

Notas Para Padres

Servicio Cooperativo de Extensión de la Universidad de Purdue del Condado de LaGrange Mayo 2025

Salir al Aire Libre: Diversión y Salud en Familia

Pasar tiempo al aire libre ofrece innumerables beneficios para individuos y familias. Ya sea en tu propio patio trasero o en parques locales, los espacios al aire libre brindan el entorno perfecto para la diversión, el ejercicio y la conexión con la naturaleza.

Áreas al Aire Libre: Patio Trasero, Parques y Parques Estatales Tu propio patio trasero es una manera sencilla de disfrutar del aire libre, ofreciendo un espacio privado para relajarse y realizar actividades. Los parques locales y los parques estatales ofrecen una variedad de comodidades, como áreas de juegos, zonas de picnic y senderos para caminar, ideales para la diversión al aire libre.

Los Beneficios de Estar al Aire Libre

Las actividades al aire libre mejoran la salud física al fomentar el movimiento. Caminar o practicar deportes ayuda a mejorar la condición física, apoya el desarrollo motor y promueve el bienestar general. La exposición al sol es esencial para la producción de vitamina D, que apoya la salud ósea. Además, el juego al aire libre puede reducir la obesidad al fomentar un estilo de vida activo.

Beneficios Mentales

La naturaleza ofrece poderosos beneficios para la salud mental. Pasar tiempo al aire libre puede mejorar la concentración, reducir el estrés y aliviar los síntomas de depresión y ansiedad. También ayuda con el control de los impulsos, especialmente en los niños, permitiéndoles manejar mejor sus emociones y comportamientos.

Beneficios Sociales

Los espacios al aire libre fomentan la interacción social, ya sea a través de deportes en equipo, juegos o simplemente compartiendo tiempo con seres queridos. Estas actividades promueven la colaboración, el trabajo en equipo y un sentido de comunidad, fundamentales para construir relaciones sólidas.

Beneficios para la Creatividad

Estar al aire libre también estimula la creatividad. La naturaleza despierta la imaginación, siendo el entorno ideal para contar historias, crear arte y resolver problemas. El tiempo en la naturaleza puede aumentar la autoestima, especialmente cuando las personas se enfrentan a desafíos físicos.

Ideas para Actividades al Aire Libre

Hay infinitas formas de disfrutar del aire libre. Puedes prensar flores, organizar una búsqueda del tesoro o realizar una sesión de cuentacuentos al aire libre. Estas actividades no solo

fomentan la creatividad, sino que también brindan oportunidades para aprender, convivir y divertirse en la naturaleza.



Cómo Prepararse para una Caminata o un Día al Aire Libre

Si estás planeando una caminata o pasar un día completo al aire libre, es importante ir bien preparado. Aquí tienes una lista rápida de elementos esenciales para llevar:

- **Hidratación:** Mantenerse hidratado te ayuda a mantenerte alerta, fresco y previene la fatiga y los dolores de cabeza.
- **Nutrición:** Lleva refrigerios fáciles como nueces, mezcla de frutos secos, barras de granola y sobres de puré de manzana. Siempre lleva tu basura contigo.
- **Botiquín de primeros auxilios:** Un botiquín básico debe incluir curitas, gasas, compresas frías, pinzas, toallitas antisépticas y pomada antibiótica.
- **Artículos varios:** No olvides lo esencial para el baño, desinfectante de manos, protector solar, repelente de insectos, un cargador portátil y un inhalador si lo necesitas.

En conclusión, pasar tiempo al aire libre beneficia la salud física, mental, social y creativa. Con acceso a parques locales, parques estatales y espacios verdes, todos pueden disfrutar del aire libre. Así que empaqueta lo esencial y sal a disfrutar todo lo que la naturaleza tiene para ofrecer!

Fuentes:

CDC: *Benefits of Physical Activity*

Mayo Clinic: *The mental health benefits of nature:*

Spending time outdoors to refresh your mind

Opciones Aludables para Llevar

Presenta a tu familia la idea de los alimentos VAMOS!, DESPACIO y ALTO! para ayudarles a comer de forma más saludable

Las familias de hoy pasan más tiempo en el automóvil, lo que dificulta comer alimentos saludables. Según el Departamento de Agricultura de EE.UU., el 48% del dinero gastado en alimentos se destina a comidas fuera del hogar. En días ajetreados, las familias eligen alimentos convenientes, pero a menudo altos en grasa, azúcar y calorías.

Este año, presenta la idea de los alimentos VAMOS!, DESPACIO y ALTO! para comer de manera más saludable. Los alimentos VAMOS! son bajos en grasa, azúcar y calorías, y ricos en nutrientes. Evita los alimentos DESPACIO y ALTO!, que son más altos en grasa, azúcar y calorías.

Usa estos consejos para comer saludablemente, ya sea en un partido fuera de casa o en las actividades semanales de tus hijos:



Empaca alimentos VAMOS! con anticipación.

Si tienes un día ocupado planeado con tu familia que incluye tiempo en el auto, prepara refrigerios

saludables en una pequeña hielera o bolsa antes de salir. Considera llevar agua, frutas o verduras frescas, palitos de queso bajo en grasa, galletas integrales o cereal bajo en azúcar porcionado en bolsitas.

Haz elecciones saludables en restaurantes de comida rápida. A veces, cuando estás viajando en coche, la comida rápida es la única opción. Trata de elegir opciones más saludables como sándwiches sin queso, ensaladas con aderezo bajo en grasa o sin grasa, reemplaza las papas fritas por fruta en rodajas y cambia las carnes fritas por opciones a la parrilla.

Lee las etiquetas. Parar en una tienda de conveniencia por un refrigerio puede llevar fácilmente a elecciones poco saludables. Leer la etiqueta nutricional puede ayudarte a ti y a tus hijos a tomar la mejor decisión. Elige refrigerios o bebidas bajos en calorías y azúcar añadida—algunas tiendas tienen yogur sin grasa o bajo en grasa, fruta o mezcla de frutos secos en porciones individuales. Recuerda que algunos alimentos empaquetados pueden parecer una sola porción, pero en realidad contienen varias porciones.

Fuente: www.nhlbi.nih.gov

Palomitas de Maíz con Chile

Prueba esta receta saludable y deliciosa de palomitas de maíz la próxima vez que tengas antojo de un snack salado o para una noche de película en familia.

Ingredientes:

4 tazas de palomitas de maíz hechas en aire
1 cucharada de margarina o mantequilla derretida
1 cucharadita de chile en polvo
Pizca de ajo en polvo

Instrucciones

Antes de comenzar: lávate las manos.

1. Mezcla las palomitas de maíz con la margarina o mantequilla en un tazón.
2. Añade las especias
3. Mezcla bien
4. Sirve inmediatamente.

Fuente: eatright.org



Freepik.com

Vivi Guzman, Educadora de Ciencias Humanas y Salud

www.extension.purdue.edu/lagrange

Notas Para Padres es un producto de Purdue Extension—Condado de LaGrange. Si tiene comentarios o preguntas, llame al (260) 499-6334. Visite nuestra oficina- 114 W Michigan St, LaGrange IN 46761

Cuéntele a alguien sobresobre nosotros!

La Universidad de Purdue prohíbe la discriminación contra cualquier miembro de la comunidad universitaria por motivos de raza, religión, color, sexo, edad, origen nacional o ascendencia, información genética, estado civil, condición de paternidad, orientación sexual, identidad y expresión de género, discapacidad o condición de veterano.

P PURDUE
UNIVERSITY

Extension - Health and
Human Sciences