



SALUDABLE EN CASA

Manejar el COVID-19 con Extensión Cooperativa

Los niños pueden divertirse con las actividades del censo



POR JULIE N. ZIMMERMAN

Profesor de Extensión, Sociología Rural
 Departamento de Desarrollo Comunitario y de Liderazgo

Utilizando datos del mundo real, el programa de la Oficina del Censo de los Estados Unidos llamado Estadísticas en las escuelas (SIS por sus siglas en inglés) tiene materiales en línea para niños en <https://www.census.gov/schools>. Usted puede encontrar diferentes paquetes de actividades para los diferentes grados. Cada actividad tiene una guía para el maestro y una versión para el alumno. También hay videos y mapas coloridos.

Este año, SIS está enfocado en el censo del 2020 (<https://2020census.gov/en/educators.html>). Hay un “folleto para llevar a casa” disponible en inglés y otros 12 idiomas para los estudiantes que explica a los adultos la importancia del censo y cómo contar a cada niño en su hogar (<https://www.census.gov/content/dam/Census/programs-surveys/sis/resources/2020/sis-take-home-flyer-spanish.pdf>).

Continúa en la página 4



Contacte a un vecino, un abuelo o incluso un hogar de ancianos o un centro de vida asistida en su localidad y ayude a su hijo guiándolo a través de esta entrevista telefónica.

Ser social mientras se mantiene el distanciamiento social: Una actividad telefónica para jóvenes

POR MERCEDES MANESS
CEDIK Extensión Adjunto

El distanciamiento social nos ha brindado la oportunidad para ser creativos e intencionales en la forma en que interactuamos y nos comunicamos entre nosotros. Si busca maneras de involucrar a su hijo mientras está en casa en formas que no impliquen una tableta o el internet, considere pedirles que tomen el teléfono y realicen una llamada. ¡Anime a los niños en su hogar a hablar con sus vecinos para ponerse al día y aprender más sobre su comunidad!

Esta actividad ayuda a los jóvenes a mantenerse conectados, interactuar con personas con las que quizás no hayan tenido contacto anteriormente y a aprender sobre el pasado de su comunidad. Esta actividad también es una manera significativa de conectarse con personas que pueden estar viviendo solas y que agradecerían la oportunidad de conectarse con alguien.

Contacte a un vecino, un abuelo o incluso un hogar de ancianos o un centro de vida asistida en su localidad y ayude a su hijo guiándolo a través de esta entrevista telefónica.

Esta actividad es ideal para niños mayores de 8 años. Puede descargar o imprimir las preguntas de la entrevista en <https://bit.ly/3fpjqtU>.

OTROS RECURSOS

Distanciamiento social:

<https://youtu.be/3ljAWPP7Feo>

Mantenerse físicamente distante y socialmente conectado:

https://youtu.be/mVfk7q_5tXQ



Furtivamente en movimiento

POR NATALIE JONES

Especialista de Extensión en Salud Familiar

Agregar movimiento durante todo el día es una excelente manera de cuidarse y puede ayudarle a sobrellevar el estrés. Si necesita pequeñas formas para moverse más durante el día en lugar de completar un entrenamiento de una hora, aquí tiene 20 ideas.

Anímese y pruebe alguna de ellas.

1. Estar parado en lugar de sentado.
2. Sentarse en una pelota de ejercicios cuando está en su escritorio. (Esto ayuda a desarrollar fortaleza en la musculatura abdominal.)
3. Haga estiramientos, camine fijo o ande en bicicleta estacionaria mientras mira la televisión.
4. Antes de levantarse cada mañana haga algunos estiramientos mientras sigue en la cama.
5. Durante los comerciales, haga abdominales, saltos, flexiones o levántese y camine.
6. Alterne pararse sobre una pierna y luego sobre la otra mientras lava los platos.
7. Juegue con los niños.
8. Sentadilla contra la pared: párese con la espalda pegada contra la pared y deslice el cuerpo como si estuviera sentado en una silla, mientras habla por teléfono.
9. Haga sentadillas, estocadas o flexiones contra el mostrador de la cocina mientras espera que su comida se cocine en el microondas.
10. Haga algunas sentadillas mientras se cepilla los dientes.
11. Realice levantamiento de pantorrillas mientras se alista.
12. Mantenga pesas de mano o latas en su escritorio. Haga ejercicios de bíceps y tríceps mientras realiza llamadas



telefónicas.

13. Realice hasta 5 sentadillas con pesas cuando se levante de una silla.
14. Ponga música y baile por la casa.
15. Limpie la casa.
16. Haga sentadillas mientras coloca la ropa dentro de la lavadora.
17. Al planchar, haga de 10 a 20 flexiones o lagartijas, o de 5 a 10 burpees (bajando las manos al suelo (cuclillas), luego estire las piernas hacia atrás con un impulso para ponerse en posición como para realizar una flexión (lagartijas), luego con un impulso similar al primero salte hacia adelante para colocar las piernas cerca de las manos (cuclillas). Finalmente se levanta de un salto mientras estira los brazos hacia el techo) haga esto después de que termine cada artículo de planchar.
18. Levántese a caminar después de estar 30 minutos sentado.

19. Coloque una alarma para recordar que debe moverse.

20. Lo más importante: ¡diviértete y muévete durante todo el día!

Recuerda que todo cuenta. No tiene que pasar horas siguiendo un video de ejercicios en el hogar, usted puede ejercitarse fácilmente probando estas actividades de corta duración.

OTROS RECURSOS

Artículo – Aumentando su ritmo cardíaco cuando no puede ir al

gimnasio:

<https://bit.ly/2SzKTiU>

Video – Entrenamiento desde casa:

<https://youtu.be/lgtG62tEMbU>

Completar el Censo 2020 es importante. El gobierno utilizará los resultados para asignar dólares de fondos federales, para determinar la representación política y como una fuente clave de datos para nuestras comunidades.

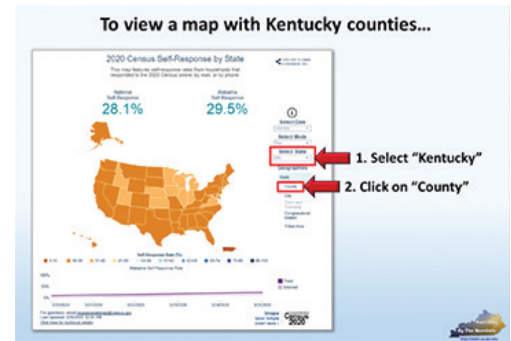
Continúa de la página 1

Los niños pueden divertirse con las actividades del censo

Además de las actividades disponibles a través del SIS, los jóvenes también pueden ayudar a correr la voz sobre el censo. Por ejemplo, pueden crear y publicar videos como lo hizo este líder juvenil del 4-H (<https://youtu.be/tFRcQWHBIB4>). Más recursos e ideas se pueden encontrar en el sitio web “Spread the Word” de la Oficina del Censo en <https://2020census.gov/en/how-to-help.html>.

También puede seguir el mapa en tiempo real que muestra las tasas de respuesta para el Censo 2020 en <https://2020census.gov/en/response-rates.html>. Para ayudarlo a ver rápidamente las tasas de respuesta dentro de su condado hay capturas de pantalla con consejos disponibles en el sitio web Kentucky: By The Numbers en <https://kybtn.ca.uky.edu/content/2020-census-response-rate-map>.

Completar el Censo 2020 es importante. El gobierno utilizará los



resultados para asignar dólares de fondos federales, para determinar la representación política y como una fuente clave de datos para nuestras comunidades. Para ayudar, Kentucky: By the Numbers tiene una breve publicación llamada “El censo 2020: por qué es importante ser contado” que proporciona una visión general del censo 2020, así como respuestas a algunas de las preguntas frecuentes (https://kybtn.ca.uky.edu/sites/kybtn.ca.uky.edu/files/2020_census_kybtn_pub.pdf).

SALUDABLE EN CASA

Manejar el COVID-19 con Extensión Cooperativa

ESTE BOLETÍN ES PUBLICADO POR EL SERVICIO DE EXTENSIÓN COOPERATIVA DE LA UNIVERSIDAD DE KENTUCKY.

El Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Kentucky provee educación práctica en la que usted puede confiar para ayudar a las personas, las empresas y las comunidades a resolver problemas, desarrollar habilidades y construir un futuro mejor.

**PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN ENVÍENOS
UN CORREO ELECTRÓNICO A:
ukfcext@uky.edu**

EDICIÓN por Alyssa Simms
DISEÑO por Rusty Manseau

- **Alison Davis, Ph.D.**
Directora, Iniciativa de Desarrollo Económico y Comunitario de Kentucky
- **Jennifer Hunter, Ph.D.**
Director Asistente de Extensión, Ciencias de la Familia y del Consumidor
- **Mark Mains, Ph.D.**
Director Asistente de Extensión, Desarrollo Juvenil 4-H
- **Craig Wood, Ph.D.**
Director Asistente Interino de Extensión, Agricultura y Recursos Naturales