

Para su Hogar

Publicación 3, 2009



La Comunicación Familiar Hoy en el Mundo



Acuerde para Convenir. Utilice esta técnica cuando negociaciones anteriores han fallado, cuando un conflicto ocurre continuamente, o cuando cada persona tiene un punto de vista definido que no será cambiado fácilmente. Use esta técnica:

Comprenda la razón para el conflicto (expectativas diferentes, las necesidades inapropiadas, paredes de comunicación)

Ponga términos para su discusión:

- ▶ ¿Qué discutirá?
 - ▶ ¿Cuándo lo discutirá?
 - ▶ ¿Con quién lo discutirá?
1. Exponga su punto de vista. Escuche atentamente mientras su cónyuge comparte su punto de vista.
 2. Decida: ¿Puede tener usted opiniones separadas y no estar enojado con su cónyuge? ¿Puede ir usted de maneras separadas que permitan libertad y comprensión incluso si usted no está de acuerdo?
 3. Identifique qué situaciones son apropiadas para concordar, no para discutir.

Pensamientos adicionales:

- ◆ Reconozca la Emoción Primaria. A menudo, cuando tenemos problemas expresamos el enojo. Sin embargo, es importante identificar y comprender la emoción primaria que nosotros sentimos realmente como pena, tristeza o temor. Trate de expresar la emoción primaria verbalmente para que no haya malentendidos acerca del enojo que es comunicado.
- ◆ Fijese en Su Tono de Voz. A veces el problema de comunicación está no en lo que es dicho, pero en cómo. Usted puede decir las mismas palabras exactas en un tono diferente, y expresar un significado diferente. Si usted o su cónyuge reconoce que un asunto proviene de una falta específica de comunicación, trate de encontrar de una manera humorística o divertida de resolver el problema.

Mientras las personas se han estado comunicando durante siglos sin tomar primero una clase, las personas no se han comunicado correctamente, durante siglos! Aprender y aplicar unas pocas habilidades sencillas lo pueden ayudar a mantener una comunicación positiva dentro de sus relaciones familiares.

¿Es la Actividad Física Parte de su Vida?

por Lisa Rice Asistente de Educación Nutricional del Condado de Utah



Un estilo de vida sano es una combinación de una buena nutrición y ejercicio físico. Es un equilibrio que mejora la calidad de vida y disminuye el riesgo de problemas de salud como enfermedad cardíaca, osteoporosis, la hipertensión o colesterol. Si la actividad física regular no es un hábito, es tiempo de hacer un cambio.

Muchos de nosotros tenemos una relación de amor/odio con el ejercicio. Nosotros adoramos como nos sentimos después de hacer ejercicio, y hacemos actividades físicas divertidas, pero para algunos individuos se debe encontrar el tiempo de ejercitar, y la capacidad de permanecer motivado.

Simplemente porque sabemos cuan importante es la salud no se hace automáticamente fácil de integrar como actividad física en nuestras vidas. Hay 1.440 minutos en un día. MyPyramid (MyPirámide) recomienda que cada individuo consiga "moderada actividad física" la mayoría de los días de la semana. Esto significa por lo menos 30 minutos de actividad, como caminar, correr vigoroso, trabajando en el jardín/yarda, el baile, la natación, yendo en bicicleta, levantar pesas.



La investigación ha mostrado que cuando ejercitamos por lo menos 30 minutos, nosotros podemos reducir el riesgo de enfermedad cardíaca, la diabetes y algunos cánceres. Por lo menos 60 minutos de ejercicio moderado pueden ayudar a prevenir aumento de peso en la edad adulta, y ejercitando 60 a 90 minutos, asociado con una dieta baja en calorías, nos permitirá adelgazar.



Algunos de ustedes pueden estar pensando, "60 a 90 minutos?! ¡Quién tiene tiempo para eso?!". Las buenas noticias no son que todo tiene que ser a la vez. Por ejemplo, en las mañanas usted puede hacer unos 20-30 minutos actividad de cardio como ir en bicicleta,

caminar o natación.

En su hora del almuerzo, tome una caminata vigorosa alrededor de su lugar de trabajo o suba y baje la escalera. Entonces cuando los niños llegan a casa de la escuela, o en la tarde, pueden jugar todos juntos un partido de basketball.

No tiene que ser complicado ni duro, pero la llave es planificar por adelantado. Planifique su tiempo para la actividad física. ¡Anótelo en el calendario como cualquier otra actividad y entonces planea para mantenerlo!

Haga del tiempo familiar un tiempo activo

Otra gran manera de practicar actividad física a diario es de hacer su tiempo familiar una actividad. Los niños necesitan jugar. ¡Es fácil!

En invierno, puede ir en trineo y hacer muñecos de nieve. En primavera, volar cometas, el juego ovillo, o el Disco Volador. En el verano, corra, o una excursión a pie buscando calabazas, juego familiar de fútbol.

¡Adicionalmente, usted puede planear aventuras familiares! Vea las vistas de su comunidad. Trate el excursionismo, la pesca, yendo en canoa.

Trate de visitar todos los parques públicos en su ciudad dentro de un cierto espacio de tiempo. Visite el zoológico. Que los niños aporten ideas.

La consistencia es la llave a una vida saludable

Aquí están algunos pasos para ayudarlo a empezar:

- Hable primero con su médico acerca de cualquier preocupación de la salud.
- Escoja actividades que usted disfruta o piensa que quizás disfrute.
- Consiga un socio para apoyo, que lo anime.
- Objetivos prácticos.
- Escuche su cuerpo - una dolencia pequeña es normal, no dolor permanente.

Utah State University
FOOD SENSE
NUTRITION, DIETETICS, & FOOD SCIENCES/EXTENSION

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program. The Supplemental Nutrition Assistance Program provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 1.800.221.5689 or visit online at <http://fns.usda.gov/fsp/outreach/coalition/map.htm>. This institution is an equal opportunity provider and employer.



Para su yarda y jardín

Las noticias horticultura
por **Taun Beddes**, Horticultor
USU Extension & Clark Israelsen,
USU Extension Agricultura Agent

Diez Reglas Para Plantar Arboles

Introducción

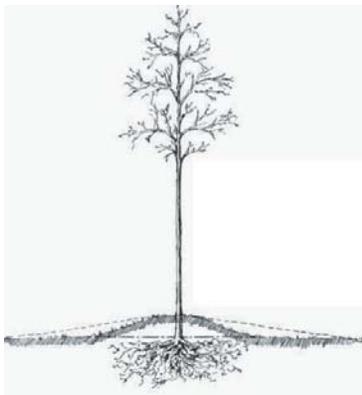
La futura salud de un árbol depende del cuidado apropiado de plantar a tiempo. Las siguientes 10 reglas resumen los pasos importantes en la plantación de arboles.

Regla 1 -- Seleccione el árbol correcto para el terreno. Es importante emparejar el sitio de plantar y sus condiciones, con una especie de árbol' sombra, humedad, y preferencias de tierra.

Regla 2 -- Proporcione un buen cuidado antes de plantar. Mantenga los árboles en la sombra, frescos y húmedos antes de plantar. Sea apacible al manejar la pelota de la raíz.

Regla 3 -- Quite todas las etiquetas, los alambres, etc. de los árboles de la parte del tronco.

Regla 4 -- Cave un hoyo superficial, tan lejos como sea posible. El hoyo debe ser por lo menos 3X el diámetro de la pelota de la raíz, y tan profundo como la pelota de la raíz, y de alto o 1-2"



más superficial. La pelota de la raíz debe ser colocada en la tierra con mucho cuidado, con el cuello de raíz justo encima del nivel de la tierra circundante. En un lugar desaguado,

comprimido, o mojado. La hoja por lo menos 1/3 de la pelota de raíz encima del relleno hasta el cuello de la misma.

Regla 5 -- Quite la arpillera, las ollas, canastas de alambre, etc. de la pelota de la raíz.

Quitar estas materias de la pelota de raíz en el hoyo minimizan alboroto de sistema de raíz. Las canastas de alambre pueden ser cortadas y arrancadas en pedazos. Si usted no puede quitar la arpillera porque la pelota es floja, raje y pele abajo de la superficie de tierra.

Regla 6 -- Rellene con tierra el lugar. No mezcle abono, arena, etc. Sólo agregue materia orgánica como musgo de turba (hasta 25% de volumen de tierra mezclada completamente) si usted tiene una tierra muy pobre (subsuelo de arcilla, piedra).

Regla 7 -- no fertilize durante 1-2 años ni recorte la copa del arbol. El abono en este tiempo estimula putrefacciones de raíz. Pode las ramas muertas, rotas o mal colocadas, o ramas dobles. No corte las ramas sanas. Deje las ramas para reducir la copa del arbol.

Regla 8 -- Agua. Riegue la zona entera de la raíz una vez a la semana por el primer año o dos. No agregue tierra. Las raíces de la mayor parte del árbol están dentro del primero 6-12" de la tierra, así que aplique agua en una manera lenta a la superficie de la tierra – no riegue con mucha presión.



(Continuado en la página 4)

Main Administration Campus Office
4900 Old Main Road
Logan, UT 84321
Phone: (435) 797-2200 Fax: (435) 797-3268
extension.usu.edu/
Contact: Dallas.Holmes@usu.edu

Que sus niños se unan al 4-H!
Cache County 4-H
Scott Williams, 4-H Agent
435-752-6363

Contenido:

La Comunicación Familiar Hoy en el Mundo. 1

¿Es la Actividad Física Parte de su Vida?.. . . . 2

Haga Del Tiempo Familiar un Tiempo Activo.. . . . 2

La Consistencia es la llave a una Vida Saludable. 2

Diez Reglas Para Plantar Arboles.. 3

Diez Reglas Para Plantar Arboles (Continuación).. 4

Ideas Para Trabajar en su Jardin. 4

La Universidad del Estado de Utah es una institución con "Acción Afirmativa/Igualdad de Oportunidad."

El mencionar o presentación de una marca registrada, producto o empresa propietarios en el texto o figuras no constituyen un respaldo y no implican la aprobación con exclusión de otros productos o empresas convenientes..

Creado por Trish Cutler
 Traducido por Jose Oliva

(Continuación pagina 3)

Regla 9 -- Pajote. Lo más importante que usted puede hacer para cualquier árbol, próximo a regar, aplique pajote de materia orgánica (pastillas, recortes, corteza, etc.) en una profundidad grande de la 2 - 4" zona de la raíz del árbol. Comience con un círculo de diámetro igual a la pelota de raíz de pajote 3 X y extiéndalo como el árbol crece. Entre más ancha es el área es mejor. Esto reduce compactación, mantiene cortacéspedes lejos, elimina competencia de pasto, y mantiene la tierra más fresca y más húmeda.

Regla 10 -- Envuelva y estaque sólo si es necesario. Sólo envuelva el tallo de un árbol si el sol golpea su tronco en el invierno. Envuelva del fondo hacia arriba. Envuelva sólo en el invierno por 1 ó 2 temporadas. Estaque un árbol si es grande y agarrará viento, o si es muy pequeño y quizás es pisoteado. Estaque flojamente, utilizando tiras de alfombra, correas de lona, etc., y quite las estacas después de 1-2 años.

por Michael Kuhns, Especialista de Silvicultura de Extensión y Dave Mooter, ya retirado, del Servicio de Bosque de Nebraska

Ideas para trabajar en su jardin

1. Para preparar su yarda para el invierno, quite flores anuales, plantas de verdura, fruta caída de los árboles frutales y hojas.

2. Quite cualquier hoja lejos de su casa, limpie su ventana para desalentar bien arañas y sus presas. No rocíe para matar arañas porque no es muy efectivo. Las arañas sólo son muertas si el rocío aterrizan directamente sobre ellas, y no hay efecto residual.



3. Reduzca abono para plantas domésticas y deles luz mucho más brillante como sea posible. No coloque plantas domésticas contra ventanas, ni cerca de aberturas, ni puertas. exteriores.



4. Asígurese que mangas y los rociadores son desaguados para prevenir la congelación.