHealth-Healthy Kids Club](#)