

Las calles cerrarán a las 5:30 p.m.

REGRESO A Clases



Lunada y exposición de autos

Reparación de bicicletas

Rodeo de bicicletas (Cancha de baloncesto) Y patio de juegos al aire libre

Renta de bicicletas

Reparación de bicicletas

Juegos y puestos de información

Juegos y puestos de información

PRESENTADO POR:



CyclobiaBrownsville.com

 [CyclobiaBrownsville](https://www.facebook.com/CyclobiaBrownsville)

 546-HELP

Renta de bicicletas gratis, juegos y más!

Sábado.
Sep 18, 2021
6:30p.m.-9:30p.m.



SEPTIEMBRE 2021

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).

VOLUMEN 184



Página 2
Alentar una dieta saludable



Página 3
Receta saludable



Página 4
Información general

NIÑOS ACTIVOS

Combinar la actividad física regular con una dieta saludable es la clave para un estilo de vida saludable.

1-2-3


Ayuda a tus hijos a hacer actividades apropiadas para su edad.





Establece un horario para hacer la actividad física.





Haz de la actividad física una parte de la vida diaria, como usar las escaleras en lugar del elevador.





Sé un modelo positivo y adopta un estilo de vida más saludable.





Sean activos juntos como familia.





Hazlo divertido, para que tus hijos vuelvan por más.





¡ES TIEMPO DE VACUNARSE!

LA VACUNA CONTRA EL COVID-19 ESTÁ DISPONIBLE PARA PERSONAS MAYORES DE 12 AÑOS.

Recibir la vacuna contra el COVID-19 es crucial para proteger a nuestras familias y comunidad y será un factor clave para detener la pandemia.

Los niños que son demasiado pequeños para vacunarse en este momento están protegidos por aquellos de nosotros que somos elegibles para recibir la vacuna.

La vacuna juega un papel importante en la prevención ya que está evitando hospitalizaciones y muertes.

Si los síntomas de tu hijo podrían ser COVID-19, todos los que viven en la casa deben quedarse en casa hasta que hayas llamado a tu médico, se hayan realizado las pruebas necesarias o hayan desaparecido los síntomas.

Generalmente, las tasas de infección en los niños tienden a disminuir a medida que se vacuna a más personas.

Para obtener más información sobre la prueba de COVID-19 y las clínicas de vacunación, visita: www.tusaludsicuenta.org/covid-19/ Adaptado de: phoenixchildrens.org



4 Porciones

Pizza pita de brócoli

Modo de preparación:

1. Precalienta el horno o el horno eléctrico a 450 °F.
2. Para cada pizza, unta ¼ de taza de salsa de tomate sobre una pita y cubre con ¼ de taza de pollo, ¼ de taza de brócoli, ½ cucharada de queso parmesano y ¼ de cucharada de albahaca picada.
3. Coloca las pitas en una bandeja para hornear antiadherente y hornea durante unos 5-8 minutos hasta que estén doradas y el pollo esté bien caliente. Sirve inmediatamente.

Mantén los ingredientes a la mano para que los niños mayores hagan sus propias pizzas de pita. Los niños más pequeños pueden ayudar a cubrir sus propias pizzas personales.

Ingredientes:

- 1 taza de salsa de tomate
- 1 taza de pechugas de pollo (a la parrilla, en cubitos)
- 1 taza de brócoli (enjuagado, picado y cocido)
- 2 cucharadas queso parmesano (rallado)
- 1 cucharada de albahaca (picada o seca)
- 4 pitas (integrales, 6 -1/2 pulgadas)

Adaptado de: nutrition.org

Elige una dieta saludable

Ten siempre alimentos saludables en casa.

Deja que los niños ayuden a hacer las comidas.

Establece horarios para las comidas y los refrigerios.

Da un buen ejemplo comiendo los mismos alimentos saludables.

Adaptado de: kidshealth.org

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



VIDA SALUDABLE
Modelo a Seguir
Familia SOLIS

“Al comenzar a hacer más actividades físicas con nuestro hijo, no solo él se estaba divirtiendo, sino que nosotros comenzamos a notar impactos positivos en la salud de nuestro cuerpo”.

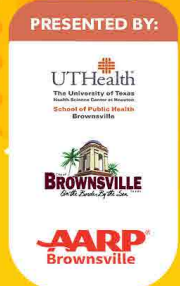


"El tiempo que pasamos haciendo ejercicio también ha aumentado nuestro tiempo juntos como familia".

"Hacemos que cocinar sea divertido incluyendo a mi hijo y dejándolo decorar su comida con pedacitos de vegetales saludables".

cycloBia Brownsville
Downtown Brownsville

Streets will close at 5:30p.m.



Saturday,
Sep 18, 2021
6:30p.m.-9:30p.m.

CyclobiaBrownsville.com
f CyclobiaBrownsville

Free bike rentals, games & more!



SEPTEMBER 2021

YOUR HEALTH MATTERS

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

VOLUME 184



Page 2
Encourage a Healthy Diet



Page 3
Healthy Recipe



Page 4
General Information

ACTIVE KIDS

Combining regular physical activity with a healthy diet for your kids is the key to a healthy lifestyle.

1-2-3

Help your kids do a variety of age-appropriate activities.

Set a regular schedule for physical activities.


Make being active a part of your daily life, like taking the stairs instead of the elevator.

Be a positive role model and embrace a healthier lifestyle yourself.

Be active together as a family.

Keep it fun, so your kids will come back for more.

Adapted from: kidshealth.org

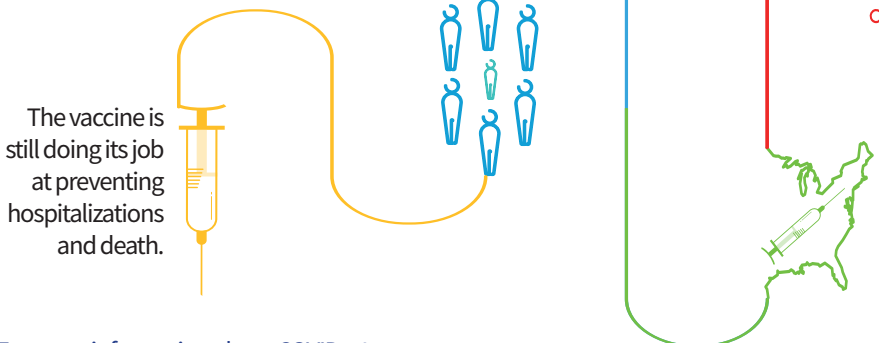


TIME TO VACCINATE

COVID-19 VACCINE AVAILABLE FOR PEOPLE 12 AND OVER

Receiving the COVID-19 vaccine is crucial in protecting our families and our community, and will be a key factor in putting the pandemic behind us.

Children who are too young to get vaccinated right now are protected by those of us who are eligible for the vaccine getting vaccinated.



If your child's symptoms could be COVID-19, everyone in the household should stay home until you had called your doctor, testing is done or symptoms are gone.

Generally, infection rates in children tend to fall as more people are vaccinated.

For more information about COVID-19 testing and vaccination clinics, visit: www.tusaludsicuenta.org/covid-19/

Adapted from: phoenixchildrens.org

Encourage a Healthy Diet

Keep healthy foods in the house.



Let kids help make the meals.



Set regular mealtimes and snack times.



Set a good example by eating healthy foods yourself.



Adapted from: kidshealth.org



4 Servings

Broccoli Pita Pizza

Directions:

1. Preheat oven or toaster oven to 450°F.
2. For each pizza, spread ¼ cup tomato sauce on a pita and top with ¼ cup chicken, ¼ cup broccoli, ½ tablespoon parmesan cheese, and ¼ tablespoon chopped basil.
3. Place pitas on a nonstick baking sheet and bake for about 5–8 minutes until golden brown and chicken is heated through. Serve immediately.

Keep ingredients on hand for older children to make pita pizzas for themselves. Younger children can help top their own personal pizzas.

Ingredients:

- 1 cup tomato sauce
- 1 cup chicken breasts (grilled, diced)
- 1 cup broccoli (rinsed, chopped, and cooked)
- 2 tablespoons parmesan cheese (grated)
- 1 tablespoon basil (chopped or dried)
- 4 pitas (whole-wheat, 6 -1/2-inch)

Adapted from: nutrition.org

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



HEALTHY LIVING
Role Model
SOLIS Family

“When we started doing more physical activities with our son, not only had he been having fun, but we had started noticing positive health impacts in our bodies.”



“The time we set aside for exercise has also increased our bonding time as a family.”

“We make cooking fun by including him and letting him decorate his food using healthy vegetable cutouts.”