

Estar con la Familia

Haciendo tiempo el uno para el otro

Enfoque en la Familia

Independiente de lo que la “familia” significa para usted, el estar en la compañía de sus seres queridos es de vital importancia para su salud emocional. La confianza y el compañerismo simplemente hace con que todos se sientan mejor— se ha demostrado que aumentan la felicidad y el sentido de propósito, desalientan hábitos de vida poco saludables, ayudan a hacer frente a traumas y aumentan la autoestima.

Para los niños es aún más importante. Las actividades físicas son necesarias para la salud de los niños y el tiempo que pasan con la familia también los ayuda a descubrir nuevos intereses, a desarrollar habilidades sociales y a aprender todo sobre el mundo que los rodea. Pero la vida es tan agitada que a veces se nos hace difícil hacer tiempo para reunirnos con familiares, aunque uno tenga la mejor de las intenciones.

section **01**

Su Actividad para Julio:

Estar con la Familia

Reúnanse con las personas con las cuales tiene más intimidad y así podrán aprender cosas nuevas, reírse y crecer juntos a medida que participan en diferentes actividades familiares cada semana.



Como Hacer del Tiempo con la Familia un Hábito

Tiempo Limitado Frente a la Televisión

Ver programas favoritos juntos es una forma sana de allegarse a la familia, pero eso no es todo. Apague la televisión, ponga el celular a un lado y asegúrese que sus actividades familiares incluyen estar alerta, activo e interesado en lo que pasa a su alrededor.

Establezca un Horario Específico para Estar Juntos

Y sígalo. La consistencia facilita el interés de todas las personas involucradas, ayuda a hacer un plan y simplemente hace con que las noches en familia sean una frecuente realidad.

Tenga un Plan B

Si está lloviendo tendrá que cambiar de programa — entonces asegúrese de tener un Plan B para actividades que se pueden hacer adentro de la casa.

Pruebe Cosas Nuevas y Permita que Todos Hagan Parte del Plan

Será difícil disfrutar las noches con la familia si usted cae en una rutina. Para mantener el interés, introduzca nuevas actividades a las de costumbre y deje que todos se turnen para elegir lo que quieren hacer. ¡De esa forma se conocerán mejor y usted aprenderá nuevas habilidades!

Sea Económico

No quede estresado haciendo gastos exagerados en las reuniones en familia con regalos y comidas. Lo más importante es pasar un rato agradable todos juntos, con juegos en que todos pueden participar usando cosas que tiene a mano, o si no sea creativo y use su imaginación.

Deportes para los Niños: Siga lo que dice el Libro de Juegos Seguros

Los deportes son una forma excelente de divertirse con los niños y allegarse más a ellos. Sin embargo, si usted no toma las precauciones necesarias, se pueden lastimar. No deje que una mala jugada o falta de planeo desanime a sus niños (o a sus sobrinos o a los hijos de sus amigos) de disfrutar el placer de practicar deportes. Piense en ellos y tenga cuidado:



1

Tenga a Mano los Equipos Necesarios

Cascos, protectores para las piernas y la muñeca, zapatos deportivos—busque y compre los equipos protectores recomendados para todos los deportes y actividades al aire libre.



2

Compre los que necesita y úselos correctamente

El equipo correcto debe quedar bien ajustado al ponérselo y estar en buenas condiciones (si es usado inspecciónelo cuidadosamente). Además tiene que estar puesto correctamente y ofrecer la protección adecuada. No vaya a ahorrar y comprar equipos baratos que no sirven; un equipo malo no solamente es incómodo, sino que puede ser peligroso.

3

Tome las Precauciones Necesarias

Asegúrese de tener agua fresca si está haciendo mucho calor. Tómese unos minutos para enseñar los reglamentos a todos los jugadores y como usar el equipo necesario. Si se trata de una liga escolar o recreativa, pregunte cual es el plan de acción si alguien se lastima.

4

No Sea un Padre Exagerado

¿Sabe usted a que adulto siempre terminan botando de un juego de "Little League"? ¡De un buen ejemplo! Los deportes son para crear un buen trabajo en equipo, desarrollar confianza y divertirse—asegúrese que sus hijos mantienen una buena perspectiva y juegan en forma amistosa.

Involúcrese: Colabore para una Comunidad Fuerte

Ofrezca su tiempo y experiencia, ayude las causas de la comunidad, ofrezca asistencia a los vecinos que necesitan ayuda y participe en eventos locales. Usted se alegrará en hacerlo—en estudios realizados se ha demostrado que el comportamiento altruista mejora la autoestima y felicidad en general. Si usted tiene hijos, eso también les enseñará a ellos el valor de ayudar a los demás y a preocuparse por todos a su alrededor.

Voluntario

Haga trabajo voluntario en un albergue local o comedor de caridad, o asimismo vaya a leer para los ancianos que viven en un asilo.

Donar

Haga donaciones de libros, ropa, comida y otros recursos a la biblioteca local, al Ejército de Salvación o Goodwill, como también así al banco de alimentos y otras organizaciones públicas o de caridad.

Apoyo

Apoye deportes y eventos locales. Las causas comunes y experiencias lo ayudarán a acercarse más a la gente y a hacer nuevos amigos.

Tienda

Haga sus compras cerca de su casa para apoyar el comercio local y los pequeños negocios que son únicos en su comunidad.



Receta para Julio

Batido de Frutas ("Smoothie)

Olvídese de los helados. Refréscase con un saludable batido de frutas.

INGREDIENTES

- 1 taza de leche desnatada (skim milk)
- De 5 a 7 fresas grandes, congeladas y sin azúcar
- 1 plátano mediano, cortado en pedazos
- 1 cucharada de miel
- 3/4 de taza de jugo de naranja
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla

INSTRUCCIONES

1. Combinar todos los ingredientes en una licuadora y batirlos bien hasta tener una bebida cremosa.
2. Servir en vasos.

Tiempo Total de Preparación: 5 minutos

Porciones: 2



NUTRICIÓN

180 calorías
 0 g de grasa
 5 g colesterol
 65 mg sodio
 43 g carbohidratos
 6 g proteína

