



Febrero 2022

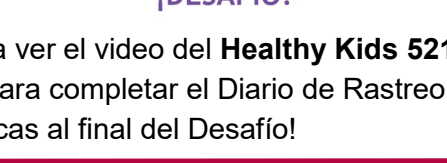
Healthy Kids Connection es una fuente bi-mensual de noticias, recursos, concursos y educación para ayudar a mantener saludables y conectadas a las familias del Norte de Colorado.

¡Febrero es el American Heart Month Y el Mes del Healthy Kids 5210+ Challenge!

La celebración del American Heart Month durante el mes del Healthy Kids 5210+ Challenge es la combinación perfecta. ¡Todos los hábitos saludables 5210+ contribuyen a un corazón saludable al igual que a una mente saludable! Muéstrale un poco de AMOR a tu cuerpo y Desafía a tí mismo para obtener un mínimo de 80 marcas en tu Diario de Rastreo para el Desafío 5210+. Si tu escuela está inscrita, cada estudiante recibirá un Diario de Rastreo impreso. Cada familia recibirá un Diario de Rastreo Familiar impreso (usualmente entregado al estudiante mayor/único.) Haz [click aquí](#) para ver magníficas ideas que te ayudarán a ganar 80 o más marcas ¡para una playera GRATIS!



Actualizaciones al Programa de HKC



¡Haz [click aquí](#) para ver el video del **Healthy Kids 5210+ Challenge 2022** con instrucciones para completar el Diario de Rastreo para estudiantes y para someter tus marcas al final del Desafío!

¿Qué es el Diario de Rastreo del estudiante?

El Diario de Rastreo del Estudiante es similar al que se muestra aquí, pero es amarillo con tinta negra. **El número total de marcas que un estudiante puede obtener durante el mes es 140.** Para ganar una playera, un estudiante necesita **80 marcas.**



El año pasado pedimos a las familias que sometieran algunos de sus consejos favoritos para ayudar a los estudiantes a obtener sus 80 marcas y a permanecer motivados durante el mes de febrero y más. Éstos son algunos de nuestros favoritos, ¡pero busca también nuestros [consejos y recursos en el sitio Google](#) para muchos más

General

- Fija post notes en el refri como recordatorio de completar el diario.
- Fija notas con pega por toda la casa con recordatorios (“llenaste hoy tu diario” “recuerda tus ejercicios” “apaga esa pantalla”).

5 frutas y verduras

- Las frutas y verduras congeladas son una gran opción cuando no es la temporada de las frescas.
- Hagan compras juntos como familia para seleccionar frutas y verduras.

2 horas o menos de tiempo ante una pantalla

- Fija en las pantallas notas con pega sugiriendo otras ideas.
- Salgan en una caminata familiar.

1 hora o más de actividad física

- Durante el Desafío, planeen actividades al aire libre con amigos/otras familias.
- Vayan a jugar en un parque nuevo.

0 bebidas endulzadas

- Conserva tu botella con agua en un lugar visible durante el día para recordar beber agua en vez de una bebida endulzada

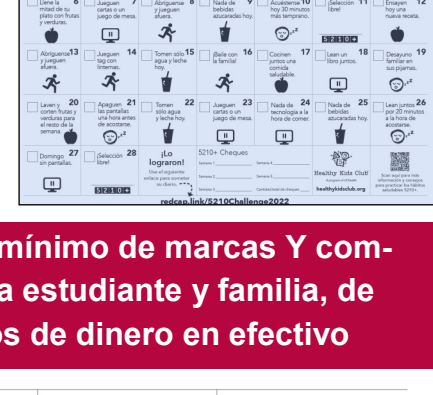
+9 o más horas de sueño

- No planeen actividades tarde al anochecer que interfieran con la hora de dormir.
- Busca libros divertidos que puedan leer en voz alta como familia antes de acostarse.

¿Qué es el Diario de Rastreo Familiar?

El Diario de Rastreo Familiar ofrece una actividad diaria a toda la familia para practicar los hábitos saludables 5210+.

Las familias con un mínimo de 20 marcas que completen la forma de sumisión, tomarán parte en la rifa de un paquete Healthy Kids Prize.



¡Es importante completar el número mínimo de marcas Y completar la forma de sumisión para cada estudiante y familia, de manera que tu escuela reciba premios de dinero en efectivo

5

Cinco porciones de frutas y verduras:

- Las frutas y verduras tienen un alto contenido de vitaminas, son naturalmente dulces y tienen buen sabor!
- La comida saludable:
 - Aumenta tus niveles de energía.
 - Mejora tu humor y tu actitud.
- **Sea un modelo:**
 - Chicos (y adultos) traten de comer por lo menos 5 porciones de frutas y verduras cada día (esto es dos porciones de frutas y tres porciones de verduras)
 - Una porción es del tamaño de tu puño—depende de tu edad.
 - ¡Las frutas y verduras congeladas/enlatadas también son nutritivas!

2

Dos horas o menos de tiempo ante una pantalla:

- ☐ Demasiado tiempo ante una pantalla:
 - Dificulta enfocar en la escuela.
 - ¡Toma tiempo del juego, del estar activo y de usar tu imaginación!
 - Dificulta el sueño.
- ☐ **Sea un modelo:**
 - Apague las pantallas a la hora de comer
 - Miren, escuchen y jueguen juntos.
 - Hablen sobre lo que sucede en la pantalla.
 - Mantenga un balance: mezcle el tiempo frente a una pantalla con otras actividades.
 - Apague las pantallas una hora antes de dormir.

1

Una hora o más de actividad física:

- ✂ La actividad física:
 - ¡Aumenta el poder cerebrial
 - Te hace sentir bien.
 - Alegra tu corazón.
 - Te hace más fuerte.
 - Te ayuda a dormir mejor.
- ✂ **Sea un modelo:**
 - ¡Programe tiempo para juego activo familiar cada día!
 - Haga su actividad en pequeños instantes a través del día.

0

Zero bebidas endulzadas:

- ¡ El agua es el saciador #1 para la sed!
- ¡ Los chicos que toman suficiente agua, comen comidas saludables, y duermen bien por la noche ¡tendrán más energía para la escuela y las actividades!
- ¡ **Sea un modelo:**
 - Toma agua o leche en lugar de soda, bebidas deportivas, jugo o bebidas endulzadas con azúcar.
 - Imparte sabor al agua añadiendo frutas, verduras o hierbas.

+

¡Nueve horas o más de sueño!

- ☺ El sueño:
 - Ayuda a tu cerebro permanecer enfocado, calmado y concentrado.
 - ¡Mejora tu humor y tu actitud!
 - Te mantiene saludable.
- ☺ La cantidad del sueño que necesita depende del edad:
 - Edades 3-5 necesitan 10-13 horas.
 - Edades 6-12 necesitan 9-12 horas.
 - Edades 13-18 necesitan 8-10 horas.
 - Adultos necesitan 7 o más horas de sueño.
- ☺ **Sea un modelo:**
 - Apague las pantallas una hora antes de dormir.

Para tener acceso a los enlaces de imágenes en Español:

1. Abre un navegador del web y ve a "translate.google.com". No necesitas una cuenta en Google para entrar, pero es gratis para todos.
2. En la casilla para texto a la izquierda, escribe el URL completo (incluyendo el http://) del sitio web que quieres ver.
3. A la derecha, selecciona el lenguaje en que quieres ver el sitio web.
4. Haz click en el URL realzado (highlighted).

¡Celebra el Día de San Valentín con estas divertidas ideas con frutas!

Para más información, haz click en las imágenes que siguen abajo



Copas de yogur de frambuesa con corazones de clementinas.



¡Agarra un plátano y algunos marcadores!



Agua de fresas para Spa— O azúcar añadida (receta sigue abajo)

Mezcla fresas y agua en una jarra. Refrigerar por 6 horas o toda la noche.

¡Corazón activo, bombeando diversión para toda la familia!

¡Sólo muévete más! Haz click en la imagen abajo para leer algunos consejos diarios para mantener activa a la familia!



¡Mejor dormir!

¿Sabes que el yoga puede ayudar a relajarte y a dormir mejor? Para más información, haz click en la imagen abajo.

Yoga Poses to Strike Before Bed

These stretches can help relax the mind and body so that you're ready for your best night of sleep.

Posturas de yoga para dormir mejor

¿Estresado y con problemas para dormir? Aquí hay algunas poses de yoga favoritas para dormir mejor.

Healthy Kids Club ahora forma parte del departamento de UHealth Healthy Hearts. Desde el 1992 Healthy Hearts ha estado proveyendo educación y exámenes gratis sobre corazón saludable a los estudiantes de escuelas elementales, intermedias y superiores.

Healthy Kids Connection es distribuido bi-mensual mente a los Elementary Office Managers y a la lista de miembros del Healthy Kids Club. Para más información: laurie.zenner@uhealth.org

[Click aquí](#) para recibir por correo los avisos de Healthy Kids Club.

www.healthykidsclub.org

[Facebook](#) UHealth-Healthy Kids Club

[Twitter](#) @healthykidsclub