

## Extensión

Visite la página de Web de Asuntos Familiares  
<http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

Para más información contacte la oficina de la Extensión más cercana o visite el sitio de Web [www.ext.colostate.edu](http://www.ext.colostate.edu)

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Gracias a la Extensión de Colorado State University del Condado de Denver por su apoyo en la traducción al español de Asuntos Familiares.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.

Colorado State University,  
U.S. Department of  
Agriculture and Colorado  
counties cooperating.

### ¡Salga y diviértase!

Por Sheila Gains, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Arapahoe

Brrr, hace frío afuera, pero usted necesita quemar algunas de las calorías adquiridas durante las fiestas de fin de año y sus niños necesitan quemar un poco de energía, ¡antes que todos ustedes se vuelvan locos! He aquí algunas ideas para que ustedes decidan salir y estar activos.

Considera la nieve como si fuera un equipo de juego y prepárese para la acción.

Aun cuando usted tenga tan sólo una pequeña cantidad de nieve, usted puede hacer unos Ángeles de nieve. Acuéstese de espaldas en la nieve y oscile sus brazos y piernas para hacer una figura como de ángel sobre la nieve.

Si usted tiene suficiente nieve, haga un Muñeco de nieve. Los niños, de todas las edades, pueden ayudar a rodar las bolas de nieve y crear las caras de ramitas, hojas o piedras. Los adultos pueden ayudar a amontonar las bolas de nieve: dos, tres o más bolas de alto.

Construya un Fuerte o Casa de nieve, amontonando bolas o trozos de nieve para construir las paredes. Todos podrían trabajar juntos para ayudar a construir un/a gran fuerte/casa. Cada niño podría construir su propio cuarto dentro de la misma construcción.

Si la nieve no es muy alta, salgan a caminar. Cúbrase con capas de ropa, en caso que se acaloren quemando esas calorías. Si usted tiene niños pequeños, vayan a caminar por el vecindario. Busquen lugares donde los animales pudieran vivir: en árboles, debajo de terrazas, en casas especiales, sobre la tierra o bajo la tierra. Pídale a los niños predecir qué tipo de animal podría vivir en cada uno de los lugares y hablen acerca de lo que los animales podrían comer durante el invierno.

Inicie un juego amigable de Destoquín con nieve. Para esta actividad se necesitan botas para nieve y capas de ropa caliente. Haga un círculo grande en la nieve con unas líneas que vayan de un extremo a otro. Jueguen esta actividad de manera que los niños se queden en una de las áreas delineadas.

Si hubiera mucha nieve, construyan un Igloo. Reúna algunas palas para nieve, grandes y pequeñas. Encuentren un montón de nieve, producto de la limpieza de nieve de patios y



entradas. Escarbe un igloo en el montón, o haga un túnel de nieve a través del montón. Compare esta creación con la casa real u hogar de un animal.

Beneficios por jugar en la nieve:

- Práctica de habilidades motoras generales
- Mejoramiento de conciencia espacial
- Conciencia corporal
- Comprensión de reglamentos

## Hablemos:

Sea un ejemplo, tómese varios descansos para estar en el exterior. Si ya está oscuro por la tarde pero si es el único momento para que usted pueda estar activo, utilice la luz de la luna o una linterna y tomen una caminata especial o jueguen al destaquín con la ayuda de la luz de la luna. Tenga mucho cuidado cuando la temperatura esté muy fría, especialmente por la noche cuando el clima está más frío. Limite el juego en el exterior a unos 10-15 minutos por periodo para evitar los peligros de quemaduras por el intenso frío. Si de verdad está muy frío, quédense adentro y organice una fiesta de baile.



## Receta para la salud: Bebida de chocolate

Ingredientes:

3 tazas de leche en polvo sin grasa

½ taza de polvo para hacer chocolate, sin azúcar

½ taza de crema de leche en polvo, sin grasa

½ taza de azúcar

Ingredientes opcionales para dar sabores variados: barrita de dulce de menta machacada, canela en polvo o café instantáneo.

## Indicaciones:

1. Mida y ponga los ingredientes en un tazón grande. Mézclelos bien.
2. Guarde la mezcla preparada en un contenedor sellado o en una bolsa que se pueda sellar.
3. Ponga ¼ de taza de la mezcla preparada para chocolate en ¾ de taza de agua caliente para preparar una porción.
4. Opcional, añada algunos bombones frescos.

Para tener algo más satisfactorio, sirva el chocolate caliente con unas canelitas o con galletas de harina entera con queso bajo en grasa.