



junio de 2022 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.

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.

Mantenga a los niños saludables y felices este verano

*Por Tina Haney, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor,
Condado de Gunnison*

Es verano y la escuela apenas ha terminado. Sus niños están sentados en el sofá; uno dice esas palabras que cada padre reconoce: "Estoy aburrido". Como padre, sabemos que esto pasa cada verano, así que para que esperar hasta que sus hijos estén fuera de la escuela para encontrar actividades. Antes que la escuela termine, siéntense como familia y piensen en algunas ideas que les gustaría hacer durante los meses de verano.



Trate de encontrar información sobre qué actividades son gratis o de bajo costo en su comunidad. Investigue por programas para jóvenes ofrecidos por organizaciones locales tales como la 4H, Scouts, Clubes para Niñas y Niños, distritos recreacionales, centros comunitarios, iglesia local, zoológico o museo. Además, discutan sobre juegos o actividades divertidos que los niños puedan hacer cada día en el patio o en el parque, ya sea solos o con amigos. El punto es crear una lista de eventos y actividades que sus niños puedan disfrutar durante todo el verano.



Si usted quiere realmente organizarse, haga un calendario con su familia. Anoten una actividad para cada día del calendario y luego márkennlas cuando hayan sido completadas. Al final del verano, pídale a los niños que vean cuales actividades fueron las que más disfrutaron.

Fije un horario, o rutina para evitar que los niños duerman hasta tarde por las mañanas, o para evitar que estén sentados frente al televisor o jugando videojuegos por horas. Esto es especialmente de gran ayuda para los niños más pequeños que necesitan estructura en sus días. Por ejemplo, haga que sus niños pongan sus alarmas para levantarse a las 9:00 am para desayunar y para hacer sus quehaceres. Los quehaceres son una excelente forma para enseñarles responsabilidad, así como para que hagan un poco de ejercicio al mismo tiempo. Trate de limitar la TV o los videojuegos a una hora por día. A continuación, discuta qué hay en el calendario para el día.

Cree algo de emoción acerca de los eventos que se aproximan. Si usted está emocionado, ¡ellos se emocionarán también! No olvide programar las comidas, los bocadillos y los descansos. Es importante darles a los niños activos un descanso, hidratarlos y darles un bocadillo ya que su cuerpo necesita energía para estar listos para la siguiente actividad.

(Continué en la pagina 2.)

(Continué de la pagina 1.)

Ideas divertidas para el verano:

- jueguen *putt-putt* o minigolf (\$)
- hagan una cacería en el vecindario
- creen su propio juego de rayuela
- preparen un bocadillo juntos
- planeen y cocinen una comida familiar
- vayan de día de campo
- hagan una carrera de obstáculos
- vayan a jugar boliche (bolos) (\$)
- visiten un museo (\$)
- vayan a caminar/escalar e incluyan una cacería en la naturaleza

Hablemos

El envolver a los niños en el proceso de planeación es importante para tener éxito. Comuníqueles que el estar activo durante el verano también significa que su cuerpo y mente están trabajando y creciendo activamente.

Con todo este trabajo duro, será importante que ellos beban suficiente agua para reemplazar cualquier cantidad de agua que el cuerpo pierda a través del sudor y orina. Tenga al alcance de ellos suficiente agua todo el tiempo y desarrolle una rutina para beberla seguido. Los niños pueden ayudar a darle sabor al agua con fruta fresca para hacerla más apetecible. Invite a los niños a ayudar a lavar y a cortar o machacar arándanos, pepinos, limas, limones o kiwi y a añadirlos al agua fría. Estas son sabrosas adiciones para hacer que beber el agua sea divertido. Explique que las sodas azucaradas pueden hacer que la deshidratación sea peor ya que el cuerpo trata de descomponer el azúcar. Muchas frutas, como la sandía, son altas en el contenido de agua así que anime a los niños a consumirla como parte de la comida o como bocadillo.



Campo fácil de obstáculos

Materiales

- 3 hulas
- 3-4 tubos plásticos para agua
- 2 lapiceros o palitos por cada tubo
- Globos llenos de agua
- 2 cubetas
- Cronómetro (opcional)



Montaje:

Ponga las tres hulas en una línea. Haga túneles con los tres tubos de plástico. ¡Estos son fáciles de hacer! Entierre un lapicero en la tierra. Deslice una terminal del tubo sobre el lapicero; el lapicero quedará en el hoyo en medio del tubo. ¡Haga lo mismo en el otro lado y lo que resultará será un túnel! Ponga una cubeta con los globos llenos de agua al final del túnel. Ponga la otra cubeta a unos 2 pies de distancia (o más lejos a medida que los niños mejoran).

Direcciones:

Los niños pueden empezar por saltar a través de la hulas, luego “gatear” a través del túnel y finalmente tirar un globo con agua de una de las cubetas a la otra. Usted pudiera cronometrar a medida que ellos corren, o ponga dos de estas estructuras para hacer que ellos compitan entre ellos. Para hacer esto más difícil siga añadiendo más obstáculos a la estructura. Busque cosas (seguras) en su garaje o casa, o pídale a los niños que le den sus ideas. ¡Seguramente ellos tienen mucho que contribuir! ¡Más que nada diviértanse y tengan una competencia amigable!