

SALUDABLE EN CASA

Manejar el COVID-19 con Extensión Cooperativa

La magia de las fogatas

POR JOEY BARNARD

Especialista interino del campamento para el desarrollo juvenil 4-H

Las fogatas en el campamento de verano son un momento para reunirse y reflexionar sobre los eventos del día. Son un momento para cantar canciones, contar historias, comer smores y compartir momentos significativos. Las fogatas en el patio trasero pueden ser un buen momento para que las familias pasen tiempo juntas mientras permanecen “Saludables en el hogar.”

Los adultos deben siempre supervisar las fogatas de cerca y recomendamos una barrera protectora de 6 pies para los jóvenes. Con el uso de algunos artículos para el hogar seguros, puede convertir las fogatas del patio trasero en una experiencia mágica para niños y padres. Si agrega 1/2 taza de los siguientes artículos a su fogata le puede cambiar el color de las llamas: sal suavizante de agua = llamas púrpuras; sal de mesa = llamas de color naranja intenso y sal de Epsom = llamas blancas. Si agrega una pizca de harina o crema de café en polvo a su fogata hará que las llamas se enciendan más y si le agrega una pizca de azúcar creará chispas crepitantes.

Los adultos deben agregar estos artículos con una cuchara o cucharón de metal. Participe bajo su propio riesgo y disfrute del momento mágico.



Las agencias gubernamentales y las empresas con las que éstas hacen negocios no solicitan información personal.

Protéjase de las estafas del COVID-19

POR KELLY MAY

Asociado Senior de Extensión para Finanzas Familiares y Gestión de Recursos

Los estafadores aprovecharán cualquier noticia para estafar robando su información o dinero. Las agencias de protección al consumidor están reportando estafas relacionadas al COVID-19. Aquí hay algunas formas de protegerse.

• **Consejo #1: no envíe dinero ni envíe una tarjeta de regalo a un extraño.**

Los estafadores pueden pretender ser del departamento del Tesoro de los Estados Unidos o del IRS. Le dirán que necesita su información o un pago para enviarle su cheque de estímulo o subsidio comercial. Este dinero será depositado directamente en su cuenta bancaria. Consulte irs.gov/coronavirus si tiene preguntas.

• **Consejo #2: cuidado con las estafas en línea.**

Algunas compañías afirman que están vendiendo productos que curan o que evitarán el coronavirus. Las compañías no proporcionan evidencia como lo exige la ley. Además, tenga cuidado con las estafas donde le solicitan un pago por adelantado en las que un estafador se ofrece para hacer mandados. El estafador toma la lista de mandados y el dinero pero no regresa. Otra estafa involucra sitios falsos de exámenes para el COVID-19. Las estafas de compra en línea están relacionadas con artículos de limpieza y del hogar y con equipos de protección médica en las que nunca entregan los productos comprados.

• **Consejo #3: evite hacer clic en enlaces de correos electrónicos**



mensajes de texto, y no comparta su información personal. Esto lo protegerá de correos electrónicos fraudulentos. Los correos electrónicos fraudulentos o phishing son un intento de engañarlo enviando un correo electrónico o un mensaje de texto falso, o utilizando una imitación de un sitio web. Algunos de estos mensajes falsos quieren que usted haga clic en un cuadro que descarga un virus o un malware en su dispositivo. Los estafadores se hacen pasar por la Organización Mundial de la Salud o los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Otros intentos de phishing le pedirán que proporcione información personal. Las agencias gubernamentales y las empresas con las que éstas hacen negocios no solicitan información personal.

• **Consejo #4: cuelgue las llamadas con robot o automáticas.** Las grabaciones y el personal contratado están llamando sobre exámenes de

salud falsos, listados de pequeñas empresas, cheques del Seguro Social, compañías de seguros, trabajo desde el hogar y más. No presione ningún número ni comparta ninguna información.

OTROS RECURSOS

Artículo completo:

https://fcs-hes.ca.uky.edu/files/protecting_yourself_from_covid19_scams_spanishversion.pdf

LUGARES DONDE PUEDE REPORTAR LAS ESTAFAS:

- **FTC:** <https://www.ftccomplaintassistant.gov> or spam@uce.gov
- **FBI:** <https://www.ic3.gov>
- **Fiscal General de Kentucky:** (888) 432-9257
- **Regístrese para recibir alertas de estafa: Envíe un mensaje de texto que diga KYOAG Scam al:**
Text KYOAG Scam to GOV311

Muévase más

POR ISAAC HILPP

Especialista en desarrollo juvenil 4-H

Con la mayoría de los kentuckianos en casa, los jóvenes pueden pasar más tiempo frente a la pantalla y tener menos actividad física. El ejercicio ayuda a los jóvenes a desarrollar los huesos, músculos sanos y una buena condición cardiovascular.

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos recomienda que los niños entre 6 y 17 años realicen todos los días 60 minutos de actividad física aeróbica de moderada a vigorosa. Al menos tres días a la semana la actividad debería ser más vigorosa. La actividad física debe fortalecer los huesos y los músculos al menos tres veces por semana. Esto puede parecer mucho, pero no tiene que hacer toda la actividad de una sola vez. Puede distribuirla en cuatro sesiones de 15 minutos o seis actividades de 10 minutos.

Intente andar en bicicleta, jugar

en los columpios, hacer volteretas u otro tipo de gimnasia, correr, cualquier tipo de deporte o bailar vigorosamente. Los niños también pueden realizar actividad física haciendo tareas domésticas y de jardinería que los padres pueden agradecer. Los juegos como tira y encoge (tug-o-war), escalar en el equipo de juegos que tenga en casa, la gimnasia y el yoga fortalecen los músculos. Saltar la cuerda, saltar, correr, hacer gimnasia y cualquier deporte, como el baloncesto, que requiera un cambio rápido de dirección ayudan a fortalecer los huesos.

Deje que sus jóvenes 4-H realicen una tormenta de ideas sobre formas de moverse. Pídale que enumeren el tipo de ejercicio, la duración, el equipo necesario y las instrucciones para completar la actividad. Es posible que ellos quieran dibujar una imagen de la nueva actividad.

Otra actividad de movimiento

es hacer que los niños representen su tarea de matemáticas. Por ejemplo, "Tome 3 pasos en el mismo lugar, 2 veces. ¿Cuántos pasos tomaste?" o "Sube y baja 10 menos 3 veces". Poner las matemáticas en contextos del mundo real puede ayudar a los jóvenes a comprender mejor estos conceptos. Algunos estudios sugieren que agregar movimiento al aprendizaje ayuda a los niños a aprender mejor.

OTROS RECURSOS

Actividades divertidas dentro de la casa para sus hijos (artículo):

https://fcs-hes.ca.uky.edu/files/fun_indoor_activities_for_your_children_spanishversion.pdf

Entrenamiento desde casa (video):

<https://youtu.be/lgtG62tEMbU>

FitBlue #TeamKentucky Challenge (video):

https://youtu.be/_lu2YII0vF0

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:

ukfcsxt@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