



## septiembre 2021 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 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.

### El senderismo promueve la salud mental y corporal y a la familia *Por Nicole Clark, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado La Plata*

Un ligero aire frío, sombras largas y una visualización de un dorado brillante, naranja y rojo – estas son las indicaciones del otoño. ¡Es la última llamada para hacer senderismo antes de la nieve!

Su aventura puede llevarlo a un sendero, ya sea cercano o lejos de casa. No importa adónde vaya, sino que vaya. Existen muchas razones para llevar a la familia en una excursión a pie. La actividad física y estar al aire libre puede ayudar a clarificar su mente y a mantener su cuerpo saludable. También es una excelente manera para solidificar las relaciones familiares y para construir resiliencia. La resiliencia tiene que ver con la habilidad de responder positivamente a situaciones difíciles. ¡Es una capacidad de la vida que vale la pena desarrollar!



Después de empacar sus mochilas con las cosas esenciales para salir a caminar, tales como equipo para la lluvia, ropas aisladoras, comida, agua y un paquete de primeros auxilios, hay una cosa más que necesita hacer: **ayudar a sus niños a fijar un objetivo alcanzable.** Pudiera ser una distancia posible y/o destino. Algunos ejemplos son, caminar su edad en millas o llegar a un lago. La idea del objetivo ayuda a preparar al pequeño mentalmente; sabiendo que los niños se quejarán en algún momento. Siga los consejos que se proporcionan a continuación para que estos lo ayuden a sobrepasar el momento de quejas y regresar a la idea de lo divertido que es hacer senderismo. **Consejo adicional:** Cuando todo esto falle, nunca está de más llevar algo especial para revivir la magia de la caminata.

#### HACIENDO SENDERISMO POR RAZONES DE SALUD:

- Limite el peso de la mochila de su hijo a 10 - 20 % de su peso. Para niños más pequeños esto puede incluir una botella de agua, un bocadillo y una chaqueta para la lluvia.
- Empiecen su aventura buscando un buen bastón para caminar. El bastón ayudará a reducir la fatiga muscular al hacer que otros músculos participen, como por ejemplo los de los brazos y los de la espalda. Los bastones para esquiar pueden funcionar, pero ustedes no podrán tirarlos en el bosque como los bastones que ustedes hayan buscado.
- Tómense su tiempo. Ir lenta y establemente los ayudará a lograr su objetivo.
- Tomen varios descansos de 10-20 minutos, tanto como se necesiten para recobrar sus energías.
- Coman alimentos con carbohidratos y proteína, tales como un sándwich de mantequilla de cacahuete o frutas y nueces secas, para mantener la energía física.
- Beban agua al menos cada 30 minutos. Si hiciera mucho calor afuera considere añadir un electrolito en polvo a su agua. Sin importar su objetivo, inicien el regreso cuando su agua sea la mitad de lo que llevaban.

#### HACIENDO SENDERISMO POR SALUD MENTAL:

- Deténgase a oler las flores o tome nota de los pequeños detalles de la naturaleza.
- Deténgase y tome unas respiraciones profundas.
- Diga una cosa por lo que está agradecido.

*(Continué en la pagina 2.)*

(Continué de la pagina 1.)

### HACIENDO SENDERISMO PARA REUNIFICAR A LA FAMILIA:

- Comparta palabras de apoyo.
- Canten una canción juntos.
- Caminen cogidos de la mano cuando el sendero lo permita.
- Al final, tomen turnos para compartir sus experiencias favoritas acerca de la caminata y sobre qué es lo que les gustaría ver durante la próxima.



### HACIENDO SENDERISMO PARA CONSTRUIR RESILIENCIA:

- Practique diciendo las siguientes palabras en voz alta, “Yo puedo hacer esto”. Usted no tiene que creerlo, solamente siga diciéndolo.
- Cuando esté cansado y listo para renunciar, deténgase y recuerde. ¡Note qué tan lejos ha llegado!
- Recuerde su objetivo y destino. ¿Está seguro de que quiere dejar todo ahora? ¿Qué es lo que necesita para continuar?

## Hablemos

Para reforzar la idea que una caminata es buena para la mente y el cuerpo, hágales preguntas a sus jóvenes senderistas para incrementar sus conocimientos sobre el tema y su curiosidad. ¿Qué parte de tu cuerpo se hace más fuerte cuando vamos a hacer senderismo? En una escala del 1 al 10, ¿cuánta energía tienes ahora? Los números bajos indican que es hora de tomar un bocadillo o un descanso.

Instruya a sus niños a estar despiertos para descubrir lugares bonitos para detenerse, mirar y escuchar. Reconozca las secciones difíciles de la caminata, y entonces pídale a los niños reflexionar de sus logros hasta el momento. Modele la conducta que usted quiere ver. Por ejemplo, su voz entusiasta y curiosidad por lo que está a la vuelta de la esquina será contagiosa.

### EMPIECE A HACER SENDERISMO

Inicie con una corta caminata para evitar una primera experiencia negativa. Una distancia razonable puede ser 1 – 2 millas o menos. Busque parques locales, reservas naturales, parques estatales, áreas restringidas por el estado y bosques nacionales en su área para tener ideas de dónde ir. Su biblioteca o librería locales pudieran tener guías de senderismo para rentar o comprar.

¿Tiene un pequeño que empiece el 4º año? Asegúrese de comprar un pase de un año para que su familia lo use para explorar gratis cualquier parque nacional. Es muy fácil de hacer, regístrese en el sitio *Every Kid Outdoors* de la Fundación de Parques Nacionales (<https://www.nationalparks.org/our-work/campaigns-initiatives/every-kid-outdoors>).

## Receta para la salud Trail Mix

Con manos limpias, ponga partes iguales de:

- Cereales de grano entero tales como trigo triturado o *Cherios/O's*
- Fruta seca como por ejemplo pasas, arándanos, cerezas o albaricoques
- Pequeños chocolates cubiertos como los *M&ms*
- Nueces tostadas
- Bocadillos salados como lacitos pequeños o galletas



*Ayudando a las familias a aumentar la actividad física y a disfrutar alimentos saludables...*