

Más Allá de la Pantalla: Creando Tiempo de Calidad Juntos

El tiempo frente a las pantallas tiene beneficios, pero pasar demasiado tiempo frente a ellas puede afectar el sueño, el éxito escolar, la actividad física, la lectura, las relaciones, el estado de ánimo, la autoestima, y la imagen corporal. El objetivo no es eliminar la tecnología, sino crear un equilibrio saludable.

¿Qué pueden hacer las familias para reemplazar parte del tiempo frente a las pantallas?

- Salir al aire libre.** Caminar, andar en bicicleta, hacer una caminata, visitar un parque, jugar juegos, o hacer una búsqueda del tesoro.
- Divertirse en casa.** Jugar juegos de mesa, leer juntos, hacer una fiesta de baile, construir un fuerte, o compartir historias.
- Ayudar a los demás.** Preparar paquetes de ayuda, recoger basura, donar artículos, visitar a un vecino, o hacer un acto de bondad al azar.
- Crear y ser productivos.** Dibujar, pintar, armar un rompecabezas, cocinar, trabajar en el jardín, hacer ejercicio, o practicar técnicas de relajación.
- Tomarse un tiempo para hablar.** Aprovechar las comidas, los viajes en automóvil, las caminatas, o la hora de dormir para conectarse. Los adultos pueden dar el ejemplo de hábitos saludables al guardar sus dispositivos.

Empiecen poco a poco, eligiendo una actividad cada semana. Pasar menos tiempo frente a las pantallas puede crear más oportunidades para conectarse, ser creativos, mantenerse activos, y divertirse.

Para más información, explora "Smartphones, Smart Families" y otras actividades en go.illinois.edu/SurvivalKit. Estas actividades fortalecen las relaciones familiares y crean oportunidades para disfrutar del tiempo libre.

Barritas de Calabaza

Ingredientes:

- ½ taza de margarina, ablandada
- ½ taza de azúcar morena compactada
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de especias para pastel de calabaza
- ⅓ de taza de puré de calabaza enlatado
- 1 huevo
- 1 ½ tazas de harina de trigo para todo uso
- 4 onzas de queso crema bajo en grasa, ablandado
- 1 taza de crema batida ligera congelada, descongelada

Preparación:

1. Precalienta el horno a 350 °F.
2. Engrasa y enharina ligeramente un molde cuadrado para hornear de 9 pulgadas.
3. Combina los primeros cuatro ingredientes. Bate a velocidad media con una batidora hasta que estén bien mezclados.

Rinde 24 porciones

4. Incorpora la calabaza y el huevo y bate hasta que estén bien mezclados. Luego, agrega la harina y bate hasta integrar.
5. Unta la mezcla en el molde preparado.
6. Hornea de 12 a 15 minutos o hasta que al insertar un palillo, este salga limpio. Deja enfriar en el molde durante 10 minutos.
7. Retira del molde. Deja enfriar sobre una rejilla.
8. Bate el queso crema con una batidora a velocidad media hasta que esté suave. Incorpora la mitad de la cobertura batida y bate hasta mezclar bien. Luego, incorpora suavemente el resto de la cobertura batida.
9. Unta la mezcla sobre las barritas de calabaza ya frías, sin cortar.
10. Corta en 24 barritas.
11. Guarda en el refrigerador.

Información nutricional por porción:
90 calorías; 4 g de grasa total (2 g de grasa saturada); 3 mg de colesterol; 75 mg de sodio; 11 g de carbohidratos; 0 g de fibra; 1 g de proteína.

Octubre es el Mes de Concientización sobre el Cáncer de Mama

Este mes, tomemos un momento para enfocarnos en nuestra salud. Aquí hay algunas cosas sencillas que puede hacer este mes:

- Familiarízate con tu cuerpo.** No existe un único "estado normal." Familiarízate con tu cuerpo para que puedas notar cambios, como un nuevo bulto, cambios en la piel, dolor, o secreción.
- Conoce tu riesgo.** La edad, la genética y los antecedentes familiares influyen. Hablar con tu médico puede ayudarte a comprender mejor tu riesgo.
- Desarrolla hábitos saludables.** Mantenerse activo, alimentarte bien, y limitar el consumo de alcohol y tabaco contribuyen a la salud de los senos.
- No te saltes los exámenes de detección.** Las mamografías cada dos años (de los 50 a los 74 años), junto con el autoexamen, ayudan a detectar problemas a tiempo.
- Habla sobre ello.** Hazle preguntas a tu médico y anima a las mujeres de tu vida a hacer lo mismo.

Pequeños pasos pueden marcar una gran diferencia. ¡Por un octubre saludable y bien informado!

Adaptado de Illinois Extension, Health Insights Illinois. Aprende más en go.illinois.edu/CancerAwareness

