

Asuntos Familiares

mejorando la salud juntos

Junio de 2018 Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares <http://extension.colostate.edu/topic-areas/family-home-consumer/family-matters-newsletter/>

Extensión más cercana o visite el sitio de Web extension.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 Extension son accesibles sin discriminación.

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

La seguridad al andar en bicicleta es muy importante

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

Con las temperaturas más cálidas a la vuelta de la esquina, las familias pasan más tiempo al aire libre disfrutando del buen tiempo y haciendo el ejercicio que necesitan. El andar en bicicleta es una excelente manera de estar físicamente activo y de disfrutar la naturaleza.

Además, andar en bicicleta es una buena forma de explorar el vecindario o un nuevo lugar. Recuérdeles a los niños ponerse sus cascos cada vez que ellos monten su bicicleta. Sea usted un modelo saludable. Si nosotros queremos que nuestros niños estén seguros en su bicicleta, monopatín, tabla de patinar o patines, entonces nosotros mismos tenemos que ponernos un casco. "Investigaciones médicas demuestran que un casco para ciclismo puede prevenir hasta el 85% de las lesiones craneales. Más de 700 ciclistas mueren en los EE.UU. cada año, la mayoría de ellos por chocar con autos, y el 75% de ellos mueren por lesiones en la cabeza". (*Bicycle Helmet Safety Institute*)

Recordatorios de *Bicycle Helmet Safety Institute*:

- Póngase un casco siempre que monte una bicicleta.
- Aún las caídas a baja velocidad



en un camino para bicicletas pueden causar lesiones cerebrales.

- Asegúrese que su casco le queda perfectamente para lograr tener toda la protección por la que está pagando. Un casco que queda bien es uno que se nivela en su cabeza, con contacto en toda la superficie; se ajusta perfectamente, pero no queda apretado. El casco no debe moverse más de una pulgada en ninguna dirección. Asegúrese que no se pueda jalar de la cabeza fácilmente.
- Busque dentro del casco la calcomanía de CPSC (siglas de *Consumer Product Safety Commission*).
- Elija el color blanco o colores brillantes para ser visibles, para asegurarse que los conductores y otros ciclistas puedan verlo.



**COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION**

Ayudando a las familias a aumentar la actividad física y a disfrutar alimentos

- Evite los cascos con puntos de seguridad que sobresalgan, o cascos cuadriláteros. Por ejemplo, un visor al hacer contacto con el piso podría causar lesiones en el cuello. También evite los cascos con demasiadas perforaciones de ventilación, una forma extrema de “aero” forma, cintas delgadas o de ajuste complicado.
- Recuérdeles a los niños quitarse el casco antes de jugar en los equipos de juego del parque. Los cascos podrían atorarse en algo o transformarse en peligros de ahorcamiento.

Debido a que los niños aún se están desarrollando física, cognitiva y mentalmente, los padres o tutores deberían supervisarlos cuando monten su bicicleta. Dele al niño tan solo la independencia que pueda controlar. Mejore las habilidades de los niños por medio de instrucciones verbales y mostrándoles las reglas para andar en bicicleta, antes de ir a paseos en bicicleta frecuentes supervisados.

Receta para la salud: Bocado energéticos para ciclistas

Lleve consigo una bolsita con algunos “bocadillos energéticos para ciclistas” y una botella de agua en la canasta de la bicicleta o en su mochila para obtener la energía necesaria.

Ingredientes:

- ½ taza de crema de cacahuete o de soya
- ½ taza de miel
- 2 tazas de leche en polvo baja en grasa
- 1 taza de avena precocida
- ½ taza de cereal de arroz

Sea creativo y añada ½ taza de su fruta seca favorita, coco rallado o nueces picadas. Pruebe la añadidura de ½ cucharadita de canela o vainilla para dar más sabor.

Hablemos:

Dígales a los niños que andar en bicicleta es una excelente manera de ejercitarse y de pasar el tiempo juntos pero que la seguridad es algo muy importante para los que andan en bicicleta.

Repase las reglas del hogar, por ejemplo:

- Todos deben llevar casco
- Indique claramente quién puede y quién no puede montar en bicicleta sin un adulto.
- Un adulto tiene que dar permiso y saber:
 - Dónde se va a ir
 - Quién será el acompañante
 - Cuándo se va a regresar

Repase las reglas del camino, por ejemplo:

- Siempre monte la bicicleta con las manos en los manubrios.
- Siempre haga alto y vea el tráfico en las dos direcciones cuando salga de la casa, en los callejones o en las esquinas.
- Cruce en las esquinas. Cuando se sale de entre los carros estacionados, los conductores no pueden verlo.
- Camine con su bicicleta en las calles muy ocupadas, usando los cruces peatonales y siguiendo las señales de tráfico.
- Monte su bicicleta en el lado derecho de la calle, para viajar en la misma dirección que los autos.
- Deténgase en todas las señales de alto y obedezca los semáforos de la misma manera que los autos lo hacen.
- Cuando viaje en bicicleta con amigos, hágalo en una sola fila.
- Los niños de 10 años o menos deben estar en la acera o en los caminos diseñados para bicicletas tanto como sea posible.

Indicaciones:

1. Lávese las manos.
2. Combine todos los ingredientes en un tazón mediano. Mezcle perfectamente con una cuchara.
3. Use sus manos para hacer 16 bolas de unos 2,5 cm de diámetro.
4. Guarde a temperatura ambiente.



Cada porción de dos bolas tiene aproximadamente 310 calorías, 9 gramos de grasa, 48 gramos de carbohidratos, 3 gramos de fibra y 12 gramos de proteína.

Receta adaptada de *Let's Cook, Eating Smart Being Active*, National Institute of Food and Agriculture, Departamento de Agricultura de los EE. UU.