



**COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION**

Asuntos Familiares

mejorando la salud juntos

octubre de 2025 Newsletter

Para una versión digital o
números anteriores,
escanee este código QR:



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 Extension son accesibles sin discriminación.

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

Cosechando inspiración: Colección otoñal para la creación de temporada

Por: Rachel Juritsch, Especialista de 4-H de la Salud y Bienestar del Condado de Adams



Otoño, la pausa entre el calor del verano y el frío del invierno, ¡es el tiempo perfecto para estar en el exterior! En mis programas extracurriculares del otoño, mi prioridad es llevar a mis estudiantes al aire libre, siempre que sea posible. Después de un largo día en el salón, donde pasan mucho tiempo enfrente de pantallas, los estudiantes necesitan una oportunidad para estirarse, moverse y recargarse en un ambiente diferente.

Pero, el tiempo al aire libre no tiene que significar tan solo jugar en un área de juego. Me gusta tomar un paso extra al incorporar exploración de la naturaleza y el arte. Estas actividades no solo hacen que el tiempo que pasamos fuera sea más participativo, sino que ellas pueden animar a los estudiantes a observar su ambiente con un lente diferente. Ya sea que estemos al aire libre para tomar notas, coleccionando materiales para un trabajo manual o simplemente notando los sonidos a nuestro alrededor, estos momentos pueden ayudar a los niños a relajarse un poco y a explorar sus espacios naturales.

¿La mejor parte? La exploración de la naturaleza y el arte no están limitados a programas extracurriculares. Ellos pueden fácilmente entrelazarse con las rutinas diarias familiares. Una caminata por el vecindario, un viaje rápido al parque o tan solo el tiempo que se pasa en el jardín de la casa son perfectos.

El combinar la naturaleza y el arte no solamente provoca la imaginación de los jóvenes, sino que también ofrece un número de beneficios en su desarrollo. Esto incluye una salud mental mejorada y bienestar emocional (sitio en inglés), incremento de la conciencia sensorial, y una conexión más fuerte del mundo de la naturaleza. Los proveedores de cuidados y los niños comparten la experiencia mientras ellos caminan juntos buscando materiales artísticos.

Antes de ir:

Practique los Siete Principios del No dejar huella: Un grupo de principios que ayudan a guiar a las personas para minimizar su impacto en la naturaleza, asegurando que ésta continúe saludable y en buenas condiciones para futuras generaciones.

1. Planee con anterioridad y prepárese
2. Viaje y acampe sobre superficies duras
3. Deshágase de la basura apropiadamente
4. Deje todo lo que encuentre
5. Minimice el impacto de fogatas
6. Respete la vida salvaje
7. Sea considerado de otros visitantes

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

Hablemos

Una manera efectiva de animar a los jóvenes a pasar menos tiempo en la pantalla es modelar esa conducta usted mismo. Aléjese de sus dispositivos electrónicos y tenga una aventura en la naturaleza con sus hijos. Estas experiencias compartidas no solo reducen el tiempo que se pasa en las pantallas, sino que apoya el bienestar mental emocional y físico tanto en los adultos como en los menores. Cuando la gente joven ve que los adultos en sus vidas les dan prioridad a las actividades al aire libre o que se conectan con el arte, ellos se interesarán más en hacer lo mismo. No es solamente el poner límites, sino que es demostrarles una manera más saludable y balanceada de pasar su tiempo.

Actividades para la salud:

Arte permanente – Animales de hojas:

1. **Materiales:** hojas, marcadores, pegamento o cinta adhesiva
2. **Coleccionar hojas:** Vayan por una caminata en su vecindario o en su parque local y coleccionen algunas hojas.
3. **Junte los materiales:** Ponga todos los materiales que usted vaya a necesitar sobre una mesa.
4. **Póngase artístico:** Con las hojas, papel y pegamento, deje que su cerebro se desplaye y haga su animal favorito, su familia o ¡inclusive un evento!



Arte temporal – Andy Goldsworthy



Creaciones artísticas de Andy Goldsworthy

1. **Materiales:** Cualquier cosa de la naturaleza
2. **Aprenda sobre Andy Goldsworthy:** Él es un escultor, fotógrafo y ambientalista inglés que crea arte basado-en-el-lugar, de acuerdo con el ambiente natural o urbano. Los únicos materiales que usa son aquellos que se encuentran en la naturaleza. Todo arte puede ser desmantelado y puesto en la naturaleza nuevamente.
3. **Coleccione cosas de la naturaleza:** Vaya en una caminata por su vecindario o por su parque local y coleccionen varias cosas.
4. **Póngase artístico:** ¡Cree su propio arte al estilo Andy Goldsworthy!
5. **Deconstruya su arte:** La belleza del arte de Andy Goldsworthy es que tiene poco impacto en la naturaleza. Cuando usted termine de crear su arte, haga observaciones del arte creado por todos, tome fotografías y luego deconstruya ese arte ¡para que nadie sepa que usted estuvo ahí!

Para más información, ideas y recetas visite el sitio Food Smart, de Colorado State University en:
<https://foodsmartcolorado.colostate.edu/> (sitio en inglés).