



LA FINAL

MAYO 7
9:00 A.M. - 12:00 P.M.

Linear Park - Brownsville
E. 7th Street and Harrison,
Brownsville, TX 78520

CATEGORÍAS Y PREMIOS

<p>GRUPO GRANDE (11-20 personas) 1er lugar: \$1,400 2do lugar: \$650</p>	<p>GRUPO PEQUEÑO (2-10 personas) 1er lugar: \$650 2do lugar: \$225</p>	<p>INDIVIDUAL (HOMBRE) 1er lugar: \$200 2do lugar: \$50</p>	<p>INDIVIDUAL (MUJER) 1er lugar: \$200 2do lugar: \$50</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------

Los ganadores de The Challenge-RGV se determinaran por el % de peso perdido y no por libras perdidas.
Termine The Challenge-RGV y por cada 5% de su peso que baje reciba un tarjeta de regalo de \$5: 5% = \$5, 10% = \$10, 15% = \$15, 20% = \$20
Anuncio de los ganadores: sábado, 7 de mayo del 2022

3 PERSONAS PODRAN GANAR \$1,000
DEBE DE HABER PERDIDO AL MENOS EL 5% DE SU PESO INICIAL PARA SER CONSIDERADO. DEBE ESTAR PRESENTE EN LA FINAL PARA GANAR.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



MAYO 2022

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 192



Página 2

Variante Omicron



Página 3

Receta saludable

COVID-19
CENTROS DE PRUEBAS

Página 4

Información General

Pasos para el bienestar mental



Conecta con otras personas

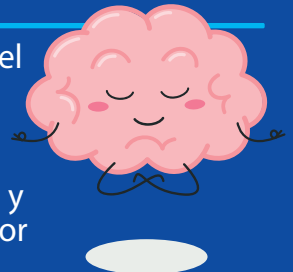
¡Las buenas relaciones son importantes para tu bienestar mental!



- Desarrolla un sentido de pertenencia y autoestima.
- Date oportunidad de compartir experiencias positivas.
- Brinda apoyo emocional y apoya a los demás.

Vive el momento presente (Sé consciente)

Ser más conscientes del momento presente puede ayudarnos a disfrutar más del mundo que nos rodea y a comprendernos mejor a nosotros mismos.



Aprende nuevas habilidades

Diversas investigaciones muestran que aprender nuevas habilidades puede mejorar el bienestar mental.

Así que, ¡intenta aprender a cocinar algo nuevo que sea saludable y nutritivo!



Mantente activo físicamente

¡Mantenerse activo no solo es excelente para la salud y estado físico sino que también mejora la salud mental!



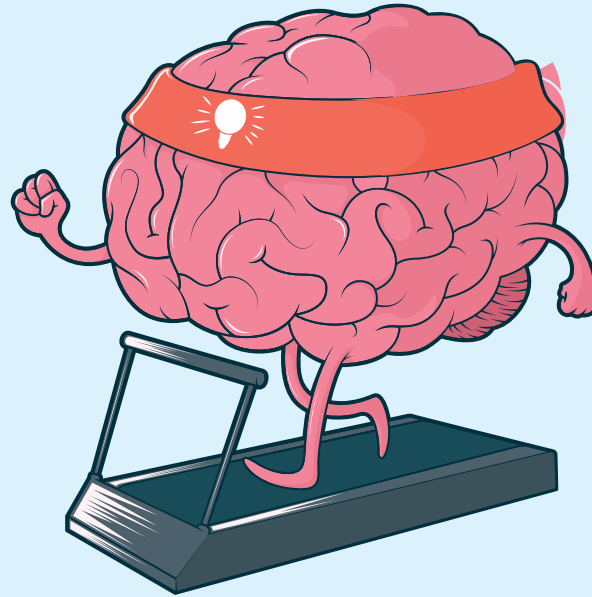
- Construye un sentido de pertenencia y autoestima.
- Da oportunidad de compartir experiencias positivas.

Adaptado de: mayoclinic.org

Cómo mejorar la salud mental

Cuando estamos activos física y mentalmente, somos menos propensos a aislarnos o a alejarnos de los demás.

Las actividades físicas y mentales pueden ayudar a las personas que padecen enfermedad mental a experimentar emociones positivas y a mejorar su estado de ánimo.



Actividades físicas y mentales:

Explorando la naturaleza

Crear arte

Socializar

Escuchar música

Practicar algún deporte

Adaptado de: nami.org



Ingredientes:

- 4 tazas de verduras cortadas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de hierbas de olor frescas o 1 cucharadita de hierbas secas

Opcional:

- Sal
- Pimienta
- Ajo
- Hierbas de olor u otras especias adicionales
- 1 cucharada de jugo de limón amarillo (medio limón)
- 1/3 taza de granada

Verduras asadas

Modo de preparación:

1. Precalienta el horno a 400F.
2. En una cacerola grande o bandeja de hornear, combina las verduras, hierbas, aceite e ingredientes adicionales, excepto el jugo de limón y la granada. Extiéndelos de manera uniforme.
3. Hornéalos entre 10 a 60 minutos, dependiendo del tipo de verduras, o hasta que todas las verduras estén tiernas, revolviendo una o dos veces durante la cocción. Ve la tabla para los tiempos de cocción estimados. Si las verduras tienen diferente tiempo de cocción, ásalas por separado o agrega al final las verduras de cocción más rápida.

En caso de agregar jugo de limón o granada, hazlo después de la cocción.

Verduras	Tiempo de coccion
Tubérculos (remolachas, papas, zanahorias, chirivías/pastinacas, nabos y colinabos)	30 - 45 Mins
Calabaza de invierno	20 - 60 Mins
Crucíferas (brócoli, coliflor, coles de bruselas)	15 - 25 Mins
Hortalizas tiernas (pimientos, calabacines, quimbombó)	10 - 20 Mins
Verduras delgadas o finas (espárragos, ejotes, brócoli, suelto)	10 - 20 Mins
Cebollas	30 - 45 Mins

6 Porciones

Adaptado de: La Cocina Alegre

¡Segunda dosis de refuerzo contra el COVID-19 ahora disponible!

Elegibilidad

- ✓ Recibió una dosis inicial de refuerzo hace al menos 4 meses
- ✓ Ciertas personas inmunocomprometidas
- ✓ 50 años o más

¡Encuentre un lugar de vacunación cerca de usted!

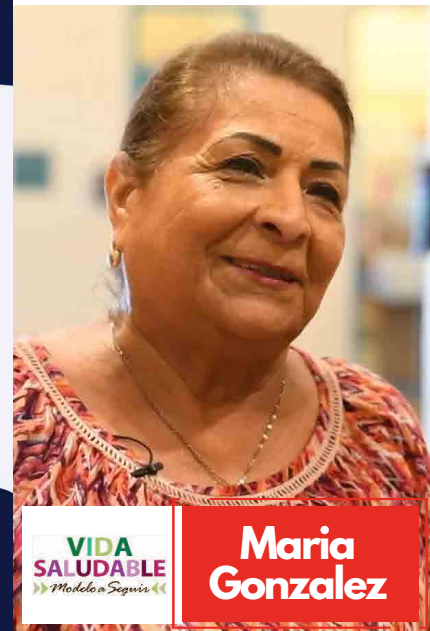
@CuidateTexasRGV
@takecarergv
(956) 755-0670



Una segunda dosis de refuerzo contra el COVID-19 puede proteger a usted y a su familia contra el virus y sus efectos secundarios. Las investigaciones han demostrado como las vacunas de refuerzo también promueven anticuerpos contra el virus.

Para más historias, visita vimeo:

tusaludsicuenta



VIDA SALUDABLE
Modelo a Seguir

Maria Gonzalez

“La depresión te hace mucho daño, y yo lo sabía, eso fue lo que me ayudó a salirme de casa. La depresión [ahora] es mucho menor que cuando estaba en la casa solo viendo la televisión; ahora mi salud está muy bien, y estoy muy feliz con mis amigos.”



“No solo se trata de cuidar el cuerpo sino también la mente, ya que la depresión es muy mala para la gente y, claramente, también [hay que cuidar] la salud del cuerpo, pero va mano a mano, así que tenemos que apoyarnos unos a otros.”



FINALE

MAY. 7TH
9:00 A.M. - 12:00 P.M.

Linear Park - Brownsville
E. 7th Street and Harrison,
Brownsville, TX 78520

CATEGORIES & AWARDS



LARGE GROUP
(11-20 people)
1st place: \$1,400
2nd place: \$650



SMALL GROUP
(2-10 people)
1st place: \$650
2nd place: \$225



INDIVIDUAL MALE
1st place: \$200
2nd place: \$50



INDIVIDUAL FEMALE
1st place: \$200
2nd place: \$50

The Challenge-RGV winners are determined by % of weight lost and not by pounds lost.
Finish The Challenge-RGV and for every of 5% weight lost, you will receive a \$5 gift card: 5% = \$5, 10% = \$10, 15% = \$15, 20% = \$20
Announcement of winners: Saturday, May 7, 2022

THREE PEOPLE WILL WIN \$1,000
MUST HAVE LOST 5% OF INITIAL BODY WEIGHT TO BE ENTERED TO WIN.
MUST BE PRESENT AT FINALE TO WIN.



This institution is an equal opportunity provider.



MAY 2022

YOUR HEALTH MATTERS

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

VOLUME 192



Page 2
Omicron Variant



Page 3
Healthy Recipe



Page 4
General Information

Steps to mental wellbeing



Connect with Other People

Good relationships are important for your mental wellbeing!



- Build a sense of belonging & self-worth.
- Give opportunity to share positive experiences.
- Provide emotional support & support others.

Pay Attention to the Present Moment (Mindfulness)

Becoming more aware of the present moment can help us enjoy the world around us more and understand ourselves better.



Learn new skills

Research shows that learning new skills can also improve your mental wellbeing

Try learning to cook something new that is healthy and nutritious!



Be Physically Active

Being active is not only great for your physical health and fitness but can also improve your mental health!



- Builds a sense of belonging and self-esteem.
- Gives opportunity to share positive experiences.

Adapted from: nhs.uk

Improving Mental Health!

When we are mentally and physically active, we are less likely to be isolated and withdrawn.

Physical and mental activities can help people with mental illness experience positive emotions and improve their mood.



Physical & Mental Activities:

- Exploring nature
- Creating art
- Socializing
- Listening to music
- Playing sports

Adapted from: nami.org

Second COVID-19 Booster Now Available!

Eligibility

- Received an initial booster dose at least 4 months ago
- Certain immunocompromised individuals
- 50 Years and older

Find a vaccine location near you!

@CuidateTexasRGV
 @takecarergv
 (956) 755-0670



A second COVID-19 booster can help protect you and your family from the virus and its secondary effects. Data has shown how booster vaccines help lower the risks of COVID-19 and lowers the chances of having to be hospitalized. Booster vaccines also promote antibodies against the virus.



Ingredients:

- 4 cups chopped vegetables
- 2 tablespoons olive oil
- 1 tablespoon fresh herbs or 1 teaspoon dried herbs

Optional:

- Salt
- Black pepper
- Garlic
- Additional herbs and spices
- 1 tablespoon lemon juice (about half a lemon)
- 1/3 cup pomegranate seeds

6 Servings

Adapted from: The Happy Kitchen

How to Roast Vegetables

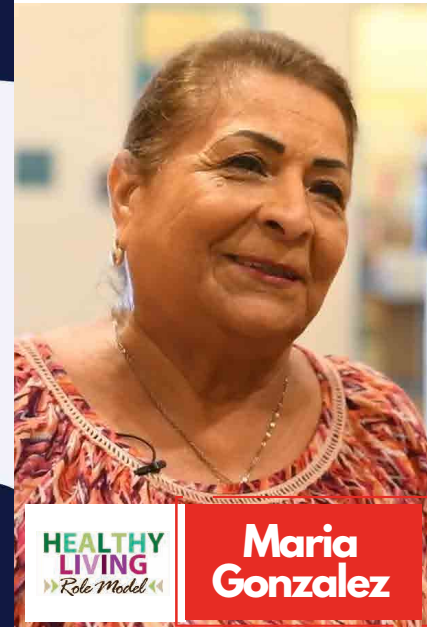
Directions:

1. Preheat the oven to 400F.
2. In a large casserole dish or on a baking sheet, mix vegetables, oil, herbs, and any additional ingredients, except lemon juice or pomegranate. Spread out evenly in the dish or on the pan.
3. Bake for 10-60 minutes, or until all vegetables are tender, stirring once or twice during cooking. See chart for estimated cooking times. If roasting vegetables with different cooking times, roast them separately or add the quicker cooking vegetables later.

If adding lemon juice or pomegranate, do so after cooking.

Vegetable	Cook Time
Root Vegetable (beets, potatoes, carrots, parsnips, turnips, rutabaga)	30 - 45 Mins
Winter Squash	20 - 60 Mins
Crucifers (broccoli, cauliflower, brussels sprouts)	15 - 25 Mins
Soft Vegetables (bell peppers, summer squash, okra)	10 - 20 Mins
Thin Vegetables (asparagus, green beans, broccoli rabe)	10 - 20 Mins
Onions	30 - 45 Mins

For more stories, visit vimeo:
 tusaludsicuenta



HEALTHY LIVING
 Role Model

Maria Gonzalez

“Depression hurts you a lot, and I knew it, that's what helped me get out of the house. The depression is much less than when I was at home just watching TV; now my health is very good and I am very happy with my friends.”



“It's not just about taking care of the body, but the mind as well, because depression is very bad for people and, clearly, also the health of the body, but they go hand in hand, so we have to support each other.”