

CENSUS 2020 ¡CONTÉMONOS!

PUEDES RESPONDER EN LÍNEA, POR TELÉFONO O POR CORREO.

● EN LÍNEA

Responde en línea usando tu computadora, teléfono o tableta.

www.2020census.gov

Para comenzar,
haz clic en

LLENAR CENSO

Se te pedirá que ingreses tu identificación única del censo, que puedes encontrar en la carta que recibirás por correo, aunque también puedes responder en línea si no tienes esta identificación.



● TELÉFONO

Inglés: 844-330-2020 • Español: 844-468-2020 • TDD: 844-467-2020

Todas las respuestas serán confidenciales. El personal del Censo no te pedirá que proporciones datos confidenciales como información financiera o número de seguro social. Solo se revisarán las respuestas que proporcionaste previamente.



Si sospechas de un fraude, llama al 844-468-2020 para hablar con un representante de tu oficina del Censo local.

● CORREO

Recibirás un cuestionario por correo. Para responder al censo, puedes enviar por correo el cuestionario en papel enviado a tu hogar.

Si has perdido el sobre de devolución, envía tu cuestionario completo a:

**U.S. Census Bureau
National Processing Center
1201 E 10th Street
Jeffersonville, IN 47132**

Si ya respondiste en línea o por teléfono y aun así recibes un cuestionario impreso por correo, puedes ignorarlo. Para más información llama o visita el sitio web de arriba.



TU SALUD ¡SÍ CUENTA!

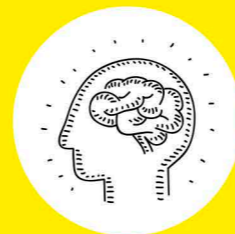
Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

MAYO 2020

VOLUMEN 168

LA SALUD MENTAL

Hemos estado expuestos a cambios agobiantes con este nuevo estilo de vida, lo que ha provocado emociones fuertes tanto en adultos y niños, incluso cuando pareciera que no te ha afectado. Cuidar de ti, de tus amigos y familia puede ayudarte a sobrellevar las situaciones cotidianas. A continuación, te mostramos algunos consejos que pueden ayudarte:



Página 2
Alimentación consciente



Tómate un descanso de las noticias y las redes sociales
Escuchar repetidamente noticias sobre la pandemia puede alterarte.



Cuida tu cuerpo
Respira profundo, haz yoga o medita.



Página 3
Receta Saludable



Tómate tiempo para relajarte
Intenta hacer otras actividades que disfrutes.



Conéctate con otros
Habla con personas de tu confianza acerca de tus preocupaciones y de cómo te sientes.



Página 4
Censo 2020

¿Necesitas ayuda? ¿Conoces a alguien que la necesite?

Si tú, o algún ser querido, se siente agobiado por emociones como tristeza, depresión o ansiedad, o sientes que quieres hacerte daño, a ti o a otros, puedes recibir ayuda en:

Línea de apoyo del COVID-19 para la salud mental

833-986-1919

Línea de vdanacional de prevención del suicidio
800-273-8255

o visite este sitio web en:
www.Mentalhealthtx.org

En caso de emergencia, llama al 911

Adaptado de: Sutter Health

ALIMENTO PARA EL CEREBRO

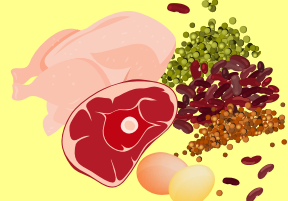
Tu cerebro y sistema nervioso dependen de la nutrición para construir nuevas proteínas, células y tejidos. Para funcionar de manera efectiva, tu cuerpo requiere una variedad de carbohidratos, proteínas y minerales. Los nutriólogos sugieren comidas y refrigerios que incluyan una variedad de alimentos, en lugar de comer las mismas comidas todos los días.

CARBOHIDRATOS COMPLEJOS



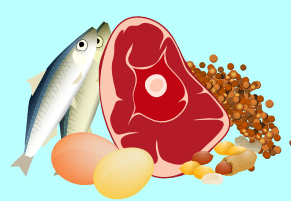
El arroz integral y las verduras con almidón pueden darte energía. La quinua, el mijo, el betabel y el camote tienen más valor nutricional, y te mantendrán satisfecho por más tiempo, que los carbohidratos simples que se encuentran en el azúcar y los dulces.

PROTEÍNAS MAGRAS



El pollo, carne, pescado, huevos, soya, nueces y semillas son buenas fuentes de proteínas. Proveen la energía que permite a tu cuerpo pensar y reaccionar rápidamente.

ÁCIDOS GRASOS



Puedes encontrarlos en el pescado, carne, huevos, nueces y semillas de lino. Son cruciales para la función adecuada de tu cerebro y sistema nervioso.

Alimentación consciente

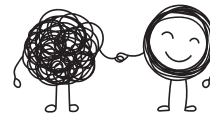
Prestar atención a cómo te sientes cuando comes y qué es lo que comes, es uno de los primeros pasos para asegurarte de obtener comidas y refrigerios bien balanceados. Los nutriólogos recomiendan llevar un diario de alimentos. Documentar qué, dónde y cuándo comes es una excelente manera de conocer tus patrones de alimentación.



Si te das cuenta que estás comiendo en exceso cuando estás estresado(a), puede ser útil dejar de hacer lo que estás haciendo cuando te surge la necesidad de comer, y anotar cómo te sientes.

Si no estás comiendo lo suficiente, te puede ser útil programar cinco o seis comidas más pequeñas en lugar de tres grandes.

Si te resulta difícil controlar tus hábitos alimenticios, ya sea que comas demasiado o muy poco, tu salud puede estar en peligro. Si este es el caso, debes buscar asesoramiento profesional.



Adaptado de: Sutter Health

Para más recursos, recetas y clases de ejercicios, visita nuestra página de Facebook: [f Tu Salud Si Cuenta](#)

TOSTADAS DE PAVO

Ingredientes

Ingredientes para la Tostada

- Spray para cocinar
- 5 tortillas de maíz de 6 pulgadas
- 8 onzas de pechuga de pavo molida sin piel
- 1 lata de frijoles negros sin sal (enjuagados)
- 2 cucharadas de agua

Ensalada para encima de la tostada

- 2 tazas de tomates picados
- 1 aguacate mediano (picado)
- 1 taza de maíz entero
- 1-2 chiles jalapeños medianos
- 2 cucharadas de cebolla roja picada
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco

Modo de preparación

1. En un tazón, mezcla todos los ingredientes de la ensalada para la tostada. Déjalo a un lado.
2. Coloca las tortillas en una bandeja para hornear. Rocía ligeramente las tortillas con aceite en aerosol y perfora con un tenedor para evitar que se llenen de aire.
3. Hornea a 400 ° F durante 5 a 6 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas.
4. Mientras tanto, en una cacerola mediana, cocina el pavo con el chile en polvo, el comino y el cilantro, a fuego medio-alto, durante 5 a 6 minutos o hasta que el pavo ya no esté color rosa, revolviendo ocasionalmente para girar y deshebrar el pavo en trocitos.
5. Agrega los frijoles y el agua al pavo. Cocina por 5 minutos o hasta que los frijoles estén bien calientes. Usando un machacador de papas, tritura los frijoles y el pavo juntos. Retira del fuego.
6. Para hacer las tostadas, unta la mezcla de frijoles y pavo sobre cada tortilla. Por último, coloca por encima de la tostada la mezcla de la ensalada que antes preparaste.

Información nutricional	%VD*
Tamaño de la porción:	5 porciones
Calorías	260
Grasa	7.5g
Colesterol	18g
Sodio	60mg
Carbohidratos	33g
Proteína	19g
Fibra	8g

*Basado en una dieta de 2000 calorías.



Adaptado de: American Heart Association



Para más historias, visita vimeo: [v tusaludsicuenta](#)

CINDY NOS HABLA SOBRE LA SALUD MENTAL



"La parte importante es reconocer cuándo necesitamos ayuda y buscarla cuando sea necesario."



VIDA SALUDABLE
Modelo a Seguir
Cindy Ann



"Busca lo que te haga sentir mejor para activar las endorfinas. Puede ser hacer una oración o meditación, ejercicio, jardinería, lectura o cualquier otra cosa que te haga sentir bien. Te debes a ti mismo ser feliz, así que búscalo."

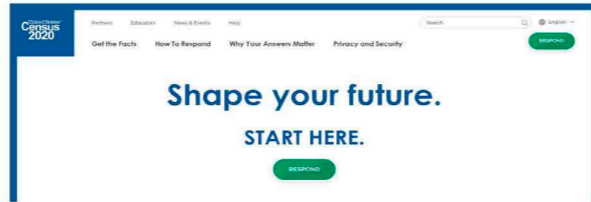
"Nuestra salud mental es a menudo algo que pasamos por alto, cuando en realidad está bien decir "No estoy bien". Solo nosotros conocemos nuestras luchas internas."

CENSUS 2020 LET'S BE COUNTED!

YOU CAN RESPOND ONLINE, BY PHONE, OR BY MAIL.

- **ONLINE**
Respond online using your computer, phone, or tablet.
www.2020census.gov

To start click on



You will be prompted to enter your unique Census ID, this can be found on the letter you will received in the mail. However, you can still respond online if you do not have this ID.

- **PHONE**
English: 844-330-2020 • Spanish: 844-468-2020 • TDD: 844-467-2020

All responses are kept confidential. The 2020 Census caller will not ask about your financial information or Social Security number. They will only review the responses that you previously provided.

To confirm the legitimacy of the call received by the Census, call 844-809-7717 (English) to speak with a local Census Bureau representative.



**U.S. Census Bureau
National Processing Center
1201 E 10th Street
Jeffersonville, IN 47132**

- **MAIL**
You will receive a questionnaire through the mail. To respond to the census, you can mail back the paper questionnaire sent to your home.
If you have lost your return envelope, please mail your completed questionnaire to:

If you have already responded online or phone, and still receive a paper questionnaire in the mail, you can disregard it. For more information call or visit the website above.



YOUR HEALTH MATTERS

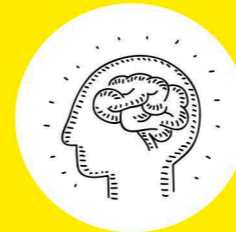
This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program Education (SNAP-ED).

MAY 2020

VOLUME 168

MENTAL HEALTH

Overwhelming changes have come with this new lifestyle, causing strong emotions in adults and children, even when you don't think it has affected you. Taking care of yourself, your friends, and your family can help you cope with daily situations. Below are some tips that can help:



Page 2
Mindful Eating



Take breaks from news & social media

Hearing about the pandemic repeatedly can be upsetting.



Take care of your body

Take deep breaths, do yoga or meditate.



Page 3
Healthy Recipe



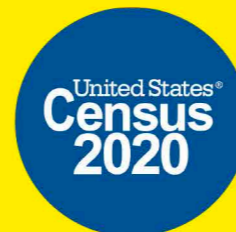
Make time to unwind

Try to do some other activities you enjoy.



Connect with others

Talk with people you trust about your concerns and how you are feeling.



Page 4
Census 2020

Need help? Know someone who does?

If you, or someone you care about (delete the comma here) are feeling overwhelmed with emotions like sadness, depression, or anxiety, or feel like you want to harm yourself or others, get help:

HHSC COVID-19 Mental Health Support Line

833-986-1919

National Suicide Prevention Lifeline

800-273-8255

or visit this website at:

www.Mentalhealthtx.org

In case of an emergency please call 911 Adapted from: Sutter Health

BRAIN FOOD

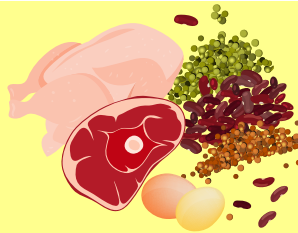
Your brain and nervous system depend on nutrition to build new proteins, cells and tissues. In order to function effectively, your body requires a variety of carbohydrates, proteins and minerals. Nutritionists suggest eating meals and snacks that include a variety of foods, instead of eating the same meals each day.

COMPLEX CARBOHYDRATES



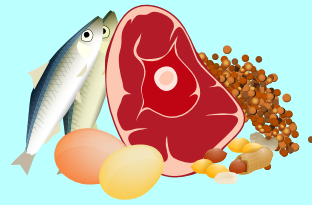
Brown rice and starchy vegetables can give you energy. Quinoa, millet, beets and sweet potatoes have more nutritional value and will keep you satisfied longer than the simple carbohydrates found in sugar and candy.

LEAN PROTEINS



Good sources of protein include chicken, meat, fish, eggs, soybeans, nuts and seeds. They lend energy that allows your body to think and react quickly.

FATTY ACIDS



You can find them in fish, meat, eggs, nuts and flaxseeds. They are crucial for the proper function of your brain and nervous system.

TURKEY TOSTADAS

Ingredients

Tostada Ingredients

- Cooking spray
- 5 6-inch corn tortillas
- 8 ounces ground, skinless turkey breast
- 1 can no-salt-added black beans (rinsed)
- 2 tablespoons water

Toppings

- 2 cups chopped tomatoes
- 1 medium avocado (diced)
- 1 cup whole kernel corn
- 1-2 medium jalapeño peppers
- 2 tablespoons chopped red onion
- 2 tablespoons fresh lime juice

Instructions

1. In a small bowl, stir together all the topping ingredients. Set aside.
2. Place the tortillas on the baking sheet. Lightly spray the tortillas with cooking spray and pierce with fork to prevent them from filling with air.
3. Bake on 400°F for 5 to 6 minutes on each side, or until golden brown.
4. Meanwhile, in a medium saucepan, cook the turkey, chili powder, cumin, and cilantro over medium-high heat for 5 to 6 minutes, or until the turkey is no longer pink, stirring occasionally to turn and break up the turkey.
5. Add the beans and water to the turkey. Cook for 5 minutes, or until the beans are heated through. Using a potato masher, coarsely mash the beans and turkey together. Remove from the heat.
6. To assemble the tostadas, spread the bean and turkey mixture over each tortilla. Spoon the topping over all.

Nutrition Facts	%DV*
Serving size: 5 servings	
Calories	260
Fat	7.5g
Cholesterol	18g
Sodium	60mg
Carbohydrate	33g
Protein	19g
Fiber	8g

*Estimated value, actual values may vary.



Adapted from: American Heart Association



For more stories, visit vimeo: [tusaludsicuenta](#)

CINDY TALKS ABOUT MENTAL HEALTH



"The important part is to acknowledge when we need help and to seek it when necessary."



HEALTHY LIVING
Role Model

Cindy Ann



"Find what makes you feel better and gets the endorphins going. It could be prayer, meditation, exercise, gardening, reading, or anything else that makes you feel good. You owe it to yourself to be happy, so seek it."

"Our mental health is often one we overlook or take for granted when in reality it's okay to say I'm not okay. Only we know our internal struggles."

Mindful Eating

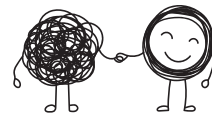
Paying attention to how you feel when you eat, and what you eat, is one of the first steps in making sure you're getting well-balanced meals and snacks. Nutritionists recommend keeping a food journal. Documenting what, where and when you eat is a great way to gain insight into your patterns.



• If you find you overeat when stressed, it may be helpful to stop what you're doing when the urge to eat arises, and to write down your feelings.

• If you undereat, it may help to schedule five or six smaller meals instead of three large ones.

If you find it hard to control your eating habits, whether you're eating too much or too little, your health may be in jeopardy. If this is the case, you should seek professional counseling.



Adapted from: Sutter Health

For more resources, recipes, and role model stories, visit our Facebook page: [Tu Salud Si Cuenta](#)