



junio de 2023 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 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.

Días de campo en casa con estilo

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

¿La temporada de lluvia les está arruinando sus planes de comer al aire libre? ¿O está simplemente muy caluroso afuera? ¡Agasaje a su familia con un día de campo dentro de su hogar! Aun cuando hay muchos lugares para hacer un día de campo, usted puede hacer que uno dentro de su hogar sea igual de divertido. ¡Usted puede hacer de esto un momento especial para su familia e iniciar así una nueva tradición de días de campo en casa!



Empiece por decidir qué habitación en su casa quiere utilizar para el día de campo. Esta actividad no tiene que llevarse a cabo en la cocina, aunque eso sería lo más conveniente por el fácil acceso a la comida y a los trastos. Recuerde, el objetivo es llevar la atmósfera exterior al interior de su casa con todos los detalles de un real día de campo. Usted pudiera hacerlo en la recámara de su hijo/a, en la sala, o en el área de lectura. Puede ser cualquier lugar al que usted puede llevar el exterior a la comodidad de su hogar.



A continuación, decida cuántos cambios desea hacer al espacio. ¿Quiere hacer usted una transformación total, o simplemente comer en el suelo sobre una cobija enfrente del sofá? Pídeles ideas a los niños. ¡Ellos tendrán bastantes! ¿Qué tal mover los muebles a un lado e instalar una tienda de campaña? ¿O poner varias cobijas y almohadas en el piso? Quizás colocar todos los animalitos de peluche para que estén sentados con ustedes durante el día de campo. Ponga un poco de música silvestre para que sientan como que están afuera. La imaginación es el límite en cuanto a días de campo interiores. Permita que los niños ayuden a poner todo en su lugar. Esto les dará un sentimiento de aventura al poner y hacer de todo esto un evento especial.

Debido a que la mayoría de los días de campo se llevan a cabo cerca de las estructuras de juego o parques para que los niños puedan correr y divertirse después de la comida, ¿por qué no pensar en una actividad especial para pasar el tiempo? Una búsqueda de tesoro puede ser exactamente lo que necesitan. Haga una lista de cosas inusuales que se pudieran encontrar en la casa y mande a los niños a encontrarlas. Haga parejas, y entonces el equipo ganador elegirá la siguiente actividad.

(Continué en la pagina 2.)

Otras excelentes ideas y consejos para actividades interiores:

- Si hace frío afuera, siéntense cerca de la chimenea, si la tuviera
- Empaque una canasta o una heladera para día de campo, justo como en la realidad, incluyendo platos y utensilios
- Elija un tema, como por ejemplo día de campo en las montañas, día de campo con ositos, o de safari
- Prepare el día de campo para almuerzo o cena, o para los dos
- Pida que todos lleven pijamas, calcetines locos o sombrero
- Cuenten historias para fogatas/lámparas de mano
- Tengan un espectáculo de talento
- Lean libros alternativamente



Hablemos

Permita que los niños planeen el menú. Deles ideas nutritivas que ellos puedan hacer por sí mismos. Déjelos hacer sus sándwiches favoritos y hablen sobre por qué lo son. También es un excelente momento para hablar de los valores nutricionales de las comidas y por qué es importante comer saludablemente. Asegúrese de incluir alimentos fáciles de manejar como frutas y verduras que no requieran trabajo extra para prepararlos; como cortar, por ejemplo. Y, por supuesto, no olvide algo para tomar. Entre más incluya a los niños en la planeación del menú y en la elección de alimentos saludables, mejores serán sus buenas elecciones en su vida adulta.



Receta para la salud

'Quesadillas' de crema de cacahuate y bananas

Ingredientes:

Tortillas de 8 pulgadas de trigo integral
Crema de cacahuate
Plátanos
Chispas de chocolate

Direcciones:

1. Lávese las manos y lave las superficies de contacto con jabón y agua.
2. Ponga y extienda 2 cucharadas de crema de cacahuate sobre la superficie de una tortilla.
3. Retire la cáscara de una banana y córtela en rodajas delgadas, luego coloque las rodajas en una mitad de la tortilla.
4. Espolvoree las chispas de chocolate sobre la banana, y dóblela por la mitad.
5. Cocine la 'quesadilla' en una sartén sobre fuego medio-bajo hasta que esté dorada y crujiente por los dos lados y el chocolate y las rodajas de banana estén deshaciéndose adentro.

