

Notas Para Padres

Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Purdue del Condado de LaGrange

Noviembre 2025

Calabazas: Hermosas, Saludables y Deliciosas

Una vez que llega el otoño, las calabazas florecen. Se utilizan para decorar los porches, dar sabor a productos horneados y bebidas de café, y son las protagonistas de los festivales de otoño en todo el país. Muchos de ustedes quizá ya estén aprovechando las variedades de calabazas de otoño e invierno disponibles en las tiendas o de productores locales. Tal vez también estés leyendo esto pensando: “Estoy lista para el sabor a menta y pan de jengibre”, pero con el Día de Acción de Gracias cerca, las calabazas aún tienen tiempo de brillar!

Vienen en todas las formas y colores: cortas y redondeadas, alargadas, altas, verdes, naranjas, amarillas, blancas e incluso moradas. Además de ser un hermoso adorno, las calabazas ofrecen muchos nutrientes y beneficios para la salud.

La calabaza que se cosecha en otoño se conoce como calabaza de invierno. Cada tipo de calabaza de invierno varía en color, forma, tamaño y sabor, pero todas tienen una cáscara más gruesa que las calabazas de verano. Estas cáscaras gruesas pueden ser un poco más difíciles de manejar, pero son las que permiten que estas calabazas se conserven en buen estado durante varios meses cuando se almacenan en condiciones adecuadas.

Elige una calabaza firme, bien formada y pesada para su tamaño, con piel dura y sin zonas blandas o hundidas. Guárdala en un lugar fresco y seco para conservarla varios meses.

Puedes hornearla, hervirla, cocerla al vapor, cocinarla en olla a presión o asarla en freidora de aire. Lava la calabaza antes de pelarla o cortarla. Si la vas a cocer al vapor, pélala antes; si la horneas, no es necesario. Solo corta los extremos, pártela a la mitad, retira las semillas y hornéala.

Estas deliciosas y coloridas calabazas son una excelente fuente de vitamina A, vitamina C y potasio. Estos nutrientes son importantes para la transmisión nerviosa, la formación de la piel, el mantenimiento de huesos fuertes y la salud ocular. Además, aportan antioxidantes que ayudan a proteger nuestro cuerpo, manteniendo lo bueno y eliminando lo que no necesitamos.

90% de agua, y todas sus partes son comestibles: la piel, las hojas, las flores, la pulpa, las semillas e incluso el tallo, si así lo deseas. La pulpa es la parte que más se consume y la que se usa comúnmente en productos horneados.

El puré de calabaza puede ayudarte a rendir más una olla de chili o dar sabor extra a tu avena. Las semillas pueden tostarse u hornearse como un bocadillo crujiente, mezclarse con avena para hacer granola o espolvorearse sobre una sopa.

Prueba mezclar las semillas con aceite de oliva y canela para un snack dulce, o con aceite y chile en polvo para uno salado. Separa las semillas de la pulpa y colócalas en una sola capa sobre una bandeja para hornear. Hornéalas a baja temperatura, unos 170 °F (77 °C), durante 15–20 minutos.

Jessica Riffle, Educadora en Salud y Ciencias Humanas
Purdue Extension – Condado Fulton



Foto: “Amelia's Happy Place”
Credito: Brandy Anderson, 2025

Las calabazas están compuestas por más del

Construyendo Conexiones

Ariana Hoet, PhD y Whitney Raglin Bignall, PhD

Tener relaciones saludables con los niños en nuestras vidas es una de las mejores maneras de apoyar y proteger su salud mental. Una relación sana entre padres e hijos no solo ayuda a los niños a sobreponerse a los momentos difíciles de la vida, sino que también les permite manejar emociones intensas, reducir conductas negativas, mejorar su capacidad de atención, aumentar su sentido de pertenencia y desarrollar habilidades sociales.

Construir una conexión saludable con tu hijo comienza desde el momento en que nace. La forma en que interactuamos con ellos, cómo respondemos a sus comportamientos y cómo manejamos nuestro propio estrés son factores importantes. Contamos con algunos recursos para ayudarte a empezar:

Tiempo intencional: Criar a los hijos es un desafío y tu tiempo es limitado. La buena noticia: unos minutos al día en actividades recomendadas por la investigación fortalecen la relación y mejoran el comportamiento de tu hijo.

Conversaciones: Nuestros hijos quieren sentirse importantes y escuchados. Por eso recomendamos revisiones diarias con ellos. Hablar de temas grandes o pequeños fortalece la relación, te ayuda a conocerlos mejor y hace que se sientan cómodos acudiendo a ti cuando lo necesiten.

Rutinas: Crear un horario diario y rutinas puede ser como una varita mágica para fomentar comportamientos positivos. Cuando los niños saben qué esperar de su día, se sienten más en control y disminuyen los conflictos, mientras comienzan a formar buenos hábitos.

Responder a conductas difíciles: Cómo tratamos a nuestros hijos cuando se portan mal es tan importante como el tiempo divertido que compartimos con ellos. Como padres, nuestro trabajo es guiar su comportamiento, pero también queremos responder de manera que no dañe la relación.



Foto: Canva 2025

Cuida de ti mismo: Ser padre o madre puede ser difícil porque nosotros también somos humanos. Sentimos emociones intensas al igual que nuestros hijos y, en los días complicados, es difícil actuar como nuestra mejor versión al educarlos. Cuidarte a ti mismo te ayudará a conectarte mejor con tus hijos.

Puedes empezar a mejorar la relación con tu hijo hoy mismo. Elige uno o dos pasos con los que te sientas más cómodo y, con el tiempo, ve incorporando más. A medida que pruebes nuevos elementos, ganarás confianza y estarás listo para hacer aún más.

Fuente: <https://www.kidsmentalhealthfoundation.org/mental-health-resources/mental-wellness/building-connections-with-kids>

CONSEJO PARA PADRES: Consulte estos útiles para iniciar conversaciones disponibles en- [kidsmentalhealthfoundation.org](https://www.kidsmentalhealthfoundation.org)



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 sobreesobre 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.



Extension - Health and
Human Sciences