



Programa para adultos en riesgo de diabetes tipo 2 que desean bajar de peso

Los participantes:

- Serán parte de un programa de cambio de estilo de vida para prevenir la diabetes.
- Se comprometerán a un proceso de cambio de un año.
- Aprenderán a alimentarse sano para bajar de peso de manera saludable.
- Aumentarán su actividad física de manera gradual y segura.
- Aprenderán cómo resolver problemas y seguir motivados.

SESIONES DPP DISPONIBLES EN 2022

Instructor	Teléfono	Mes de inicio	Ciudad	Idioma
Becky Villasana	956-241-1812	Septiembre	Combes	English
Carmen Berrones/ Erika Parra	956-755-0663	Septiembre	San Carlos	Spanish/ Bilingual
Cecilia Zamora	956-639-1352	Septiembre	Port Isabel	Spanish/ Bilingual
Carmen Berrones/ Claudia Fraire	956-755-0663	Septiembre	McAllen	Spanish/ Bilingual

PARA INSCRIBIRSE EN ALGUNA DE LAS CLASES

Por favor, contacte al instructor de la clase de preferencia, llame al: **(956) 755-0660** o visita: www.tusaludsicuenta.org/program-events/



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



SEPTIEMBRE 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 196



Página 2
Ejercicio de respiración



Página 3
Receta saludable



Página 4
Información General

Para cuidar de ti, empieza a crear rutinas saludables

¿Sientes agobio o ansiedad?

Trabajar Limpiar Comprar despensas Dormir lo suficiente
Pagar cuentas Cocinar Hacer ejercicio Cuidar niños

Dado que septiembre es el mes de crear consciencia sobre el suicidio, nos gustaría resaltar lo importante que es cuidar de nosotros mismos. Para tener autocuidado, hay que crear rutinas que prevengan el estrés y nos eviten agobiarnos. Al crear rutinas podrás organizar tu día para que sea más fácil hacer la mayoría de tus actividades diarias y así poder dedicar tiempo para ti mismo.

Intenta:

- Añadir algo nuevo y positivo a tu rutina
- Eliminar un mal hábito

Empieza con cambios pequeños
Elige algún cambio pequeño que trabajar en ti cada semana.

Planifica con anticipación

Haz un plan que te ayude a realizar todo lo que deseas hacer en el día, incluso cuando tengas prisa

Intercambio de hábitos

Cambia los malos comportamientos por mejores comportamientos.

Haz tiempo para las cosas que disfrutas

Haz algo divertido, aunque sea durante 15 minutos, para crear una buena salud física y mental.

Intenta:

- Tocar un instrumento
- Retomar algún pasatiempo
- Dedicar el tiempo para meditar

Por ejemplo:

- Prepara comidas con anticipación
- Elige el atuendo la noche anterior
- Haz ejercicio en casa cuando no puedas ir al gimnasio

Por ejemplo:

Para sentir energía, trata de dar un paseo en lugar de comer un bocadillo (snack) azucarado

Adaptado de: CDC.org

Regresar a la escuela es emocionante para algunos niños, pero otros tienen problemas de ansiedad e incluso depresión camino al nuevo año escolar.

Ayuda a tus hijos a tener un buen comienzo creando hábitos saludables:

Alimentación saludable - Incluye en sus comidas frutas, verduras, cereales integrales y legumbres.



Actividad física - 60 minutos diarios de actividad física ayudan a reducir el riesgo de depresión en los niños.



Meditación de conciencia (Mindfulness) - Practica técnicas de relajación para aclarar la mente después de un largo día.



Dormir muy bien - Niños de 3 a 5 años necesitan dormir entre 10 a 13 horas y 6 a 12 años necesitan dormir entre 9 a 12 horas.



Los nervios de regresar a la escuela



Adaptado de: cdc.gov



Ingredientes:

- 6 calabacitas tiernas, tipo "zucchini" u otro tipo de calabacitas de verano, cortadas en rodajas de 1/4 de pulgada
- 2 ramos de cebollines, picados finamente
- 2 cucharadas de aceite de oliva, separadas
- 1 aguacate, cortado en rebanadas medianas
- 2 chiles chilaca, asados*, pelados y picados o 1 lata (4oz) de chiles verdes, picados
- El jugo de 1 limón amarillo
- Sal y pimienta (opcional)

Ensalada de Calabacitas y Aguacate

Modo de preparación:

1. Caliente una sartén grande a fuego medio.
2. Agregue una cucharadita de aceite a la sartén.
3. Sofría las calabacitas y cebollines hasta que las calabacitas estén tiernas.
4. Retire del fuego y refrigere por lo menos 1 hora.
5. Ponga en un tazón las calabacitas, los cebollines y el aguacate.
6. Agregue el chile, el jugo de limón y una cucharada de aceite de oliva. Mezcle suavemente.
7. Si lo desea añada una pizca de sal y pimienta.
8. Sirva sobre hojas de lechuga.

4 Porciones

Adaptado de: La cocina alegre

Ejercicio de respiración para el estrés

Esta técnica de respiración calmante para el estrés, la ansiedad y el pánico toma solo unos minutos y se puede hacer en cualquier lugar. Intenta practicar con tu familia para cuando sea necesario.

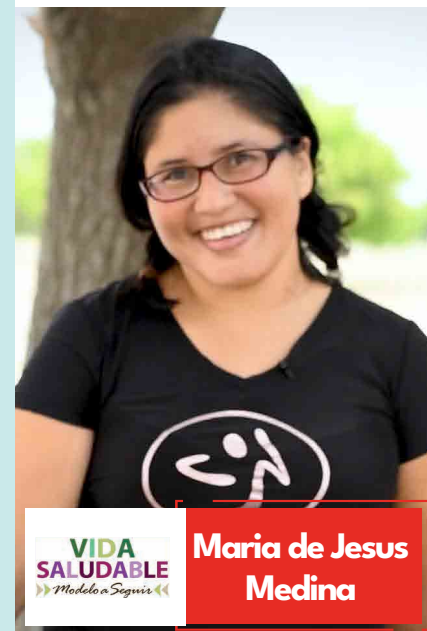
1. Puedes estar acostado, sentado o de pie. Relaja tus brazos, ponte cómodo.
2. Intenta inhalar por la nariz y exhalar por la boca.
3. Inhala suave y regularmente. A algunas personas les resulta útil contar constantemente del 1 al 5 al hacer este ejercicio. Es posible que al principio no puedas llegar a contar hasta 5.
4. Luego exhala suavemente, contando nuevamente del 1 al 5, si te es de ayuda.
5. Sigue haciendo esto durante al menos 5 minutos.



Si estás pasando por una crisis o piensas en suicidarte, díselo a alguien que pueda ayudar de inmediato o llama al 911 en caso de emergencia. También puedes llamar gratis al centro de prevención del suicidio lifeline al 1-888-628-9454 o puedes mandar un mensaje de texto con la palabra AYUDA al 741741 para comunicarte de manera gratuita con un consejero de crisis.

Adaptado de: nhs.uk

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



VIDA SALUDABLE
Modelo a Seguir

Maria de Jesus Medina

“**Toda la pandemia estuve activa cuidando mi alimentación y haciendo mucho ejercicio, eso me ayudó a reducir la ansiedad de no salir desde la pandemia.**”



“**Antes tenía baja mi autoestima, pero al cuidarme por condiciones de salud, empecé a sentirme saludable, querirme más, bajar de peso y no me he rendido hasta el día de hoy.**”



A program for adults who are at risk of type 2 diabetes and want to lose weight

Participants will:

- Take part in a lifestyle change program to help prevent diabetes.
- Commit to a one year-long change process.
- Learn about healthy eating to safely lose weight.
- Slowly and safely increase physical activity.
- Learn how to problem solve and stay motivated

2022 DPP SESSIONS NOW AVAILABLE

Health Coach	Telephone	Start Month	City	Language
Becky Villasana	956-241-1812	September	Combes	English
Carmen Berrones/ Erika Parra	956-755-0663	September	San Carlos	Spanish/ Bilingual
Cecilia Zamora	956-639-1352	September	Port Isabel	Spanish/ Bilingual
Carmen Berrones/ Claudia Fraire	956-755-0663	September	McAllen	Spanish/ Bilingual

REGISTER FOR ONE OF THESE CLASSES

Please call the class Health Coach of your preference, or call: **(956) 755-0660** or visit: www.tusaludsicuenta.org/program-events/



This institution is an equal opportunity provider.



SEPTEMBER 2022

YOUR HEALTH MATTERS

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

VOLUME 196



Page 2

Breathing Exercises



Page 3

Healthy Recipe



Page 4

General Information

Self-care Starts by Having Healthy Routines

Feeling overwhelmed?

Working Cleaning Shopping Getting enough sleep
Paying bills Cooking Exercising Caring for kids

With September being suicide awareness month we would like to highlight self care. In order to have self care, routines can be created to not feel overwhelmed. Creating routines develops patterns to make it easier to get most of your daily activities done and make time to take care of yourself.



Adapted from: mhnational.org

Going back to school is exciting for some kids, but others have trouble with anxiety and even depression in forms of fear and sadness starting the new school year.

Help your children get a good start with healthy behaviors:

Healthy eating plan - Include fruits, vegetables, whole grains, and legumes.



Physical activity - 60 minutes daily can help children reduce the risk of depression.



Mindfulness - Practice relaxation techniques to clear the mind after a long day.



Good night sleep - Kids 3-5 years: 10-13 hours of sleep & 6-12 years: 9-12 hours of sleep.



Back to school jitters



Adapted from: cdc.gov



Ingredients:

- 6 small zucchini or other summer squash, cut into 1/4 inch rounds
- 2 bunches green onions, finely chopped
- 2 tablespoons olive oil, divided
- 1 avocado, cut into medium-sized pieces
- 2 Anaheim chile peppers, roasted*, peeled and chopped or 1 (4oz.) can chopped green chillies
- Juice of 1 lemon
- Salt and pepper (optional)

Directions:

1. Heat a large skillet on medium heat.
2. Add 1 tablespoon of oil to the skillet.
3. Sauté the squash and green onions until squash is just tender.
4. Remove from heat and refrigerate for at least 1 hour.
5. In a bowl, combine squash, green onions, and avocado.
6. Add chile peppers, lemon juice, and 1 tablespoon of olive oil.
7. Toss lightly.
8. Add a pinch of salt and pepper if desired.
9. Serve on leaves of lettuce.

4 Servings

Adapted from: The Happy Kitchen

Breathing exercises for stress

This calming breathing technique for stress, anxiety, and panic takes just a few minutes and can be done anywhere. Try practicing with your family for when it comes handy.

- 1 You can be laying down, sitting or standing. Relax your arms, make yourself comfortable.
- 2 Try breathing in through your nose and out through your mouth.
- 3 Breathe in gently and regularly. Some people find it helpful to count steadily from 1 to 5. You may not be able to reach 5 at first.
- 4 Then let it flow out gently, counting from 1 to 5 again, if you find this helpful.
- 5 Keep doing this for at least 5 minutes.



If you feel like you are in a crisis, tell someone who can help right away or dial 911 in an emergency. You can also dial the National Suicide Prevention Lifeline 1-800-273-8255(TALK) or text HELLO to 741741 the Crisis Text Line.

Adapted from: nhs.uk

For more stories, visit vimeo:
 tusaludsicuenta



HEALTHY LIVING
Role Model

Maria de Jesus
Medina

“ I was active throughout the pandemic and taking care of my diet and exercising, that helped me a lot because not going out during the pandemic gave me anxiety. ”



“ Before, my self-esteem was super low but, by taking care of myself due to health conditions, I began to feel healthy, love myself more, and lose weight, and so far I haven't given up. ”

