Healthy Kids Connection

Diciembre de 2026

UCHealth Healthy Kids Connection Ofrece noticias trimestrales, recursos y contenido educativo para ayudar a las familias y a las escuelas del norte de Colorado a mantenerse saludables y conectadas entre sí.

Ya llega el desafío 5210+!

¡Solo faltan 2 meses para el Desafío 5210+ de Healthy Kids 2027! A inicios del año, más de 24,000 estudiantes y empleados completaron el Desafío 5210+ del 2026, y esperamos que sean más en el 2027.

¿Por qué 5210+?

Nos encanta hablar del Desafío 5210+ porque los cuatro números con el signo "más" significan 5 hábitos saludables que son fáciles de recordar. Todos se benefician cuando se crean nuevos hábitos y se mantienen los ya existentes para mejorar la salud en general, el nivel de energía y el estado de ánimo. Y ahora es el momento perfecto para pensar en cómo incorporar los hábitos saludables del Desafío 5210+ en su vida diaria.

¡Enfóquese en un solo hábito a la vez para poder cumplir los 5 en febrero!



Dos meses antes de que el reto empiece, es bueno concentrarse en un solo hábito a la vez para que sea más probable que lo adopte. Por ejemplo, empiece a tomar más agua y menos bebidas azucaradas para que toda su familia pueda alcanzar el objetivo de 0 bebidas con azúcar. Después de aproximadamente una semana, céntrese en buscar nuevas formas de incorporar más frutas y verduras a su alimentación, agregándolas a cereales calientes, batidos, tortillas de huevo y sopas.



Una vez que se acostumbre a un hábito, empiece a agregar uno nuevo. Y cuando empiece el desafío en febrero, su familia ya estará acostumbrada a los 5 hábitos saludables, lo cual aumentará sus posibilidades de confianza y éxito para crear y seguir practicando hábitos saludables de por vida, al estilo de 5210+.

Debajo encontrará más recursos de hábitos saludables 5210+.

Ayuda en nuestra comunidad



Otra entrañable tradición navideña es hacer voluntariado o donar a organizaciones caritativas. En estas fiestas, únase a Healthy Hearts and Minds, apoyando a nuestra comunidad, para asegurarnos de que todos puedan disfrutar diariamente de 5, o más, porciones de frutas y verduras. Dato curioso: ¡las frutas y verduras en lata pueden ser tan nutritivas como las frescas! Haga clic en el enlace de los bancos de alimentos para obtener más información.

Larimer County Food Bank
Artículos más necesarios durante la temporada festiva. Haga clic aqui.

Weld Food Bank
Artículos más necesarios. Haga clic aqui.

Healthy Hearts and Minds Program Updates

Separe la fecha Vigésimo primer
desafío de 5210+ anual de Healthy Kids
febrero de 2027







Preste atención para conseguir más información de la escuela o haga clic Healthy Hearts and Minds website.



BstrongBfit

BstrongBfit (BSBF, por sus siglas en inglés) es un programa gratuito patrocinado por Healthy Hearts and Minds que incluye 8 semanas de clases interactivas, trabajo en equipo, actividades de empoderamiento, y carreras. El programa se ofrece a las escuelas que estén interesadas y está dirigido por entrenadores e instructores escolares volcados en el proyecto. Al final de las 8 semanas, los ntrenadores 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 saludables
- enfatiza el bienestar emocional y social
- promueve las conexiones con compañeros y adultos



Este otoño tuvimos 8 equipos que participaron en BSBF. La carrera de 2 millas se llevó a cabo el 7 de noviembre en North Lake Park en Loveland. ¡Siempre es un día muy divertido para correr y celebrar con estos increíbles estudiantes y entrenadores!

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



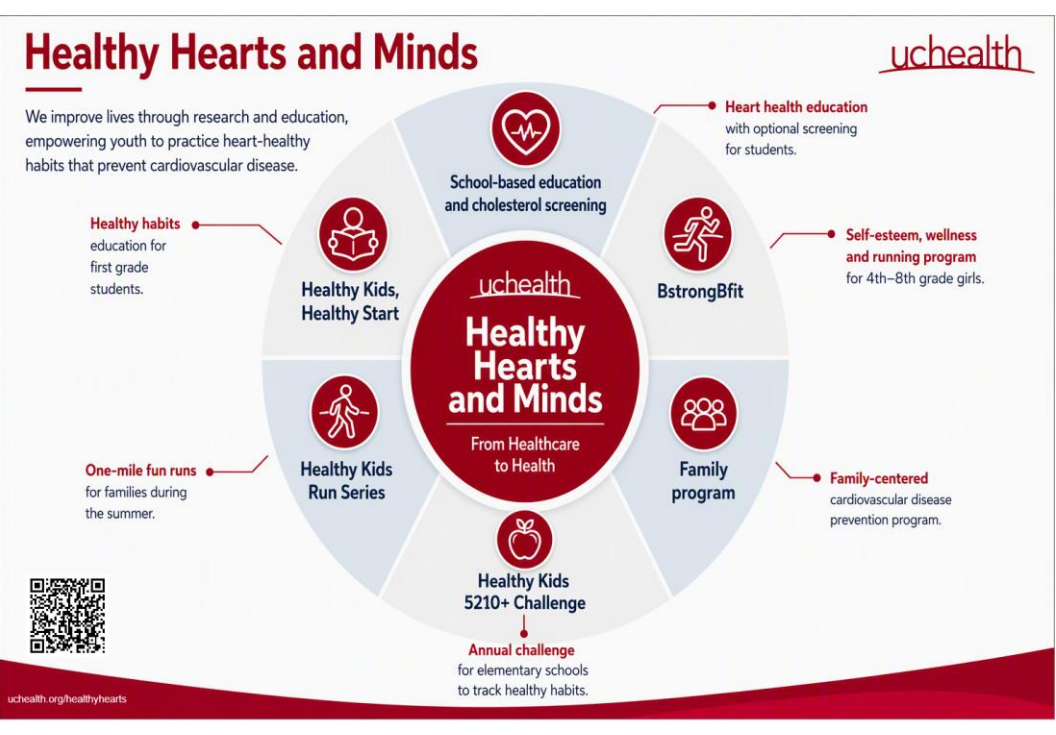
Nuestro **programa de educación 5210+ para primer grado** ya se está impartiendo en varias escuelas del norte de Colorado. El programa consta de 5 unidades basadas en los estándares del proyecto e introduce los hábitos saludables del desafío 5210+ de un modo divertido e interactivo. Los maestros del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

El salón de clases de Healthy Hearts and Minds enseñanza y evaluaciones



Healthy Hearts and Minds (HHM) alcanzó una meta histórica el mes pasado. ¡Desde 1992, HHM ha evaluado a más de 87,000 estudiantes! Por más de 30 años, el programa de Healthy Hearts and Minds ha estado empoderando a estudiantes en edad escolar por medio de enseñanza, motivación e inspiración par prevenir la insuficiencia cardíaca y cultivar hábitos de salud física y bienestar mental de por vida.

Haga clic aqui para obtener más información



Healthy Kids Connection se distribuye trimestralmente a los administradores de escuelas primarias, a los profesores de educación física y a los integrantes de la lista de correo de Healthy Hearts and Minds.

Envíe un mensaje a healthykids@uchealth.org con su nombre y correo electrónico para que lo incluyan en la lista de distribución de Healthy Kids.

UCHealth-Healthy Hearts and Minds
uchealth.org/healthyhearts

UCHealth-Healthy Hearts and Minds