

¡NO SEAS
ESA
PERSONA!

Que pone en riesgo
a sus seres queridos.

**TU PUEDES PREVENIR
LA PROPAGACION DEL VIRUS**

- Usa cubre bocas
- Distanciate socialmente
- Mantén a tu
¡Familia segura!

TU SALUD  ¡SI 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).

AGOSTO 2020

VOLUMEN 171



Página 2
Meditación
consciente



Página 3
Receta saludable



Página 4
Prevenir
la propagación
del COVID-19

Hábitos saludables para estudiar desde casa

En este tiempo en que
los niños están
estudiando desde casa,
establecer un horario puede
ayudarlos a retomar su
rutina.



Ideas para un horario:

- Establece un horario
para entresemana y
otro para los fines de
semana.



- Establece horarios
para despertar y
acostarse; para
almorzar y cenar.



- Sigue la rutina de la escuela, dale un
vistazo al plan escolar.



Adaptado de: www.nyulangone.org

Meditación consciente

Ser consciente es lo opuesto a apresurarse o a realizar múltiples tareas. Cuando eres consciente, te das tu tiempo. Te enfocas de una manera relajada y cómoda. Practicar ejercicios de meditación consciente puede serte útil cuando estás estresado, cuando tienes que hacer algo difícil o cuando tienes que enfocar tu atención.

Intenta hacer esto por 5 minutos:

1. Siéntate en una posición cómoda.
2. Concéntrate en tu respiración, mientras inhalas y exhalas, observa cada respiración.
3. Cuando tu atención se haya alejado de tu respiración, recuerda gentilmente prestar atención nuevamente.
4. Siente cómo se mueve tu cuerpo suavemente, como la sensación de cosquilleo en la nariz al inhalar y exhalar.
5. No olvides prestar atención a tu respiración.



¡Eso es todo! También puedes intentar hacer otro tipo de actividades a consciencia, como comer o caminar conscientemente.

Adaptado de: www.kidshealth.org

Ensalada de frijoles negros

Calorías 142 | Grasa 2.5g | Sodio 11mg | Carbohidratos 26g | Proteína 6g | Fibra 5g

Ingredientes:

Usa opciones sin sal agregada o con bajo contenido de sodio

- 1 lata de frijoles negros, escurridos
- 1 lata de maíz de grano entero, escurrido
- 1 tomate mediano (cortado en cubitos)
- 1/2 taza de cebolla roja (cortada en cubitos)
- 1 cucharadita de ajo picado (del frasco)
- 2 cucharaditas de cilantro picado
- 2 cucharadas de vinagre de sidra
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Jugo de 1 limón mediano

Modo de preparación:

En un tazón grande, mezcla todos los ingredientes. Enfría por al menos 1 hora antes de servir.



Adaptado de: recipes.heart.org

5 porciones al día!

Usa frutas y vegetales como ingredientes. (En lugar de pan, hornea pan de calabacitas, por ejemplo).

¿No te gustan las verduras? ¡Trata de mezclarlas con la comida que realmente disfrutas! (Intenta rallar zanahorias en salsa de tomate).

Agrega una porción de vegetales a tu almuerzo (comida) y cena.

Agrega una porción de fruta a tu desayuno.

Mezcla verduras o frutas con proteínas para un refrigerio. (Usa mantequilla de maní, yogur o queso).

Aquí te presentamos algunos consejos que te pueden ayudar a adquirir el hábito de comer 5 porciones de frutas y verduras al día:

Prueba una nueva fruta, verdura o receta cada semana.

Adaptado de: www.kidshealth.org

Para más historias, visita [vimeo: tusaludsicuenta](https://www.vimeo.com/tusaludsicuenta)

VIDA SALUDABLE
Modelo a Seguir

Dr. Hugo Rodriguez

“Un estilo de vida saludable es la mejor herramienta para mantenerse bien, en cuerpo y alma. También me gusta la energía que obtengo cuando hago ejercicio..”



“[Cuando comenzó la pandemia] troté en mi caminadora e hice algo de levantamiento de pesas. Luego volví a mi rutina. Corro 4-5 millas cada mañana. También hago algo de ciclismo y una sesión de yoga.”

**DON'T BE
THAT
PERSON!**

That puts your
loved ones at risk.



**YOU CAN PREVENT
THE VIRUS SPREAD**



- **Wear a mask**
- **Social distance**
- **Keep your family safe!**

TU SALUD ¡SI CUENTA!

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

AUGUST 2020

VOLUME 171



Page 2
Mindfulness
Meditation



Page 3
Healthy Recipe



Page 4
Prevent
the Spread
of COVID-19

Healthy Homeschooling Habits

In a time when kids will be homeschooling, setting a schedule should help them get back on track.



Schedule Ideas:

- Set a schedule for weekdays and weekends.



- Set regular wake-ups and bedtimes, lunch & dinner times.

- Follow the school's routine, look at their school plan.



Adapted from: www.nyulangone.org



Mindfulness Meditation

Being mindful is the opposite of rushing or multitasking. When you're mindful, you're taking your time. You're focusing in a relaxed, easy way. Practicing mindfulness exercises can help when you're stressed, when you have to do something difficult, or when you have to focus your attention.

Try to do this for 5 minutes:

1. Sit in a comfortable position.
2. Focus on your breathing, as you breathe in and out, notice each breath.
3. When your attention has wandered off your breathing, gently remind yourself to pay attention again.
4. Feel how gently your body moves, like the feeling of the air tickling your nose as you breathe in and out.
5. Remember to keep bringing your attention back to your breathing.

That's it! You can also try different mindfulness, like eating or walking mindfully.



Adapted from: www.kidshealth.org

Black Bean Salad

Calories 142 | Fat 2.5g | Sodium 11mg | Carbohydrates 26g | Protein 6g | Fiber 5g

Ingredients:

Use no-salt added or low-sodium options

- 1 can black beans, drained
- 1 can whole-kernel corn, drained
- 1 medium tomato (diced)
- 1/2 cup red onion (diced)
- 1 teaspoon minced garlic (from jar)
- 2 teaspoons chopped cilantro
- 2 tablespoons cider vinegar
- 3 tablespoons extra virgin olive oil
- Juice of 1 medium lime

Directions:

In a large salad bowl, toss together all the ingredients. Chill for at least 1 hour before serving.



Adapted from: www.recipes.heart.org

Get your 5 a day!

Add a serving of fruit to your breakfast.

Add a serving of vegetables to your lunch and dinner.

Use fruits and vegetables as ingredients.
(Instead of bread, bake zucchini bread instead)

Mix veggies or fruit with protein for a snack.
(Use peanut butter, yogurt, or cheese)

Don't like veggies? Sneak them into food you do enjoy!
(Try grating carrots into tomato sauce.)

Try a new fruit or vegetable or recipe each week.

Here are some ideas on how to help you get the habit of 5-a-day servings of fruit or vegetables:

Adapted from: www.kidshealth.org

For more stories visit vimeo: [tusaludsicuenta](https://vimeo.com/tusaludsicuenta)



“A healthy lifestyle is the best tool to stay ok, body and soul. I also like the energy I get when I exercise.”



“[When the pandemic started] I jogged on my treadmill and did some weightlifting. Later I went back to my routine. I jog 4-5 miles every in the morning. I also do some cycling and a yoga session.”