



## ¡DESAFÍO!

### ¡ACEPTA EL DESAFÍO!

#### ¿Qué es?

Se trata de un programa escolar para aprender y poner en práctica los **hábitos saludables del desafío 5210+**. ¡Únete a las más de 100 escuelas de Colorado que participarán este año!

**¿Cuándo?** En febrero de 2025

**¿Por qué?** Practicar los hábitos del desafío 5210+ diariamente durante un mes ayuda a crear y mantener hábitos saludables para toda la vida.

**¿CÓMO?** Usa esta planilla para llevar un seguimiento de tus hábitos 5210+. Marca al menos 80 de los 140 hábitos y ¡ganarás una camiseta! Las escuelas con el mayor porcentaje de participación pueden ganar premios en efectivo. Los ganadores serán anunciados en mayo.



Para enviar la planilla completada (una por alumno), haz clic en este enlace antes del miércoles 5 de marzo:

[redcap.link/cos5210challenge](https://redcap.link/cos5210challenge)

El enlace para enviar la planilla estará disponible el 27 de febrero.

**¿Tienen preguntas?** Pónganse en contacto con el mestro de educación física o escriban a [carolynn.butts@uhealth.org](mailto:carolynn.butts@uhealth.org). \*Si pierden la planilla, visiten [healthykidsclub.org](https://healthykidsclub.org) para conseguir planillas adicionales.

# PLANILLA DE SEGUIMIENTO PARA ESTUDIANTES

Distrito escolar: \_\_\_\_\_ Escuela: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Apellido: \_\_\_\_\_

Grado: \_\_\_\_\_ Maestro (apellido): \_\_\_\_\_

Total de tildes: \_\_\_\_\_ Talla de camiseta: **yxs ys ym yl as am al axl axll**  
(si tienes al menos 80 tildes, haz un círculo alrededor de una opción)

Correo electrónico del padre/madre/tutor: \_\_\_\_\_

(Si desean recibir más información sobre el programa Healthy Hearts and Minds, proporcionen una dirección de correo electrónico).



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

## ¿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 fibras.
- Las frutas y los vegetales le hacen bien a tu corazón.

#### ¿CÓMO?

- Trata de comer cinco (5) porciones de frutas y vegetales todos los días:
  - Una porción tiene aproximadamente el tamaño de tu 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 te resulte más difícil dormir.
- Pasar demasiado tiempo frente a la pantalla te hace perder tiempo que podrías estar usando para mover tu cuerpo.

#### ¿CÓMO?

- Desconéctate y juega:
  - Prende la música y baila.
  - Sal a caminar con tu familia.
- Límite el tiempo frente a la pantalla fuera de la escuela a dos horas o menos.

# 1

### Una (1) hora o más de actividad física

#### ¿POR QUÉ?

- Actividad física:
  - Hace que tu corazón y tu mente se sientan felices.
  - Te hace más fuerte.
  - Te ayuda a dormir mejor.

#### ¿CÓMO?

- Mantén tu cuerpo en movimiento todo el día:
  - Todo suma: moverse durante el receso escolar o 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?

- Cambia tus bebidas con azúcar por agua.
- Cuando tengas sed, busca agua.

# +

### Nueve (9) o más horas de sueño

#### ¿POR QUÉ?

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

#### ¿CÓMO?

- Trata de dormir nueve (9) o más horas cada noche.
- Practica hábitos saludables cuando vayas a la cama.



# FEBRERO 2025

Nombre: \_\_\_\_\_

## Planilla de seguimiento para estudiantes

**¡DESAFÍO!**

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p><b>¡Acepta el desafío!</b></p> <p>✓ Marca con una tilde la casilla cuando completes los hábitos saludables diarios del desafío 5210+.</p> <p>✓ Para ganar una camiseta, tienes que marcar 80 tildes.</p> <p><b>Para enviar la planilla completada (una por alumno), haz clic en este enlace: <a href="https://redcap.link/cos5210challenge">redcap.link/cos5210challenge</a></b></p>			<p><b>EJEMPLO:</b></p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales</p> <p><input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 1 hora de actividad</p> <p><i>camionar a la escuela, jugar en la nieve</i></p> <p><input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño</p>	<p><b>Hábitos 5210+</b></p> <p>Semana 1: _____ Semana 4: _____</p> <p>Semana 2: _____ Semana 5: _____</p> <p>Semana 3: _____ Total de tildes: _____</p>		<p><input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales</p> <p><input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla</p> <p><input type="checkbox"/> 1 hora de actividad</p> <hr/> <p><input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar</p> <p><input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño</p>
<p><input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales</p> <p><input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla</p> <p><input type="checkbox"/> 1 hora de actividad</p> <hr/> <p><input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar</p> <p><input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales</p> <p><input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla</p> <p><input type="checkbox"/> 1 hora de actividad</p> <hr/> <p><input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar</p> <p><input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales</p> <p><input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla</p> <p><input type="checkbox"/> 1 hora de actividad</p> <hr/> <p><input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar</p> <p><input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales</p> <p><input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla</p> <p><input type="checkbox"/> 1 hora de actividad</p> <hr/> <p><input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar</p> <p><input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales</p> <p><input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla</p> <p><input type="checkbox"/> 1 hora de actividad</p> <hr/> <p><input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar</p> <p><input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales</p> <p><input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla</p> <p><input type="checkbox"/> 1 hora de actividad</p> <hr/> <p><input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar</p> <p><input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales</p> <p><input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla</p> <p><input type="checkbox"/> 1 hora de actividad</p> <hr/> <p><input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar</p> <p><input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño</p>
<p><input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales</p> <p><input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla</p> <p><input type="checkbox"/> 1 hora de actividad</p> <hr/> <p><input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar</p> <p><input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales</p> <p><input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla</p> <p><input type="checkbox"/> 1 hora de actividad</p> <hr/> <p><input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar</p> <p><input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales</p> <p><input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla</p> <p><input type="checkbox"/> 1 hora de actividad</p> <hr/> <p><input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar</p> <p><input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales</p> <p><input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla</p> <p><input type="checkbox"/> 1 hora de actividad</p> <hr/> <p><input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar</p> <p><input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales</p> <p><input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla</p> <p><input type="checkbox"/> 1 hora de actividad</p> <hr/> <p><input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar</p> <p><input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales</p> <p><input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla</p> <p><input type="checkbox"/> 1 hora de actividad</p> <hr/> <p><input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar</p> <p><input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales</p> <p><input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla</p> <p><input type="checkbox"/> 1 hora de actividad</p> <hr/> <p><input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar</p> <p><input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño</p>
<p><input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales</p> <p><input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla</p> <p><input type="checkbox"/> 1 hora de actividad</p> <hr/> <p><input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar</p> <p><input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales</p> <p><input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla</p> <p><input type="checkbox"/> 1 hora de actividad</p> <hr/> <p><input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar</p> <p><input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales</p> <p><input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla</p> <p><input type="checkbox"/> 1 hora de actividad</p> <hr/> <p><input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar</p> <p><input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales</p> <p><input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla</p> <p><input type="checkbox"/> 1 hora de actividad</p> <hr/> <p><input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar</p> <p><input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales</p> <p><input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla</p> <p><input type="checkbox"/> 1 hora de actividad</p> <hr/> <p><input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar</p> <p><input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales</p> <p><input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla</p> <p><input type="checkbox"/> 1 hora de actividad</p> <hr/> <p><input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar</p> <p><input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales</p> <p><input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla</p> <p><input type="checkbox"/> 1 hora de actividad</p> <hr/> <p><input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar</p> <p><input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño</p>
<p><input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales</p> <p><input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla</p> <p><input type="checkbox"/> 1 hora de actividad</p> <hr/> <p><input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar</p> <p><input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales</p> <p><input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla</p> <p><input type="checkbox"/> 1 hora de actividad</p> <hr/> <p><input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar</p> <p><input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales</p> <p><input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla</p> <p><input type="checkbox"/> 1 hora de actividad</p> <hr/> <p><input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar</p> <p><input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales</p> <p><input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla</p> <p><input type="checkbox"/> 1 hora de actividad</p> <hr/> <p><input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar</p> <p><input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales</p> <p><input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla</p> <p><input type="checkbox"/> 1 hora de actividad</p> <hr/> <p><input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar</p> <p><input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales</p> <p><input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla</p> <p><input type="checkbox"/> 1 hora de actividad</p> <hr/> <p><input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar</p> <p><input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales</p> <p><input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla</p> <p><input type="checkbox"/> 1 hora de actividad</p> <hr/> <p><input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar</p> <p><input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño</p>
<p><input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales</p> <p><input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla</p> <p><input type="checkbox"/> 1 hora de actividad</p> <hr/> <p><input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar</p> <p><input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales</p> <p><input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla</p> <p><input type="checkbox"/> 1 hora de actividad</p> <hr/> <p><input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar</p> <p><input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales</p> <p><input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla</p> <p><input type="checkbox"/> 1 hora de actividad</p> <hr/> <p><input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar</p> <p><input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales</p> <p><input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla</p> <p><input type="checkbox"/> 1 hora de actividad</p> <hr/> <p><input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar</p> <p><input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales</p> <p><input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla</p> <p><input type="checkbox"/> 1 hora de actividad</p> <hr/> <p><input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar</p> <p><input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 frutas y vegetales</p> <p><input type="checkbox"/> 2 horas o menos ante la pantalla</p> <p><input type="checkbox"/> 1 hora de actividad</p> <hr/> <p><input type="checkbox"/> 0 bebidas con azúcar</p> <p><input type="checkbox"/> + 9 horas o más de sueño</p>	<p><b>¡DIVIÉRTANSE!</b></p>

¡Lo lograste!

