



Introducción

¡Al final de este mes trae el comienzo de la primavera en Oregon! El comienzo de una nueva temporada es un buen momento para considerar nuestra propia salud y bienestar. Cuando pensamos acerca de las opciones de estilo de vida saludable, algunos temas vienen a la mente; la actividad física, alimentación saludable y alivio del estrés. Como padre, sus preferencias para una vida saludable se establece las opciones que su hijo elegirá cuando él/ella se crece. Este mes, en la celebración del Mes Nacional de la nutrición, nos centramos en la salud y la nutrición. ¿Cuáles opciones saludables elegirá usted esta primavera?

Sea más fuerte, más sano para su hijo/a

La investigación científica corriente sugiere que la obesidad adulta y del niño es un grave problema en los Estados Unidos. Se da miedo saber que 1 en 3 niños/adolescentes están demasiado pesados u obesos. Sin embargo, como padres, hay muchas demandas de nuestro tiempo que puede parecer difícil encontrar tiempo para estar físicamente activo y animar a su niño a ser activo, también. Así que, ¿cómo trabajamos para ser más fuerte, más saludable y más activo aún en los días nublados de Oregon, o cuando es difícil ir para fuera y ya hay tantas cosas que hacer? ¡Aquí están algunas ideas para comenzar!



Esta serie de boletines es inspirada y creada solo para padres. Si tiene sugerencias, comentarios o ideas para futuros boletines por favor envíe un correo electrónico a opec@oregonstate.edu. Para recursos parentales adicionales, encuentranos en Facebook (Oregon Parenting Education Collaborative) y Twitter (@OpecParentingEd).

¡Manténgase activo!



¡Tenga una fiesta de baile en su sala de estar! Sabemos que es oscuro y lluvioso ahí, pero se quedará seco dentro cuando levante la música y pide que su hijo le acompañe para una fiesta de baile de 10 minutos. Si tiene un bebé más joven o niño, la deja en un lugar seguro y deja que se mira.



Pruebe los 7 minutos de entrenamiento. Siete minutos de entrenamiento relativamente intenso es mejor que cero minutos de actividad física o incluso 30 minutos de pensar en hacer una rutina de ejercicios. Puede modificar los ejercicios para que su hijo pueda hacer algunos o todos de ellos con usted. Y sí, hay una app para eso.



Dar un paseo familiar. Puede ser frío, pero abrigarse y salir. Caminar treinta minutos al día puede hacer maravillas para su salud física y emocional!





Comer sano con recetas fáciles

Algunos de nosotros padres no pueden disfrutar de aventuras a la tienda de comestibles. ¡Sin mencionar que la mitad de las veces nos olvidamos de las lista o bolsas reutilizables! Cuando usted está parado en el pasillo de decidir entre una caja de pasta envasado en queso versus esa comida saludable que cubrió a su tablero de Pinterest (con 15 ingredientes 'sanos'), la elección parece fácil. Los estudios científicos nos animan a tomar las decisiones más saludables para establecer la mejor alimentación para nuestros hijos porque los niños que tienen sobrepeso frecuentemente tienen dificultades en la escuela y socialmente con los amigos. Antes de salir a la tienda de comestibles, busca algunas recetas saludables (piensa en un montón de frutas y verduras) que tienen menos ingredientes. Aquí hay un recurso que nos encanta que incluye recetas de comida sana con menos de 5 ingredientes: <https://www.foodhero.org/recipes/recipe-categories/5-ingredients-or-less>. ¡Y no se olvide su lista!

¡Cazadores de estrés!

Mantenerse activo y comer sano son grandes pasos hacia una vida más saludable, pero también es importante centrarse en la salud emocional. Una vida feliz y sana, lleva naturalmente a más sano, más feliz estilos de crianza de los hijos que beneficia a sus hijos. Aquí están algunas ideas para manejar el estrés:



Toca a su lado artístico. Junte algún papel de borrador con plumas/marcadores o pinturas y hágase creativo con dibujo, colorante o pintura. Esto es una actividad divertida que puede hacer con su hijo.



Empiece a escribir. Si el niño tiene edad suficiente, dedique 15 minutos diarios a diario. Puede que su hijo realice esta actividad con usted y reflexionar juntos sobre lo que va a escribir.



Práctica del Yoga. Encuentra una aplicación gratuita o sitio web para ayudar a guiar a usted y su hijo. Aquí están algunas posturas de yoga que son buenas para los niños:

<http://content.jwplatform.com/previews/JSHxf6ZO-DV6HV9Nk-DV6HV9Nk>

¡Diviértese con sus niños! *Panqueques Sanos del Plátano*

Ingredientes: 1 plátano; 2 huevos

Instrucciones: Puré el plátano. Añade dos huevos y mezcla bien. Calienta una sartén con aceite. Agregue la mezcla de panqueque y coce ambos lados. Come con fruta o miel. ¡Disfrute!

