



PLANILLA DE SEGUIMIENTO PARA FAMILIAS

Completen juntos la planilla del desafío 5210+ ¡solo por diversión!



Escaneen este código para obtener más información y consejos para practicar los hábitos saludables del desafío 5210+.

Esta planilla de registro para la familia está diseñada para usar junto con la planilla del estudiante, así toda la familia puede practicar los hábitos saludables del desafío 5210+. Las familias que trabajan en equipo para crear hábitos saludables tienen más probabilidades de mantenerlos.



¿Cuáles son los hábitos saludables del desafío 5210+?

5

Cinco (5) porciones de frutas y vegetales

¿POR QUÉ?

- Las frutas y los vegetales ofrecen muchas vitaminas, minerales y fibra.
- Las frutas y los vegetales son buenos para el corazón.

¿CÓMO?

- Traten de comer cinco (5) porciones de frutas y vegetales todos los días:
 - Una porción tiene aproximadamente el tamaño de un puño.
 - Crudos, cocidos, congelados, enlatados y secos son todos nutritivos.

2

Dos (2) horas o menos ante la pantalla

¿POR QUÉ?

- Pasar demasiado tiempo frente a la pantalla hace que sea más difícil dormir.
- Pasar demasiado tiempo frente a una pantalla nos hace perder tiempo que podríamos usar para mover el cuerpo.

¿CÓMO?

- Desconéctense y jueguen:
 - Prendan la música y bailen.
 - Salgan a caminar en familia.
- Límite el tiempo frente a la pantalla fuera de la escuela o el trabajo a dos horas o menos.

1

Una (1) hora o más de actividad física

¿POR QUÉ?

- Actividad física:
 - Hace que el corazón y la mente se sientan felices.
 - Nos hace más fuertes.
 - Nos ayuda a dormir mejor.

¿CÓMO?

- Mantengan el cuerpo en movimiento todo el día:
 - Todo suma: moverse durante el receso escolar, la clase de educación física, caminar a la escuela y jugar después de terminar las clases.

0

Cero (0) bebidas con azúcar

¿POR QUÉ?

- ¡Nuestros cuerpos están compuestos de agua, no de bebidas azucaradas!
- El agua nos mantiene hidratados.

¿CÓMO?

- Cambien las bebidas con azúcar por agua.
- Cuando tengan sed, busquen agua.

+

Nueve (9) horas o más de sueño*

¿POR QUÉ?

- Dormir puede mejorar el estado de ánimo.
- Dormir bien por la noche puede aumentar la energía durante el día.

¿CÓMO?

- Traten de dormir nueve (9) horas o más cada noche.*
- Practiquen hábitos saludables cuando vayan a la cama.




























*Para los adultos, traten de dormir siete (7) horas o más cada noche.



¡DESAFÍO!

FEBRERO 2025

Planilla de seguimiento para familias

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>¡Acepten el desafío!</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Marquen la casilla cuando completen los hábitos saludables diarios del desafío 5210+. ✓ Días libres: elijan una actividad del desafío 5210+ y agréguelas en esta línea. 			<p>¡DIVIÉRTANSE!</p>  <p>Escaneen este código para obtener más información y consejos para practicar los hábitos saludables del desafío 5210+.</p>		<input type="checkbox"/> Salir a caminar en familia. 	
<input type="checkbox"/> Leer juntos durante 20 minutos antes de irse a dormir. 	<input type="checkbox"/> Llenar la mitad del plato con frutas y vegetales. 	<input type="checkbox"/> Jugar a las cartas o a un juego de mesa. 	<input type="checkbox"/> Abrigarse y salir a jugar afuera. 	<input type="checkbox"/> Hoy no tomar ninguna bebida con azúcar. 	<input type="checkbox"/> Irse a la cama 30 minutos más temprano esta noche. 	<input type="checkbox"/> ¡Día LIBRE! <hr/> 5 2 1 0 +
<input type="checkbox"/> Intentar cocinar una nueva receta juntos. 	<input type="checkbox"/> Escribirle una nota a un amigo o familiar. 	<input type="checkbox"/> ¡Fiesta para bailar en familia! 	<input type="checkbox"/> Llenar sus botellas de agua antes de salir de casa. 	<input type="checkbox"/> Dormir durante toda la noche. 	<input type="checkbox"/> Comer frutas o vegetales como refrigerio. 	<input type="checkbox"/> Leer un libro juntos. 
<input type="checkbox"/> Hacer una pista de obstáculos. 	<input type="checkbox"/> Tomar solo agua en las comidas. 	<input type="checkbox"/> Apagar las pantallas una (1) hora antes de irse a dormir. 	<input type="checkbox"/> Probar una nueva fruta o vegetal. 	<input type="checkbox"/> Día sin pantallas. 	<input type="checkbox"/> Hacer una clase de yoga en familia. 	<input type="checkbox"/> Beber por lo menos seis (6) vasos de agua por día. 
<input type="checkbox"/> Hacer ejercicio hoy para poder dormir bien esta noche. 	<input type="checkbox"/> Cocinar juntos una comida saludable. 	<input type="checkbox"/> ¡Día LIBRE! <hr/> 5 2 1 0 +	<input type="checkbox"/> Evitar la tecnología durante las comidas. 	<input type="checkbox"/> Jugar afuera en familia. 	<input type="checkbox"/> Solo tomar agua o leche hoy. 	<p>Sigan practicando juntos los hábitos saludables 5210+ durante todo el año.</p>