



Febrero 2021

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



¡Febrero es el Mes del Corazón Americano Y el Mes del Desafío 5210+ !

El celebrar el Mes del Corazón Americano durante el Mes del Desafío 5210+ es la combinación perfecta. ¡Todos los hábitos saludables 5210+ contribuyen a un corazón saludable al igual que a una mente saludable ! Muéstrale AMOR a tu cuerpo y Desafíate tú mismo para obtener un mínimo de 80 marcas en tu Diario de Rastreo del Desafío 5210+. ¡Este año el desafío es online! Si no recibiste en tu escuela un enlace para el Diario de Rastreo ¡contacta a tu maestro de PE o al Office Manager de tu escuela! Haz click aquí para instrucciones adicionales y FAQs (preguntas frecuentes). Todos los estudiantes y el personal escolar de las escuelas inscritas ganarán una playera por 80 o más marcas. Los miembros de la familia que tengan 80 o más marcas participarán en una rifa para ganar una playera gratis.

Formulario de seguimiento del desafío 5210+ para febrero 2021, incluyendo instrucciones y un calendario de seguimiento.

Actualizaciones al Programa de HKC



Este año el Desafío es online. Haz click aquí para ver el video HKC 5210+ Challenge 2021.

Resumen de los objetivos del desafío 5210+: 5 porciones de frutas y verduras, 2 horas de pantalla, 1 hora de actividad física, 0 bebidas azucaradas, y 9 horas de sueño.



¡Celebra el Día de San Valentín con estas divertidas recetas de fruta!

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

Kabobs de Corazón



Lunch Carta de Amor



Manzanas de Corazón

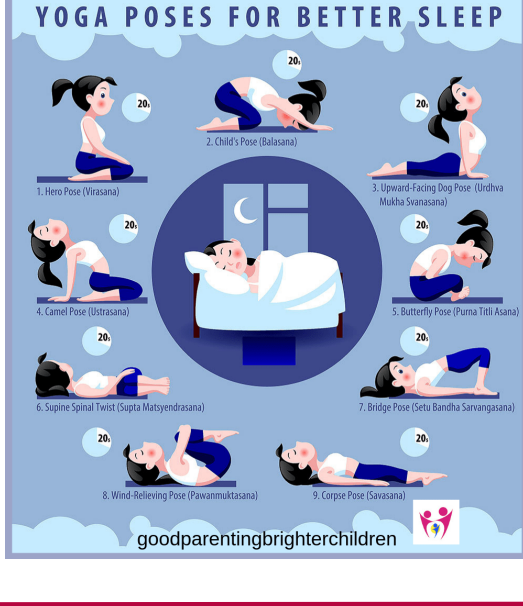
¡Diversión activa, que impulsa al corazón, para toda la familia!

¡Sólo Muévete Más! ¡Haz click en la imagen que sigue para leer algunas buenas sugerencias diarias sobre cómo mantener a tu familia activa!



¡Mejor sueño!

¿Sabías que el yoga puede ayudarte a relajarte y a dormir mejor? Mira esta infografía para ver poses que te llevarán rápidamente a la tierra del sueño.



Healthy Kids Connection es distribuido mensualmente 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

UCHealth-Healthy Kids Club

@healthykidsclub