



iNoticias de KidPower!

Del Departamento de Salud y Servicios Sociales de NH Primavera 2009

Descubra el Día Silvestre de NH



18 abril 18, 2009, 10 am – 3 pm

En el solar del Departamento de Pesca y Caza de New Hampshire, Hazen Drive en Concord.

Entrada gratuita.

Este festival es divertido para todas las edades. Los niños pueden intentar:

- Tiro al arco
- Pesca
- Proyecto de artesanía
- Ver perros de caza en acción
- Truchas y salmones enormes
- Halcones adiestrados
- Peleas de alces



Aprenda sobre los vehículos híbridos, que ahorran combustible así como ideas para conservar energía y proteger el medio ambiente. A lo largo del día, disfrute de las exhibiciones, presentaciones, paseos y demostraciones.

Visite www.WildNH.com para más detalles.

Apague la TV ¡y empiece una vida más sana!

La Semana de la TV apagada se celebra cada año en abril para animar a las familias a ver menos TV durante las vacaciones escolares y para recordar a los padres que la mayoría de familias ven demasiada TV. Hay estudios que demuestran que los niños suelen ver más de las 2 horas diarias máximas de TV recomendadas. Si se añade el uso de computadoras y videojuegos, la mayoría de niños en edad escolar están frente a una TV o computadora ¡5 horas al día!

De promedio, los adultos ven 4 horas de TV al día. Según que trabajo tengan, los adultos puede que estén sentados todo el día frente a la computadora. ¡Es mucho tiempo para estar sentado sin moverse!



Los padres que reducen la cantidad de TV que se ve en sus casas informan de:



- Conversaciones más interesantes con sus hijos
- Los niños piden menos juguetes de marca
- Los niños aprenden a entretenerse solos
- Los niños juegan más tiempo
- Se pelean menos entre hermanos

Otros estudios demuestran que cuánta más TV ven los niños más posibilidades hay de que tengan sobrepeso. Se cree que ver la TV aumenta el riesgo de sobrepeso, porque viendo TV:

- Los niños queman menos calorías
- Los niños están más inactivos porque es tiempo que no pasan jugando y en actividades
- Los niños están expuestos a muchos anuncios de comida y puede que en respuesta al anuncio ingieran comida más calorífica
- Los niños a menudo toman bocados que no son saludables

Muchos padres no quieren limitar el tiempo ante la TV de los niños porque entonces tendrían que dar ejemplo y limitar su propio tiempo frente a la TV. Puesto que los adultos ven más TV que los niños, puede ser difícil para los padres hacer un cambio que funcione para toda la familia. Una manera de ayudarlo a manejar cuánta TV ven sus hijos es utilizar los controles para padres de los proveedores de TV, cable o satélite. Para más información, visite: <http://www.thetvboss.org/>.

Jardinería para estar activos, por diversión y para ahorrar

Muchas familias están intentando gastar menos y ahorrar dinero. Una manera de reducir costos en la comida es empezar un jardincito y cocinar más en casa en lugar de salir fuera.



- Empiece con vegetales fáciles de plantar, como frijoles, calabacines, calabaza de verano, pepinos y tomates de cereza. Compre plantas pequeñas en un invernadero en lugar de plantar las semillas. Pregunte al personal del invernadero dónde puede plantarlas al exterior sin peligro de heladas.



- Los girasoles son fáciles de crecer si planta la semilla. Puede empezar en cartones de huevos con arena para plantar, ponerlos en una ventana donde dé el sol, mantenerlos húmedos y después trasplantarlos al jardín donde esté empezando a plantar vegetales.



- Los jardines tradicionales necesitan tener buena tierra para sembrar y estar cerca de un surtidor de agua para que pueda regar el jardín fácilmente.
- Asegúrese de que los jardines estén lejos de pilas de fertilizantes, tapas de pozos, sistemas sépticos y donde animales salvajes o mascotas caseras puedan andar sueltos.
- Hacer jardineras con compuesto enriquecido y una capa de arena fértil es una opción si no tiene un terreno apropiado para plantar.
- Si no tiene espacio para un jardín, puede plantar vegetales en potes grandes en el porche, terraza o pórtico, siempre y cuando la planta reciba al menos 8 horas de sol por día. Las lechugas y hierbas también pueden crecer en jardineras. Chequee las plantas cada día para asegurarse de que no se secan.
- Para más información sobre jardinería, llame a *UNH Cooperative Extension Family Home and Garden Education Center* al 1-877-EXT-GROW ó al 1-877-398-4769, de lunes a viernes, de 9 am a 2 pm y miércoles por la noche de 5 pm a 7:30 pm.

Ideas para salir al aire libre y disfrutar de la primavera manteniendo su presupuesto

NH tiene muchas actividades gratuitas para las familias. Visitar el mercadillo local, festivales o disfrutar de un paseo en el campo son actividades divertidas para la familia. El calendario de eventos "Visite NH" es un buen lugar para encontrar cosas para hacer en familia (no todos los eventos son gratuitos). Visite el calendario: www.visitnh.gov/best-time-to-visit/event-calendar.aspx.

Otras actividades gratuitas para la familia:



- Visite la biblioteca local y busque libros sobre jardinería y cocina.
- Pregunte en la biblioteca si tienen pases de museos disponibles.
- Visite la sociedad histórica local y aprenda sobre su comunidad.
- Haga jardinería en familia:
 - Déles tareas sencillas a los niños, que no tomen más de 15 minutos
 - Los niños mayores pueden ayudar a palear, esparcir arena y plantar
 - Ayude a limpiar el vecindario. Utilice guantes cuando recoja basura, restos de comida y envoltorios.
- ¡Salgan al aire libre y jueguen!
- Descubra qué actividades ofrece el departamento de recreación local.

