

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

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 disfrute de algunas simples actividades familiares!

Por Anne Zander, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Boulder

Piense en su propia niñez. ¿Qué era lo que más disfrutaba cuando jugaba al aire libre? Quizás usted hacía pasteles de lodo, coleccionaba insectos, hacía picnics, o jugaba a las “escondidas”.

Muchas veces el juego al aire libre pierde ante la televisión, la computadora o los juegos de video. Pero, los niños que juegan regularmente en el exterior están más sanos y esbeltos. También, ellos tienen un sistema inmunológico más fuerte. Además, su tipo de juego es más creativo. El juego al aire libre debe ser supervisado, pero no tiene que ser estructurado. Puede ser tan simple como abrir la llave del agua.

Dibuje en la acera con tiza

La tiza para dibujar en las aceras es una de las cosas favoritas de los niños. Los niños pueden usarla para hacer dibujos en las entradas de coches o para practicar sus letras. Pídales que se acuesten en el piso y use la tiza para delinear su figura. Luego proporcione tizas de colores para realizar un autorretrato de tamaño natural.

Trace un juego de “avión” para que sus niños salten. Si usted tiene niños de diferentes edades, trace dos. Deje que los más pequeños practiquen sus saltos en los cuadros de uno, mientras los más grandes realizan un juego más avanzado de avión en el otro.

Juegos de pelota

El jugar con una pelota puede mantener ocupados a los niños por horas. Ellos pueden jugar a patear o cazar la pelota. También pueden jugar básquetbol con una pelota del tamaño adecuado a su edad y estatura. Déjelos que tracen unos cuadros en el piso con tiza para que jueguen el “cuatro-cuadros”. Si usted tiene un área de la casa sin ventanas, enséñeles a jugar “7-up”, un juego donde ellos tienen que rebotar la pelota en el piso o la pared y hacer algún movimiento específico entre rebotes, como por ejemplo saltar, aplaudir o dar vueltas.



Juego con agua

El agua, especialmente en el verano, puede hacer que el juego al aire libre se disfrute más. Póngales a sus niños su traje de baño y ponga los aspersores en el jardín. U olvídense de los trajes de baño; es posible que los niños se diviertan aún más al mojar su ropa. Permita que los niños más pequeños rieguen el jardín mientras los niños más grandes juegan con globos llenos de agua. Coloque una “resbaladilla” de agua, saque las pistolas de agua o llene una piscina portátil. Siempre tenga precauciones al estar en y por el agua.

Hablamos:

Podría ser difícil levantar a los niños del sofá por primera vez. Inclusive podría escuchar algunos refunfuños o mohín pero, una vez que ellos salgan y empiecen a moverse, pronto se estarán riendo de oreja a oreja. Así que decídase y apague la televisión y otros aparatos electrónicos (inclusive los celulares) y diríjase al patio a jugar. Trate de tener unos 60 minutos de actividad y juego por día. Es posible que la primera vez usted tenga que demostrar cómo jugar con lodo, canicas, disfrutar del exterior, etc. No se preocupe si hay quienes aprenden rápido y pudieran enseñarle a usted una o dos cosas sobre cómo divertirse.

Receta para la salud

Comida de aluminio

Ingredientes:

- carne (molida de res o pavo)
- papas
- zanahorias
- cebollas
- pimientos
- mantequilla, o aceite de oliva
- sal y pimienta u otras especias

Indicaciones:

1. Coloque bien distribuidos todos los ingredientes en una pieza de papel aluminio. Añada sazónadores al gusto. Ponga un poco de mantequilla o aceite de oliva sobre los ingredientes.
2. Doble el aluminio y asegúrelo muy bien. Deje algo de espacio por la expansión que pueda ocurrir.
3. Coloque el paquete sobre carbones calientes por aproximadamente 20-30 minutos. Deles vuelta y gírelos.

