

## Extensión

### December de 2016 Newsletter

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.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.

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

## Bailar...una manera de implementar la condición física

Tracy Trumper, Agente de la Extensión para la Familia y el Consumidor, Condado de Phillips

Todo tipo de movimiento físico puede tener beneficios en nuestra condición física, pero el movimiento mientras se baila mejora más que tan solo los músculos. Los bebés se mueven para comunicar sus necesidades a los padres; el estirarse o bostezar, por ejemplo, demuestran que están cansados, o el mover sus rodillas hacia el pecho indica que tienen un malestar estomacal. Los niños pequeños se mueven constantemente para expresar su personalidad, para imitar algo que han visto, o simplemente porque les hace sentirse bien. Cuando el movimiento se combina con el ritmo musical se transforma en baile y así, los beneficios físicos, emocionales, sociales y cognitivos se multiplican.



### Entre los beneficios del baile se incluyen:

- **Beneficios físicos:** El baile mejora el alcance del movimiento, tono muscular, fuerza ósea, coordinación, fuerza y resistencia. Debido a que el baile requiere patrones de movimientos, también ayuda con la memoria.
- **Beneficios emocionales:** El movimiento creativo les permite a los niños expresar sus emociones. Algunos investigadores de la Clínica Mayo encontraron que el baile social reduce el estrés e incrementa los niveles de energía. El baile puede mejorar la autoestima debido a que ayuda a sentirse bien con su propio cuerpo en movimiento. Los niños tienen la oportunidad de interactuar positivamente con otros de una manera organizada mientras bailan.
- **Beneficios sociales:** Los niños aprenden a cómo comunicarse y a expresar sus ideas con otros en forma grupal. Existe cooperación e interacción en el baile, misma que ayuda a los niños a apreciarse a ellos mismos y a otros.
- **Beneficios cognitivos:** De la misma manera que otros tipos de actividad física, el baile incrementa la circulación sanguínea, la que es la responsable de llevar oxígeno al cerebro. Algunos estudios demuestran que los niños aprenden mejor haciendo. El baile es una maravillosa forma de aprender para los niños.

### Consejos para el éxito

1. Demuestre el movimiento creativo o baile con los niños para ayudarlos a sentirse cómodos expresándose por medio del movimiento.
2. Tenga y toque diferentes tipos y ritmos de música a diferentes horas.
3. Ocasionalmente deje que los niños elijan la música que quieren bailar. Déjelos crear su propio estilo de ritmo y movimiento.
4. Diviértanse.
5. Termine el baile con ejercicios de estiramiento.
6. Considere inscribir a sus niños en una clase de baile, gimnasia o de porristas para que experimenten diferentes tipos de movimiento.

## Hablemos

Explíqueles a los niños que usted está tratando de mejorar su propia condición física bailando más y que ellos siempre serán bienvenidos a participar con usted. Una vez que ellos escuchen la música empezarán, con seguridad, a moverse también. Si eso no funciona, pídeles que lo ayuden a aprender nuevos pasos de baile. Al final de la pieza musical, o grupo de piezas, diga algo como, “Eso fue divertido y mi corazón está palpitando muy rápido. Si yo practico el baile, creo que seré mejor al mismo tiempo que me pongo en forma. Debo recordar tomarme un descanso diariamente para bailar por una semana. Vamos a hacer de esto una cita familiar”. Anime a los niños a seguir bailando más canciones (un grupo de 2-5 canciones) diariamente para mejorar su resistencia y salud del corazón. Cuando los niños bailen con usted, déjelos ver y seguir su liderazgo o déjelos crear sus propios movimientos.

### Sugerencias adicionales:

1. Juegue a Simón-dice: Los niños aprenderán las partes del cuerpo, coordinación y movimientos expresivos. Al mismo tiempo ellos pueden practicar su habilidad para escuchar por medio de este juego. Empiece por decir, “Simón dice salten en su pie derecho”. Usted puede demostrar y explicar este movimiento. Los niños lo imitan. Entonces les explica que si usted no dice “Simón dice” y hacen el movimiento, ellos estarán fuera del juego.
2. Enséñeles a los niños bailes básicos que usted haya aprendido de niño, como por ejemplo “El fantasma”.
3. Hable con los infantes acerca de los movimientos que usted ve hacer por ellos y repita lo que ve. Por ejemplo, “Oh, tú ahora estás corriendo”. Luego, usted debiera correr con ellos.

## Receta para la salud:

### El aderezo de Peter Rabbit

#### Ingredientes:

- 1 cartón (8 oz) de yogurt regular
- 1 paquete de sopa pre-preparada de verduras secas

#### Indicaciones:

1. Mezcle los ingredientes.
  2. Refrigere por 2-3 horas.
  3. Sirva con verduras crudas tales como zanahorias, apio, coliflor, tomates o rueditas de pepino.
- Recuerde cortar todas la verduras en pieza pequeñas y tenga cuidado con lo que los niños comen para evitar asfixias.



### Sopa invernal de elote

#### Ingredientes:

- ½ libra de carne de res cruda, o 1 taza de carne/pollo cocida y cortada en trozos
- 2 tazas de agua
- 1 lata (15 oz) de grano entero de elote

- 2 tazas (un total de 30 oz) de crema de elote
- 1 taza de cebolla picada
- 1 cucharada de chile en polvo
- Sal y pimienta al gusto

#### Indicaciones:

1. Si utiliza carne de res cruda, dórela sobre temperaturas media o alta en una olla grande. Drene la grasa. Si utiliza carne cocida anteriormente, córtela en cubos de ¼ - ½ pulgada y póngalos en la olla.
2. Añada agua, granos de elote, crema de elote, cebolla, ajo, chile en polvo, sal y pimienta a la mezcla en la olla.
3. Cocine sobre una temperatura baja por unos 15 minutos. Sirva caliente.

Fotografía y receta adaptada de A harvest of Recipes with USDA foods.

#### Tamaño de porción 1½ tazas

- Calorías 252,
- Grasa total 7,2g,
- Grasa saturada 2,3g,
- Colesterol 26mg,
- Sodio 497mg,
- Carbohidratos 41g,
- Fibra dietética 5g,
- Azúcar 7g,
- proteína 11g

