

MEND

Mind, Exercise, Nutrition... Do it!

Para niños de 6 - 13

Donde las familias se vuelven saludables y mas felices ¡GRATIS!

Los niños participantes junto con un padre de familia deberan asistir por 10 semanas.

Dos sesiones semanales, con una duración de dos horas.

Los niños podrán divertirse y hacer actividad física con las sesiones de ejercicios de MEND.

Durante el programa usted aprendera:

- Como cocinar comida sana y sabrosa dentro de su presupuesto.
- El tamaño adecuado de las porciones para su familia.
- Cuanta grasa y azucar hay en nuestra comida.
- ¡Y muchas cosas mas!



Recibirán: Una camiseta, una botella para el agua, una mochila y un libro lleno de consejos para toda la familia.

Margaret Clark Aquatic Center

2901 FM 802, Brownsville, Texas

Raul Yzaguirre

2255 N. Coria St. Brownsville, Texas

Inscríbete al: (956)755-0660

f MEND RGV

FIND US ON: | SÍGUENOS EN:

f @tsscRGV

ig tusaludsicuenta

v tusaludsicuenta

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



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).

SEPTIEMBRE 2019

VOLUMEN 160

EL ESTRÉS EN LOS NIÑOS

REGRESO A CLASES

¿Es tu primer día de escuela?

¿Hay tanta tarea que no puedes dormir?

¿Tratas de hacer nuevos amigos?



Pagina 3
Familia Escobedo



Pagina 3
Receta Saludable



Pagina 4
Eventos Comunitarios

Hay tantas cosas sucediendo en la vida de los niños, que incluso pueden provocarles estrés. La mejor manera para alejar el estrés, es tener una vida equilibrada, por eso te damos este consejo:

D A T E

UN MOMENTO PARA:



DORMIR



ALIMENTARTE



TIEMPO LIBRE



EJERCICIO



Adaptación de: Kids Health - La historia del estrés

¿QUÉ PUEDO HACER PARA MEJORAR MI CONDICIÓN FÍSICA?

- 01

DIVIÉRTETE
Busca una actividad que te parezca divertida.
- 02

DA UN PASO A LA VEZ
Camina o anda en bicicleta en lugar de conducir.
- 03

HAZ LATIR TU CORAZÓN
Incluye actividades que aumenten tu ritmo cardíaco.
- 04

NO OLVIDES CALENTAR LOS MÚSCULOS
El estiramiento hace que tus músculos y articulaciones sean más flexibles y puede ayudar a protegerte de lesiones.



Adaptación de: Healthy Children - Cómo pueden los adolescentes mantenerse en forma

POSITIVO Y
DIVERTIDO

MOVIMIENTO

AUMENTA
EL RITMO

CALENTAR
MÚSCULOS

HÁBITOS SALUDABLES PARA LAVARTE LAS MANOS

Enseñarles a tus hijos el hábito de lavarse las manos es uno de los pasos más importantes que puedes tomar para mantenerlos sanos ya que, tener las manos limpias previene la propagación de gérmenes que causan enfermedades.

1

Moja tus manos con agua limpia (fría o tibia).

2

Aplica jabón.

3

Enjabona bien tus manos. Asegúrate de que el jabón llegue al dorso de tus manos, entre los dedos y debajo de las uñas.

4

Frota tus manos durante 20 segundos (el tiempo que lleva cantar "Feliz Cumpleaños" dos veces).

5

Enjuágate bien con agua limpia.

6

Sécate las manos con una toalla limpia o deja que se sequen al aire.

Adaptación de: UCLAHealth - Health Tips

ENSALADA DE ZANAHORIA Y REMOLACHA (BETABEL)

Ingredientes

- 2 cucharadas de jugo fresco de naranja
- 2 cucharaditas de jugo fresco de limón amarillo
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de jengibre fresco picado
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 taza de zanahoria, pelada y rallada
- 1 taza de remolacha, pelada y rallada
- 2 cucharadas de menta fresca, picada

Modo de preparación

1. En un tazón chico, mezcla juntos el jugo de naranja, jugo de limón, aceite de oliva, jengibre y sal hasta combinar bien.
2. Combine todo en un tazón.
3. Adorne la ensalada con menta.

Información nutricional	%VD*
Tamaño de la porción: 1/4 de la receta	
Calorías	52
Calorías de grasa 22	
Grasa total 2g	4%
Grasas saturadas <1g	<1%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 240mg	11%
Carbohidratos 7g	3%
Fibra 2g	6%
Proteínas 1g	2%

* Basado en una dieta de 2000 calorías.



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



“Es importante enseñar a los niños a hacer ejercicio, sin importar qué edad tengan.”



“Antes de que empezara a hacer ejercicio, las niñas me pedían que saliera con ellas a jugar o a correr, pero no tenía la energía para hacerlo. Ahora me siento más motivada, y soy yo quien les dice: 'vámonos al parque'.”

MEND

Mind, Exercise, Nutrition... Do it!
For children 6 - 13

Where families become
healthy and happy for FREE!

Children and one parent will
participate for 10 Weeks.

Sessions meet twice per week for two hours.

Kids will have fun and get active in
MEND exercise sessions.

During the program you will learn:

- How to cook healthy and tasty food on a budget.
- What are the right portion sizes for your family.
- How much fat and sugar is in our food.
- And so much more!



They will receive:

A t-shirt, a water bottle, a bag and handout's full of tips for the whole family.

Margaret Clark Aquatic Center

2901 FM 802, Brownsville, Texas

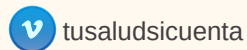
Raul Yzaguirre

2255 N. Coria St. Brownsville, Texas

Register at: (956)755-0660



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



YOUR HEALTH MATTERS

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

SEPTEMBER 2019

VOLUME 160

STRESS IN CHILDREN

BACK TO SCHOOL

First
day
jitters?

Too
much
homework?

Making
new
friends?



Page 3
Escobedo Family



Page 3
Healthy Recipe



Page 4
Community Events

Kids have lots of things going on in their lives that can cause stress too. The best way to keep stress away is to have a balanced life. Here is a tip:

BALANCE YOUR



SLEEP



EXERCISE



**LEISURE
(FREE TIME)**



FOOD



Adapted from: Kids Health - Stress

What can families do to be mentally and physically fit?

01

HAVE FUN
Find an activity that you think is fun.

02

TAKE IT ONE STEP AT A TIME
Walk or ride your bike instead of driving.

03

GET YOUR HEART PUMPING
Include activities that increase your heart rate.

04

DON'T FORGET TO WARM UP
Stretching makes your muscles and joints more flexible and may help protect against an injury.



Adapted from: Healthy Children - How teens can stay fit



Practice healthy handwashing habits

Teaching your children good handwashing habits is one of the most important steps you can take to keep them healthy. Keeping hands clean prevents the spread of germs that cause illness.



1



Wet hands with clean, running tap water (cold or warm).

2



Apply soap in your hands.

3



Lather hands. Be sure to get the backs of your hands, between fingers and under nails.

4



Scrub for 20 seconds (the time it takes to sing "Happy Birthday" twice).

5



Rinse well under clean running water.

6



Dry hands with a clean towel or let them air dry.

Adapted from: UCLAHealth - Health Tips

SHREDDED CARROT & BEET SALAD

Ingredients

- 2 tablespoons freshly squeezed orange juice
- 2 teaspoons freshly squeezed lemon juice
- 2 teaspoon olive oil
- 1/2 teaspoon minced fresh ginger
- 1/4 teaspoon salt
- 1 cup carrot, peeled and shredded
- 1 cup beet, peeled and shredded
- 2 tablespoons fresh mint, chopped

Instructions

1. In a small bowl, whisk together orange juice, lemon juice, olive oil, ginger, and salt until thoroughly combined.
2. Combine everything in a bowl.
3. Top the salad with chopped mint.

Nutrition Facts	%DV*
Serving Size:	1/4 Recipe
Calories	201
Calories from Fat 22	
Total Fat 2g	1%
Saturated Fat <1g	<1%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 240mg	11%
Carbohydrate 7g	3%
Fiber 2g	6%
Protein 1g	2%

**Based on a 2000 calorie diet*



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



“It’s important to expose children to exercise, no matter what age.”



“Before I began exercising my girls would ask me to go outside with them to run and play, but I never had the energy to do so. Now I feel so motivated to do so and I’m the one that tells them ‘let’s go to the park.’”