



diciembre de 2024 Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares:

[Family Matters Newsletter - Extension \(colostate.edu\)](http://FamilyMattersNewsletter-Extension.colostate.edu)

Extensión más cercana o visite el sitio de Web: [Extension - Providing trusted, practical education to help you solve problems, develop skills and build a better future. \(colostate.edu\)](http://Extension-Providing-trusted-practical-education-to-help-you-solve-problems-develop-skills-and-build-a-better-future.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.

“Sinfonía de Invierno: Acogiendo la estación a través de los cinco sentidos.”

Por: Rachel Juritsch, Especialista de Salud & Bienestar de 4-H, Condado de Adams



El invierno puede ser una estación desafiante. Es posible relacionarse con el hecho de sentirse atrapado en interiores, deseoso de ir afuera. Pero, a algunas familias se les pudiera dificultar más pasar tiempo al aire libre debido a las bajas temperaturas o clima ventoso. Investigaciones demuestran que podemos beneficiarnos si pasamos tan solo unos 20 minutos al aire libre cada día, y estas ventajas son también ciertas durante el invierno también.

Beneficios de pasar tiempo al aire libre durante el invierno

- **Producción de vitamina D:** La exposición a los rayos solares ayuda a nuestros cuerpos a producir Vitamina D, la cual es esencial para un crecimiento y desarrollo de huesos saludables.
- **Fortalece el estado anímico y el bienestar:** El pasar tiempo al aire libre puede implementar el estado anímico en general, salud, y gran sentido de bienestar.

“Voy a la naturaleza para ser aliviado y sanado, y para poner mis sentidos en orden”. – John Burroughs



El 21 de diciembre marca el día más corto del año, cuando se reciben unas 6 horas menos de luz solar que durante el día más largo en junio. Con los días más cortos y reducción de rayos solares, mucha gente experimenta la “melancolía de invierno”. Pero, algunos investigadores han encontrado que el pasar algún tiempo al aire libre, moviéndose y conectando con otros puede aliviar significativamente estos sentimientos de invierno.

Consejos para el éxito

- **Chequee el clima:** El clima de Colorado puede cambiar rápidamente. Un día puede ser soleado y tibio, mientras que el próximo tendrá nieve. El estar informado mejorará su experiencia al aire libre.
- **Vístase para el éxito:** Teniendo el clima en mente, ¡asegúrese de vestirse apropiadamente! En días de nieve, no olvide sus botas, guantes, sombreros, y capas de ropa.
- **Ropa invernal económicamente al alcance:** La ropa para el invierno puede ser cara, pero las tiendas de segunda mano pueden ofrecer opciones que se acomoden a nuestro bolsillo.
- **Exploren nuevos lugares:** ¡Ahora que ya están preparados, empiecen localmente para luego aventurarse a otros parques, espacios abiertos, y senderos!



Hablemos

Anime a su hija/o a pasar al menos 20 minutos al aire libre cada día para potenciar su salud y eliminar esa melancolía invernal. Recuérdeles que, aunque parezca que los animales y plantas duermen, existen aun muchos tipos de vida que esperan ser descubiertos afuera, todo lo que se necesita es calmarse y escuchar. Dígales a los niños que ellos tienen que encender sus habilidades de observación para esta actividad al aire libre. Tómese un momento para discutir lo que es una observación: ¿es simplemente algo que ellos noten en su alrededor!



Antes de salir al aire libre:

- **Vista apropiadamente:** Colabore con su hija/o para elegir la ropa caliente correcta para poder disfrutar su tiempo al aire libre. Chequee el pronóstico climático o simplemente vaya al exterior para ver las condiciones.
- **Discutan los beneficios:** Explíqueles a sus hijos que el tiempo que pasa al aire libre bajo el sol les ayuda a sus cuerpos a crecer fuertes y saludables. Además, ¡es una oportunidad para respirar el aire fresco y para moverse libremente!
- **Prepare no solamente la ropa:** Recuérdele a su hija que la loción para el sol es importante, aun durante el invierno. Protege nuestra piel de los peligrosos rayos solares mientras que permite que nuestro cuerpo produzcan vitamina D para tener unos huesos saludables. ¡Use una loción solar de espectro amplio con un SPF de 15 o más! Recuerde aplicarse loción cada dos horas. ¡La hidratación es importante! ¡Por eso, lleven con ustedes una botella de agua!

Actividad para la salud



Reportando la naturaleza Incorporando los cinco sentidos

1. **Personalice su diario:** Pase algo de tiempo decorando y personalizando un diario en blanco para que su hijo desarrolle un sentimiento de propiedad.
2. **Discuta el valor de reportar la naturaleza:** Explíquele a su hijo qué es un diario de la naturaleza. De acuerdo con John Muir Laws, el reportaje de la naturaleza envuelve la colección y organización de sus observaciones, preguntas, conexiones y explicaciones usando palabras, imágenes y números.
3. **Repase los cinco sentidos:** Antes de iniciar el viaje, repase los cinco sentidos con sus hijos y provea ejemplos de cada uno.
4. **Tomen una caminata en la naturaleza:** Con un lápiz y su diario en la mano, tomen una caminata de 20 minutos, animando a su hijo a utilizar todos sus sentidos. Ellos pueden escribir sus observaciones mientras caminan o pueden guardarlas para cuando estén en un ambiente más templado. Juntos, ilustren o escriban todos sus descubrimientos de invierno.
5. **Documente su experiencia:** ¡Recuerde incluir en su diario su nombre, la fecha, la ubicación y las condiciones climatológicas, para que puedan comparar sus descubrimientos la próxima vez!

