

Extensión

Febrero
de 2017
Newsletter

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

Para más información con-
tacte la oficina de la Extensión
más cercana o visite el
sitio de Web
extension.colostate.edu

Los artículos encontrados en
Family Matters tienen
derecho de autoría, pero pu-
den ser reproducidos
totalmente sin ninguna modi-
ficación 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.**

Actividad física para toda la familia

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

El estado de Colorado se sitúa en el lugar 24 por la cantidad de actividad física que los niños practican. Casi el 55% de los niños de Colorado no hacen la actividad física que ellos necesitan cada semana. Los niños en edad escolar y adolescentes deberían tener un total de 1 hora, o más, de actividad física al día.

¿Por qué es esto importante?

Cuando los niños hacen suficiente ejercicio, su aprendizaje, actitud y conducta escolares se mejoran. Cuando los pequeños son activos físicamente, también duermen bien. Las investigaciones demuestran que los niños que son activos físicamente y se alimentan bien, rinden mejor en la escuela y se encuentran mejor equipados para tener éxito en la vida.

¿Qué puede hacer?

Si su vecindario no tiene aéreas de juego o parques:

- Pregúnteles a sus oficiales gubernamentales qué se puede hacer para implementar el acceso a lugares de juego en su comunidad.
- Pregúnteles a los negocios locales si ellos pudieran ayudar a encontrar ideas a corto o mediano plazo para asegurar que la comunidad tenga lugares seguros para que los niños puedan estar físicamente activos.

Si su hijo/a no recibe educación física (PE, por sus siglas en inglés) diaria en la escuela:

- Busque información sobre cuántos minutos de educación física recibe su hijo/a.
- Pregúntele a la escuela qué se necesita para que ellos puedan ofrecer educación física diaria. Forme un comité de padres para buscar soluciones para ofrecer educación física más seguido.
- Si no fuera posible tener más tiempo de educación física, ponga atención a la manera que la escuela trata de promover que todos los niños realicen actividades físicas durante el recreo. ¿Tienen suficientes espacios y equipo para que los niños jueguen?
- ¿Su escuela tiene una póliza que desanima a los niños al quitarles la hora de recreo? Los investigadores en el ramo creen que el tener suficiente actividad física realmente puede mejorar conductas y la función cerebral, así que el quitarles la hora del recreo no es la mejor solución.

Haga su parte en casa y durante los fines de semana:

- Salgan a caminar unos 15 minutos antes de la comida o antes de empezar la tarea escolar.
- Haga que sus niños tomen un descanso de 5 minutos de actividad física cada 20 ó 30 minutos mientras están haciendo su tarea escolar. Pruebe actividades como el baile, saltos, marchar en su lugar, estiramientos o correr escaleras arriba/abajo, cualquier actividad que los haga moverse y que promueva la circulación sanguínea.



Fin de semana desafiante pero apropiado para la familia

Reite a todos en su familia a participar en una de estas rutinas de ejercicio durante la semana. Adapte los ejercicios para apropiarlos a las necesidades físicas que sus familiares puedan tener. El objetivo es que todos estén activos físicamente al menos 30 minutos al día.



Actividades interiores para ponerse físicamente activo:

1. Baile por unos 10-15 minutos - para lograr que el corazón aumente su ritmo
2. Haga sentadillas, 3 grupos de diez, con un descanso de 30 segundos entre grupos
3. Trate de mantener su cuerpo en la posición de lagartija por hasta 1 minuto, haga esto 5 veces con descanso de 30 segundos entre intentos.
4. Acuéstese sobre la espalda y pretenda andar en bicicleta con sus piernas al aire por unos 5-10 minutos.
5. Haga movimientos de estiramientos con posiciones de yoga por 5 minutos.

Actividades para ponerse activo al aire libre:

1. Salte la cuerda o camine rápidamente por unos 5-10 minutos - para hacer que su corazón aumente el ritmo.
2. Jueguen al "tú la traes" o al de la mancha por unos 5-10 minutos.
3. Suba y baje en/de la banqueta por 5 minutos. Alterne los pies que suben cada vez.
4. Lancen y cachén una pelota o diviértanse con una guerra de bolas de nieve por unos 5-10 minutos.

Hablemos

El tratar que los niños sean más activos físicamente puede ser un poco difícil, especialmente si ellos no se sienten cómodos con mover su cuerpo, si ellos prefieren ver televisión o jugar juegos de computadora. Explíqueles a los niños que ser más activos físicamente es bueno para sus cerebros y su cuerpo. Dígalos que usted mismo/a está tratando de ser más activo/a físicamente y que le gustaría tener su ayuda para continuar motivado/a para tener más retos de actividades físicas juntos, como familia.

Receta para la salud:

Sopa de pollo con verduras y col rizada

Ingredientes:

- ½ taza de cebolla pelada y picada
- ¾ de taza de zanahorias picadas
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 cucharadita de tomillo molido
- 2 clavos de ajo pelado y finamente picado
- 3 tazas de consomé de pollo enlatado bajo en sodio
- ¾ de taza de tomates, picados
- 1 taza de pollo sin pellejo, cocido y en cubitos
- 1 taza de arroz integral cocido
- 2 tazas de col rizada

Indicaciones:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón
2. Lave las verduras antes de prepararlas
3. Caliente el aceite en una olla/cacerola grande sobre fuego medio
4. Añada la cebolla y las zanahorias a la olla/cacerola. Cocínelas hasta que las verduras queden

suaves, uno 5-8 minutos.

5. Espolvoree el tomillo y el ajo. Cocine por un minuto.
6. Añada el consomé, los tomates, el arroz cocido, el pollo y la col rizada.
7. Cueza a fuego lento por 5-10 minutos antes de servir.
8. Sirva caliente.



Prepara 3porciones, de aproximadamente 2 1/2 tazas cada una.

Receta de USDA, SNAP-Ed Connection Recipe Finder;