Otoño 2019

Healthy Carroll Families

En esta edición:

- Comidas en Familia
- Camine los Senderos
- Desconectar
- Receta de Otoño

The Partnership
for a Healthier Carroll County

The Partnership
for a Healthier Carroll County

Bienvenidos a Familias Saludables de Carroll del Otoño 2019. Familias Saludables de Carroll, es una campaña en los medios con información destinada a ayudar a dar el siguiente paso en su estrategia basada en la familia para una vida saludable.

¡Nosotros los animamos hacer copias y distribuir estos folletos a sus clientes, consumidores, estudiantes, PTA, familiares, amigos… a todos! Estos materiales pueden también ser descargados de gratis en nuestro sitio web **HealthyCarroll.org.**

Por favor, llame o envíe un correo electrónico con cualesquiera de las preguntas, comentarios, o sugerencia usted pueda tener sobre Familias Saludables de Carroll. Estamos deseosos de escuchar de ustedes.

ThePartnership
@healthycarroll.org
410-871-7442

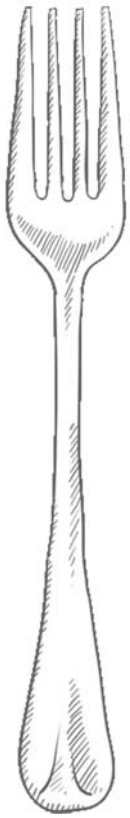
535 Old Westminster Pike, Suite 102
Westminster, MD 21157

Telephone: (410) 871-7645
Fax: (410) 871-6325

www.HealthyCarroll.org

Comidas en Familia

Incluso para los miembros de la familia más pequeños, compartir una cena en la mesa con la familia hace varias cosas. Primero, todos los teléfonos deben ponerse sobre la mesa, incluyendo los adultos. A la hora de la cena (u otra comida en familia planificada) ayuda a promover las habilidades del lenguaje porque ustedes hablan con sus hijos sobre el día, mejora la destreza a través del uso de utensilios, y los ayuda a desarrollar las habilidades sociales como modales apropiados y turnarse.



Un estudio, publicó en la Revista de Pediatría, descubrió que los niños que frecuentemente disfrutaron comidas en familia tenían menos probabilidad de experimentar síntomas de depresión y menos probabilidad de consumir drogas. Los verdaderos beneficios no provienen en sí de la comida, proviene del entorno que usted cree. No todo el mundo debe estar presente. Puede ser un padre, abuela y abuelo, o incluso una tía o tío. La comida no tiene que ser un evento extravagante, puede ser algo tan simple como disfrutar una merienda juntos o hablar mientras toma un chocolate caliente, te, o café. ¡Recuerde hacer algo que sea predecible y agradable para todos!

Si sus hijos no están acostumbrados a hablarle sobre lo que les está ocurriendo en sus vidas cuando ellos tengan 8 o 10, es difícil hacer que les hablen cuando ellos tengan 12 o 14.

Fuentes: https://www.casafamilyday.org/ & https://www.stresshealth.org/family-meals-falling-by-the-wayside-time-for-the-family-dinner-project/

Caminar los Senderos

En la medida que los residentes del Condado Carroll no sacan provecho de los hermosos parques y los senderos que nos rodean. Sin importar donde usted viva, usted probablemente esté solo distancia corta manejando de un parque o sendero para disfrutar de una excursión o montar bicicleta en familia. ¡Esas son también excelentes formas de pasar el tiempo en familia, especialmente antes de que llegue el invierno!

De acuerdo con los Centros de Control y Prevención de Enfermedades, participar en actividades físicas como excursiones y montar Bicicleta disminuye el riesgo de las siguientes:

- Enfermedades cardiovasculares
- Diabetes tipo 2
- Derrame cerebral
- Depresión

Además de los beneficios a la salud de las excursiones y montar bicicletas, como mejorar la resistencia cardiovascular y muscular, usted puede recibir otros beneficios como:

- Aprender sobre la naturaleza
- Permitirle a su familia pasar un tiempo juntos sin interrupciones
- Estimular su estado de ánimo
- Aumentar los niveles de energía

Para que obtenga una lista de los parques y senderos en el Condado Carroll, por favor visite el sitio web en **carrollcountymd.gov**. Para más información por favor contacte Recreación y Parques al 410-386-2103 o ccrec@carrollcountymd.gov.

Fuentes: https://www.cdc.gov/healthyplaces/healthtopics/parks.htm & www.cdc.gov/vitalsigns/walking/index.html

For more information go to:

HealthyCarroll.org

Desconectar

En el mundo de hoy la mayoría de nuestra comunicación está basada en la tecnología. Nosotros tenemos acceso a una enorme cantidad de información justo en las yemas de nuestros dedos. Aunque la tecnología, medios sociales, enviar textos, y todos los demás son útiles, necesitamos reservar un tiempo para "desconectar" del resto del mundo. Los momentos más importantes, emocionantes y hermosos en la vida están ocurriendo a su alrededor. Si ustedes no sacan tiempo para "desconectar" de sus teléfonos, computadoras, televisiones, videojuegos, y tabletas, usted podría perderse esos momentos especiales

De acuerdo con la Clínica Mayo, demasiado o mala calidad en el tiempo enfrente de una pantalla ha sido vinculado con:

- Obesidad
- Horarios irregulares de sueño y duración breve del sueño
- Problemas de conducta
- Pérdida de las habilidades sociales
- Violencia
- Menos tiempo para jugar

Ellos también sugieren limitar el tiempo de sus hijos enfrente de una pantalla:

- Crear zonas sin tecnologías u horarios, como durante la hora de la comida o una noche a la semana
- Desalentar el uso de los medios de entretenimiento durante la realización de los deberes
- Establecer y hacer cumplir diariamente o semanalmente los limites enfrente de una pantalla y hora límite, como la no exposición a los dispositivos o pantallas una hora antes de la hora de acostarse
- Considerar utilizar las aplicaciones que controlan la cantidad de tiempo que un niño puede utilizar un equipo
- Exigirle a sus hijos que carguen los equipos afuera de sus cuartos en la noche
- Limitar su propio tiempo enfrente de una pantalla
- Eliminar el TV de fondo

Fuente: www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/screen-time/art-20047952

Compota de Manzana Cocidas a Fuego Lento con Canela

Ingredientes:

- 10 manzanas Macintosh grandes
- 1.5 cucharaditas de canela
- 1/3 copa de agua
- 1a 2 cucharas de servir de arce o miel

Instrucciones:

1. Comience deshuesando, pelando, cortando en rebanadas sus manzanas
2. Coloque las manzanas en una olla de cocción lenta y cúbrala con 1/3 de una copa con agua, 1.5 cucharaditas de canela, y 1-2 cucharas grandes de arce o miel.
3. Déjela cocinando a fuego alto aproximadamente 4 horas. ¡Una vez que las manzanas estén sumamente blandas, ya sabe que las manzanas están listas! Utilice un tenedor para aplastar las manzanas a su consistencia preferida.

Fuente: Lee Hersh https://fitfoodiefinds.com/crock-pot-cinnamon-applesauce/