



## julio 2019 Newsletter

Visite la página de Web  
de Asuntos Familiares:

[http://  
extension.colostate.edu/  
topic-areas/family-home-  
consumer/family-matters  
-newsletter/](http://extension.colostate.edu/topic-areas/family-home-consumer/family-matters-newsletter/)

Extensión más cercana  
o

visite el sitio de Web:  
[extension.colostate.edu](http://extension.colostate.edu).

Los artículos encontra-  
dos  
en Family Matters tienen  
derecho de autoría, pero  
pueden ser reproducidos  
totalmente sin ninguna  
modificación si se  
acredita a Family Mat-  
ters, Family and Con-  
sumer Sciences, Colora-  
do State University Ex-  
tension.

Para cualquier otro tipo  
de  
solicitud, contacte al au-  
tor.

*Los programas de  
Extension son  
accesibles sin  
discriminación.*

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

### ¡A moverse!

*Por Sheila Gains, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Con-  
dado de Arapahoe*



El mover el cuerpo es divertido, se siente bien y nos ayuda a estar saludables y fuertes. Más aún, entre más hace algo el cuerpo, mejor lo hará. El proceso envuelve la memoria de los músculos, coordinación, habilidades motrices finas y gruesas. Por ejemplo, entre más practique vueltas de carro mejor las realizará y disfrutará al hacerlas con frecuencia.

Otro ejemplo, entre más practique lanzar y cachar una pelota, lo hará mejor cada vez, haciendo que usted disfrute los deportes que impliquen lanzar y cachar pelotas. La coordinación ojo-mano que usted desarrolle jugando a cachar facilita que usted juegue otros deportes, como el tenis o el volibol, que requieren habilidades similares.

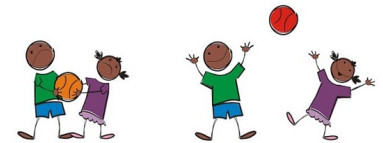
### **Moviéndose más y sentándose menos tiene muchos beneficios para los niños, entre esos beneficios se incluyen:**

- El desarrollo y mantenimiento de los músculos, fuerza y flexibilidad de los huesos, las cuales son habilidades necesarias tanto para los niños como para los adultos para explorar y experimentar con seguridad el mundo que los rodea.
- Mejora la conciencia corporal y coordinación. Cuando su niño/a aprende lo que su cuerpo puede hacer y a cómo moverlo, ellos eliminan torpeza. La coordinación del cuerpo también ayuda con el aprendizaje en general.
- Reduce el estrés y mejora el sueño. El ser activo es una manera saludable de eliminar el estrés en gente de todas las edades. Además, si su niño/a juega con ímpetu se irá a la cama fácilmente.
- Incrementa la energía al bombear la sangre a todas las partes del cerebro y del cuerpo.



### **El juego activo de los niños promueve:**

- El aprendizaje y la confianza. El cuerpo y cerebro de su hijo/a se desarrollan en coordinación entre ellos. El cerebro le dice al cuerpo lo que debe hacer y el cuerpo envía señales de respuesta al cerebro. Cuando los niños logran dominar una habilidad tal como el lanzar una pelota o aprenden a saltar les da confianza para tratar otras cosas.
- Curiosidad y creatividad – cuando su niño/a explora su ambiente.
- Cooperar, compartir, tomar turnos y seguir direcciones. Esto es especialmente cierto si el juego activo incluye actividades que tengan algunas reglas.



(Continué en la página 2.)

### **Beneficios a largo-plazo:**

El ser activo durante la niñez tiene muchos beneficios inmediatos, pero también tiene beneficios a largo plazo en la salud tales como protección para evitar la diabetes o enfermedades del corazón en la vida posterior. Los niños deben tener 60 minutos de actividad diaria, la mayoría de los días de la semana. Los adultos deben tener 30 minutos de actividad moderada cada día, la mayoría de los días de la semana. Nuestros cuerpos están diseñados para moverse, así que empiece a moverse y a sentir los beneficios.

### **Hablemos - ¿Qué pueden hacer los padres?**

Los niños copian lo que hacen los padres, así que sea activo. Incluya actividades físicas en su vida diaria tanto como sea posible. Por ejemplo:

- Cuando junte su ropa para lavar, pídale ayuda a los niños. Pídale que hagan una bola con la ropa, y se la lancen mientras usted sostiene la cesta para ropa en sus brazos. Mueva la cesta si fuera necesario para ayudarlos a hacer la canasta. Deles puntos por cada canasta que logren. Intercambie puntos por juego extra.
- Si estuvieran en el exterior, deje que los niños arranquen las yerbas y escarben en la tierra. Hágalo divertido realizando una competencia para ver quién arranca más yerbas, o considere pagar un centavo por cada yerba arrancada.
- Lleve un bocadillo o una comida a un parque local o espacio abierto y realicen un día de campo. Lleve una pelota (softbol, pelota de hule o pelota de fútbol), frisbee y cuerda para saltar.



**Receta para la salud** - Con toda esta actividad, su cuerpo va a necesitar agua y un bocadillo saludable.

### **Quesadillas coloridas con verduras (sirve 6)**

#### **Ingredientes**

- Aerosol de aceite para cocinar
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 6 tortillas de harina integral de 6 pulgadas
- 1 ½ tazas de queso bajo en grasa, rallado, como tipo cheddar o Monterey Jack
- 1 calabacita, rallada
- 1 zanahoria, rallada
- Sal y pimienta al gusto
- Pizca de chile en polvo o un chorrito de salsa picante (opcional)
- 1 bote/botella de salsa de 12 onzas



#### **Indicaciones**

1. Lávese las manos y lave todas las superficies que estarán en contacto con la comida con jabón y agua tibia.
2. Ralle las verduras y colóquelas en tazones individuales. En este punto, usted puede sazonar las verduras con sal, pimienta, chile en polvo o salsa picante al gusto. (Consejo: el colocar las verduras en recipientes separados les permite a los niños seleccionar qué verduras les pueden añadir a sus quesadillas.)
3. Añada ½ cucharada de aceite a la sartén. Sobre fuego medio saltee cada verdura, póngalas nuevamente en su recipiente y colóquelas a un lado.
4. Limpie la sartén con una toalla de papel. Aplique aerosol de aceite para cocinar y colóquela sobre fuego medio.
5. Ponga una tortilla en la sartén. En una mitad de la tortilla, coloque ¼ de taza de queso y 2-3 cucharadas de las verduras de su elección. Espolvoree un poco más de queso.
6. Doble la tortilla por la mitad y presione firmemente con una espátula, cocine por 2 minutos en cada lado.
7. Voltee y cocine el otro lado por 2 minutos más, o hasta que el queso se haya derretido y la tortilla se haya dorado levemente.
8. Repita el rociado, llenado, cocinado y volteado de las tortillas restantes.
9. Sirva con salsa.