VIDA GUIADA POR LA SALUD Y EL BIENESTAR (PERSONAS MAYORES/ADULTOS)

CAMPAÑA: MANTENTE ACTIVO Y SOCIALIZA

CONTENIDO

Página 3: Mensaje de bienvenida
Página 4: Actividades al aire libre para personas mayores
Página 5: Cultivando bajo el sol
Página 6: Protección solar en verano
Página 7: Recursos y materiales de apoyo

CFBNJ COMMUNITY FOODBANK OF NEW JERSEY

ESTIMADOS COLABORADORES,

Nos comprometemos a colaborar con usted para promover la salud y el bienestar de su comunidad y su entorno. Como parte de nuestra asociación, le proporcionamos herramientas y materiales que respaldan sus objetivos de salud y bienestar. Cada trimestre, distribuimos un kit de herramientas de campaña centrado en un área de enfoque específica.

Estos kits de herramientas de campaña ofrecen recursos, herramientas educativas y materiales de lectura. Le pedimos que comparta la información con los asistentes a su . Exhiba y distribuya estos materiales en todo su espacio para fomentar la conciencia sobre los temas abordados.

Este trimestre (Julio-Septiembre) nos enfocaremos en los siguientes temas: Actividades recreativas al aire libre. El conjunto de herramientas se centrará en los beneficios para la salud de realizar actividades al aire libre, ejemplos de actividades recreativas y recomendaciones para mantenerse seguro en temperaturas cálidas. Mantenerse activo es fundamental para un estilo de vida saludable, y participar en actividades al aire libre no solo permite disfrutar de la naturaleza, sino también mantener el cuerpo en movimiento.

Atentamente,

Equipo de Educación Nutricional
Banco de Alimentos Comunitario de Nueva Jersey

CFBNJ COMMUNITY FOODBANK OF NEW JERSEY

ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL EXTERIOR

Diversión al sol

¿A quién no le agrada la sensación del sol iluminando el rostro durante los cálidos meses veraniegos? La exposición solar contribuye a que nuestro organismo produzca vitamina D, esencial para mantener un cerebro, huesos y músculos saludables. Además, estudios han evidenciado que la vitamina D puede potenciar la función cognitiva y el estado de ánimo.

Estar al aire libre ofrece beneficios tanto mentales como emocionales. Salir al exterior permite a los adultos mayores socializar con nuevas personas, y muchas actividades al aire libre proporcionan oportunidades para interactuar con niños, la naturaleza y los animales. Participar en actividades recreativas puede resultar rejuvenecedor y fomentar una sensación de conexión con quienes les rodean.

Ideas para actividades al aire libre.

- Asiste a una clase de Tai Chi.
- Sea un turista en tu propia ciudad
- Asista a una clase de aeróbicos acuático.
- Sal a pasear por el vecindario.
- Organiza un picnic en el parque o en la playa.
- Participe en un evento comunitario, como un concierto o un mercado de agricultores.
- Observación de aves y naturaleza.
- Inicia un jardín

CULTIVANDO BAJO EL SOL

La jardinería representa una magnífica forma de aprovechar el clima cálido, ya sea que dispongas de un amplio patio o de un pequeño balcón. Es posible cultivar hierbas en casa de manera sencilla, ya sea en canteros o en macetas, y si eres participante de SNAP, puedes utilizar tus beneficios para adquirir semillas.

Practicar la jardinería es una excelente forma de mantenerse activo y cuidar las articulaciones y los músculos. Además, mejora el estado de ánimo y eleva la confianza. También representa una oportunidad para relacionarse con los vecinos y fortalecer los lazos comunitarios. Disfrutar del sol mientras se trabaja en el jardín asegura una dosis saludable de vitamina D.

¿CÓMO CULTIVAR HIERBAS?

1. **Selecciona el lugar para plantarla:** para exterior, escoge un sitio cercano. Para interior, elige un lugar iluminado.
2. **Prepara el espacio:** utiliza macetas en interiores con tierra adecuada para macetas y fertilizante. Para el exterior, mezcla la tierra con un tenedor de jardín y combina con abono o fertilizante.
3. **Plantación:** Excava un agujero lo suficientemente grande para la planta, colócala en el agujero y cúbrelo con tierra. Riega de inmediato y luego según sea necesario.

Las hierbas requieren un mínimo de 4 horas de luz solar al día para desarrollarse adecuadamente.

¿CÓMO RECOLECTAR?

Cuando las hierbas lleguen a medir entre 15 y 20 cm de altura, recorte un tercio de las ramas cerca de un nudo de hoja para fomentar el crecimiento nuevo. El exceso de hierbas se puede picar, congelar en bandejas de cubitos de hielo con aceite de oliva o agua y utilizar posteriormente en la cocina o en bebidas.

HIERBAS VERANIEGAS POPULARES

1. Albahaca
2. Cebollín
3. Eneldo
4. Menta
5. Romero
6. Tomillo

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN, PUEDE HACER CLIC EN

CULTIVO DE PLANTAS AROMÁTICAS EN CASA

CULTIVO DE HIERBAS EN RECIPIENTES

UNA GUÍA ACERCA DE LAS HIERBAS

PROTECCIÓN SOLAR EN VERANO

Aunque el clima cálido es propicio para llevar a cabo actividades al aire libre, los veranos en Nueva Jersey son bastante calurosos, con temperaturas que varían entre los 21 y los 32 °C (70 y 90 °F). La humedad es elevada, especialmente en las zonas costeras, lo que intensifica la sensación térmica.

Nuestros cuerpos suelen tener una temperatura de aproximadamente 98,5 °F, pero en combinación con las altas temperaturas del verano, puede elevarse a 101-104 °F y provocar agotamiento por calor.

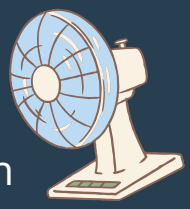
¿Qué es el estrés térmico?

El agotamiento por calor se produce cuando el cuerpo se eleva en temperatura y pierde una cantidad excesiva de líquido a través del sudor.

¿Cuáles son los síntomas?

- Sudoración excesiva
- Piel palida y húmeda.
- Pulso acelerado y debil
- Náuseas o Vomitos
- Calambres
- Fatiga o debilidad
- Mareo
- Dolor de Cabeza
- Desmayo

¿Qué se debe hacer?



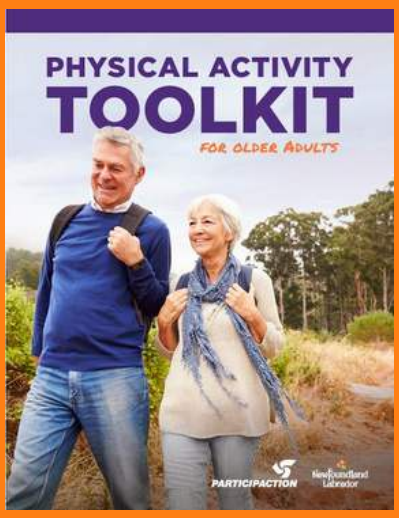
- Muévete a un lugar con un ambiente más fresco, como una habitación con aire acondicionado si es posible.
- Utilizar vestimenta holgada.
- Utilizar compresas frías o, si es factible, sumergirse en un baño de agua fría.
- Proporcionar tragos de agua

Prevención

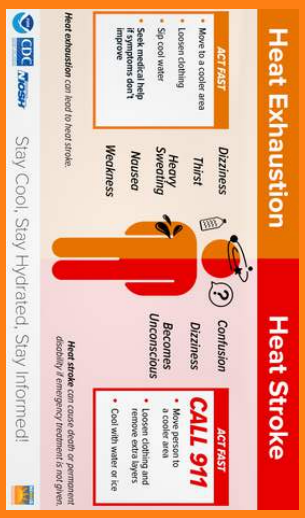
Manténgase fresco. Use prendas ligeras, frescas, y tome pausas en interiores o disfrute de una ducha revitalizante. Planifique su entretenimiento al aire libre para las mañanas o tardes, aplíquese protector solar y manténgase hidratado bebiendo sorbos pequeños pero constantes durante el día.

Resources, Handouts & Flyers

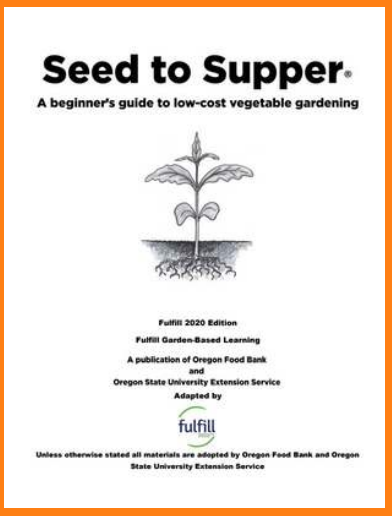
Outdoor Activities



Preventing Heat Exhaustion



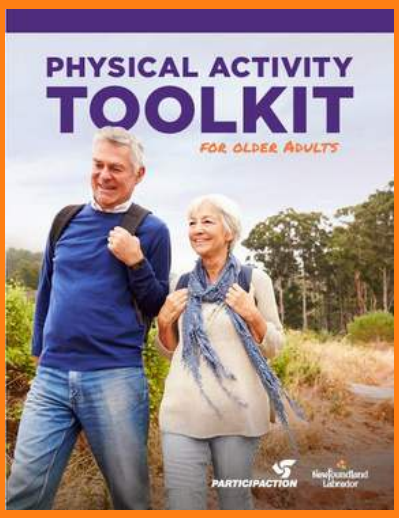
Gardening



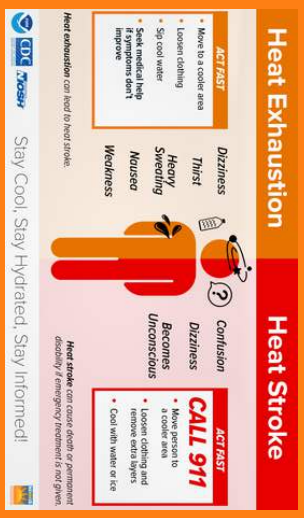
Click on the images to download and print them to share with your organization, partners, and neighbors!

Materiales, folletos y panfletos

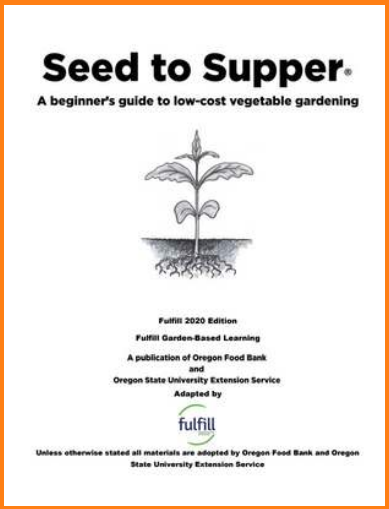
Actividades en el exterior



Cómo evitar el agotamiento por calor



Jardinería



¡Haga clic en las imágenes para descargarlas e imprimirlas para compartirlas con su comunidad, colaboradores y vecinos!