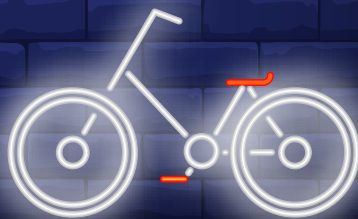


# CYCLOBIA

VIERNES,  
MAYO 3 Y AGOSTO 16  
6:30P.M. A 9:30P.M.  
Centro de Brownsville



# FIRST FRIDAY

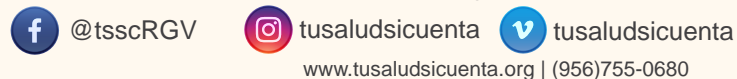
MUSICA • ARTE • BEBIDA

PRIMER VIERNES DE CADA MES

6:00 P.M. A 10:00 P.M.

MARKET SQUARE EN EL CENTRO DE BROWNSVILLE  
(1150 MARKET SQUARE ST, 78520)

Find us on: | SÍGUENOS en:



www.tusaludsicuenta.org | (956)755-0680

Be sure to catch our segments on the Buenos Dias Program, 8:00 a.m. on channel Vallevisión. | No te pierdas nuestros segmentos en el programa Buenos Dias as las 8:00 a.m. en Vallevisión.

## GRACIAS A NUESTROS PATROCINADORES



Gráficos: Freepik.com

# TU SALUD ¡SÍ CUENTA!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

MAYO 2019

VOLUMEN 156

## Mamás Conscientes (¡Y papás también!)



Página 2

Michelle Lopez

## BENEFICIOS DE HACER EJERCICIO PARA DISMINUIR LA DEPRESIÓN

Los estudios han encontrado que **hacer ejercicio, durante al menos 30 minutos**, puede ser un tratamiento, moderadamente útil, para la depresión leve o moderada en adultos. ¡Qué mejor manera de hacer ejercicio que con tu familia!

### CONSEJOS PARA COMENZAR



#### CAMINA O TROTA

Intente hacer algo activo después de la cena o comience el fin de semana con una caminata los sábados por la mañana.



#### NADA O HAZ AERÓBICOS ACUÁTICOS

Asegúrate de hacer al menos 10 minutos de actividad a la vez. Si haces ejercicio en periodos menores que 10 minutos, no obtendrás los mismos beneficios para la salud.



#### HAZ YOGA O ARTES MARCIALES

Mantente motivado probando diferentes actividades en días alternos.



Página 3

Receta Saludable



#### JARDINERÍA

Involucra a los niños para que te ayuden a rastrillar, desherrar, sembrar.



#### CLASES GRATUITAS

Tu Salud Si Cuenta ofrece clases gratuitas en todo el Valle del Río Grande. Síguenos en Facebook para encontrar el horario más reciente de las clases. @TuSaludSiCuenta



#### HAZ ALGO DIFERENTE

Planea un viaje al zoológico, al parque o a la playa, para salir con tu familia, en lugar de ir al cine o hacer actividades con menos movimiento.

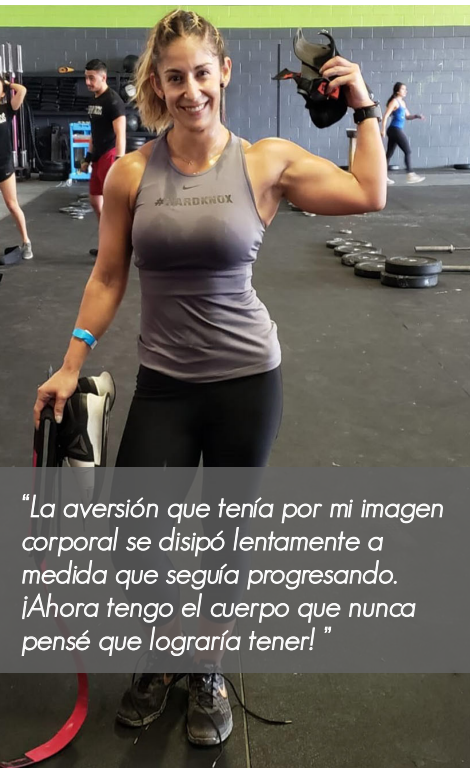


Página 4

Eventos Comunitarios

Fuente: ChooseMyPlate

Gráficos: Freepik.com, Pexels.com



**VIDA SALUDABLE**  
Modelo a Seguir

**MICHELLE LOPEZ**



"Estaba tan enamorada de mi bebé, pero me sentía mal y deprimida mirándome en el espejo. Nunca pensé tener este cuerpo después de mi primer bebé. ¡Estaba tan equivocada!"

"La aversión que tenía por mi imagen corporal se disipó lentamente a medida que seguía progresando. ¡Ahora tengo el cuerpo que nunca pensé que lograría tener!"



"Es increíble cómo si realmente das todo lo que tienes, puedes transformarte en lo que TÚ crees que es lo mejor para ti".

Receta Saludable

## Albóndigas de Pavo Vegetarianas

### Ingredientes

- 1 libra y media de pavo
- ½ taza de pan rallado
- 1/3 de taza de queso parmesano fresco, rallado
- 1/3 de taza de cebollas verdes, finamente picadas
- ¼ de taza de zanahoria, rallada
- ¼ de taza de calabacín, rallado
- ¼ de taza de perejil fresco, finamente picado
- ¼ de cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 huevo
- 2 dientes de ajo, picados o machacados
- Aceite para sartén

### Modo de preparación

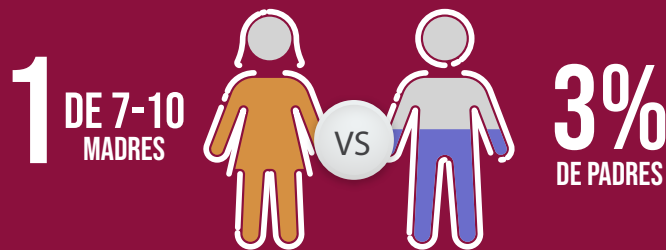
1. Precalienta el horno a 400°F.
  2. Combina todos los ingredientes en un tazón grande y mezcla bien
  3. Con la mezcla, forma 30 bolas (de 1 pulgada y media)
  4. Colócalas en una bandeja para hornear, ligeramente engrasada.
  5. Hornea durante 15 a 20 minutos.
- ¡Te quedarán deliciosas si las sirves con mostaza picante!

Fuente: Fresh Seasonal Recipes from The Happy Kitchen – Joy Casnovsky, Katy Levit and Adriana Prioleau, Sustainable Food Center Cookbook



Información nutricional		DV%
<b>Tamaño de la porción:</b>	<b>5 Albóndigas</b>	
Cantidad por porción		
<b>Calorías</b>	<b>240</b>	
Calorías de grasa	120	
Grasa total	15g	20%
Grasas saturadas	5g	20%
Colesterol	130mg	45%
Sodio	325mg	15%
Carbohidratos	5g	15%
Fibra	0g	5%
Proteínas	25g	

## SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN POSTNATAL



¡Sí! ¡También le pasa a los papás!

Una de cada siete a diez madres y cerca del tres por ciento de los nuevos padres son propensos a desarrollar depresión postnatal, particularmente si su pareja o esposa está deprimida.

## PON ATENCIÓN A LAS SEÑALES



BAJA AUTOESTIMA



SENTIMIENTOS DE CULPA



LÁGRIMAS



DIFICULTAD PARA DORMIR



ATAQUES DE PÁNICO

Fuente: Better Health Channel

Gráficos: Freepik.com

## 4 Consejos

¡Padres ocupados, organícense con anticipación!



### EMPIEZA LA NOCHE ANTERIOR

Prepara la ropa para el siguiente día, y reúne todo lo que necesitarás en la mañana.



### "MI" TIEMPO PERSONAL

Trata de despertarte antes que tu hijo(a), relájate, desayuna, ponte en sintonía para comenzar tu día.



### ¡NO DESPIERTES DE FORMA REPENTINA!

Programa la alarma de tu hijo(a) para que reproduzca su canción favorita, despiértalos con un abrazo y con su desayuno favorito.



### SEGUER UN HORARIO

Trata de seguir el mismo horario, todos los días, para hacer el día más simple. (Despiértate, cepíllate los dientes, lávate la cara, desayuna, vístete, revisa tu plan para el día).

Fuente: Understood for learning & attention Issues

Gráficos: Freepik.com

# CYCLOBIA

FRIDAY

MAY 3<sup>RD</sup> & AUG 16<sup>TH</sup>  
6:30P.M.-9:30P.M.

Downtown Brownsville



# FIRST FRIDAY

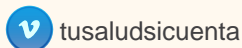
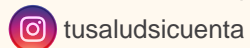
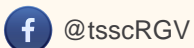
MUSIC • ART • DRINK

1<sup>ST</sup> FRIDAY OF EACH MONTH

6:00 P.M. TO 10:00 P.M.

DOWNTOWN BROWNSVILLE MARKET SQUARE  
(1150 MARKET SQUARE ST, 78520)

Find us on: | SÍGUENOS en:



www.tusaludsicuenta.org | (956)755-0680



Be sure to catch our segments on the Buenos Dias Program, 8:00 a.m. on channel Vallevisión. | No te pierdas nuestros segmentos en el programa Buenos Dias as las 8:00 a.m. en Vallevisión.

THANK YOU TO OUR PARTNERS



Graphics: Freepik.com

# YOUR HEALTH MATTERS

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program Education (SNAP-ED).

MAY 2019

VOLUME 156

## MINDFUL MOMMIES (and daddies too!)

### BENEFITS OF EXERCISING TO DECREASE DEPRESSION



Page 2

Michelle Lopez

Studies have found that **exercising for at least 30 minutes** can be a moderately helpful treatment for mild to moderate depression in adults. What a better way to exercise with your family!

#### TIPS TO GET YOU STARTED



##### WALK OR JOG

Try doing something active after dinner or begin the weekend with a Saturday morning walk.



##### SWIM OR WATER AEROBICS

Make sure to do at least 10 minutes of activity at a time. Shorter bursts of activity will not have the same health benefits.



##### YOGA OR MARTIAL ARTS

Keep it interesting by trying something different on alternate days.



Page 3

Healthy Recipe



##### GARDENING

Involve the kids in helping you with raking, weeding, planting.



##### FREE CLASSES

Your Health Matters offers free classes across the Rio Grande Valley. Follow us on Facebook to find the latest class schedule.

@TuSaludSiCuenta



##### DO SOMETHING DIFFERENT

Plan a trip to the zoo, park, or lake to treat the family instead of going to the movies or doing activities with less movement.



Page 4

Community Events

Source: ChooseMyPlate

Graphics: Freepik.com, Pexels.com



**HEALTHY LIVING**  
*Role Model*

**MICHELLE LOPEZ**



*"I was so in love with my baby, but I felt down and depressed looking at myself in the mirror. I didn't think I would have this body after my first baby ever again. I was so wrong!"*

*"The dislike I had for my body image slowly dissipated as I kept making progress. Now I have the body I never thought I would ever achieve!"*



*"It's unbelievable how if you really give it your all you can transform into what YOU think is what's best for you."*

Healthy Recipe

## Turkey-Vegetable Meatballs

### Ingredients

- 1 ½ lbs. ground turkey
- ½ cup breadcrumbs
- 1/3 cup fresh Parmesan cheese, grated
- 1/3 cup green onions, finely chopped
- ¼ cup carrot, grated
- ¼ cup zucchini, grated
- ¼ cup fresh parsley, finely chopped
- ¼ teaspoon salt
- ½ teaspoon pepper
- 1 egg
- 2 cloves garlic, chopped or crushed
- Oil for pan

### Instructions

1. Preheat the oven to 400°F
  2. Combine all the ingredients in a big bowl and mix well
  3. Shape mixture into 30 (1 ½ inch) balls
  4. Place on a lightly oiled baking sheet
  5. Bake for 15-20 minutes
- These are great served with spicy mustard!

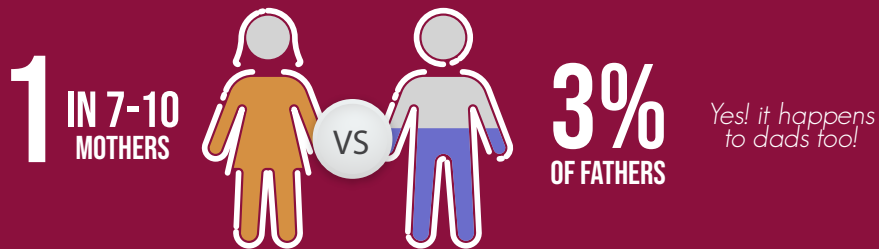
Source: Fresh Seasonal Recipes from The Happy Kitchen – Joy Casnovsky, Katy Levit and Adriana Prioleau, Sustainable Food Center Cookbook



### Nutrition Facts

Nutrition Facts		DV%
Serving Size:		5 meatballs
Amount per serving		
<b>Calories</b>		<b>240</b>
Calories from Fat	120	
Total Fat	15g	20%
Saturated Fat	5g	20%
Cholesterol	130mg	45%
Sodium	325mg	15%
Carbohydrate	5g	15%
Fiber	0g	5%
Protein	25g	

## POSTNATAL DEPRESSION SYMPTOMS



One in seven to ten mothers and three percent of new fathers are prone to develop postnatal depression, particularly if their partner or wife is depressed.

### KNOW THE SIGNS



LOW SELF-ESTEEM



FEELINGS OF GUILT



TEARFULNESS



SLEEPING DIFFICULTIES



PANIC ATTACKS

Source: Better Health Channel

Graphics: Freepik.com

## 4 Tips

Busy Parents, Plan Ahead!



### START THE NIGHT BEFORE

Choose clothes for the next day, gather any items you'll need to bring with you in the morning.



### "ME" TIME

Wake up before your child, relax, eat, get in the zone for the day's activities.



### NO RUDE AWAKENINGS!

Set your child's alarm to play a favorite song, wake them up with a snuggle and a favorite milk.



### FOLLOW A SCHEDULE

Try to follow the same schedule every day to make days simpler. (Wake, brush teeth, wash face, eat breakfast, get dressed, review day's schedule.)

Source: Understood for learning & attention Issues

Graphics: Freepik.com