

**VIERNES 22
DE SEPTIEMBRE**

6:30 PM TO 9:00 PM

**PUNTO
INICIAL**

E 7TH ST. ENTRE
E RINGGOLD ST. Y
E TAYLOR ST.

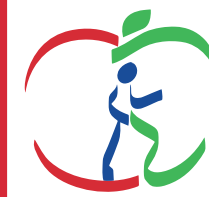
CICLISMO EN LAS CALLES

¡Paseo, ejercicio & exploración!

¡No te pierdas la
fiesta de bienestar
GRATIS!
¡Baila, juega y más
con tu mejor
atuendo de los 80!

**PUNTO
FINAL**

E 10TH ST. ENTRE
E WASHINGTON ST. Y
E ELIZABETH ST.



TU SALUD ¡SÍ CUENTA!

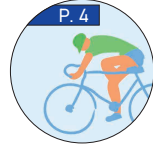
Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).



**Beneficios
del recreo**



**Receta
Saludable**



**Información
General**

WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG

SEPTIEMBRE 2023 | VOLUMEN 208

Beneficios de la naturaleza

Éstos son algunos de los beneficios para la salud de las actividades al aire libre.



Caminar por la naturaleza mejora la concentración, la función cognitiva y la memoria.

La actividad física en un espacio verde puede reducir el estrés y reducir los niveles de cortisol en un 15%.

Una visita de 30 minutos a un parque puede mejorar la salud del corazón, la circulación y reducir el colesterol, la glucosa en sangre y la presión arterial.

La actividad física en un espacio verde puede mejorar el control cognitivo, la memoria a corto y largo plazo y la función cerebral en general.

Adaptado de: nps.gov

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Recreo

El recreo es una manera relativamente fácil y de bajo costo que ayuda a los estudiantes a estar físicamente activos. El recreo también proporciona beneficios sociales, emocionales y de rendimiento académico.

El recreo beneficia a los estudiantes:

Aumentando su nivel de actividad física.

Reduce el comportamiento disruptivo en la escuela.

Ayudándoles a mantenerse concentrados en la clase.

Mejora su memoria, atención y concentración.

Mejora su desarrollo social y emocional (por ejemplo, aprenden a compartir y negociar).

Adaptado de: cdc.gov

Cómo el juego fortalece la salud mental de tus hijos

Mientras los niños se divierten, trabajan en partes críticas de su desarrollo, como las habilidades motoras, cognitivas, sociales y emocionales. Aparte de que los padres pueden beneficiarse al establecer vínculos afectivos con sus hijos.

- Su cuerpo libera endorfinas que favorecen una sensación de bienestar al jugar y divertirse.
- Resolver problemas y encontrar soluciones creativas durante un juego les da a los niños una sensación de logro y competencia.
- El juego les brinda una manera de expresar cosas con las que están luchando y que aún no tienen palabras para explicar completamente.

Adaptado de: unicef.org



Ingredientes:

- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- 1/4 cucharadita de cebolla en polvo
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de paprika
- 1/4 cucharadita de cúrcuma molida
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 2 cabezas de coliflor (más o menos 2 libras cada uno), cortados en floretes de tamaño mediano

8 porciones

Adaptado de: La cocina alegre

Bolitas de coliflor asada

Modo de preparación:

1. Precalienta el horno a 375°F.
2. Forra con papel de horno una bandeja grande para hornear.
3. En un tazón grande, combina la sal, azúcar, cebolla en polvo, ajo en polvo, paprika, cúrcuma y el aceite. Agrega los floretes de coliflor y revuelve para cubrir con la mezcla.
4. Coloca en una sola capa en la bandeja. Hornea de 25 a 30 minutos, hasta que las piezas más grandes estén suaves y puedan atravesarse fácilmente con un tenedor.

VIDA SALUDABLE
Modelo a Seguir
Elizabeth Coutino-Ramirez
Para más historias, visita vimeo: [tusaludsicuenta](https://www.vimeo.com/tusaludsicuenta)



Estuve muy activa durante los 2 embarazos y creo que ahora eso se refleja en mis hijos porque les encanta hacer ejercicio, moverse, andar activos.



Espero que tomen conciencia de la salud, entender que les afecta mucho lo que come uno, mentalmente, físicamente, y no es necesario estar en un gimnasio para hacer ejercicio, pueden ir al parque, caminar, salir con sus niños a jugar un rato.



**FRIDAY,
SEPTEMBER 22**

6:30 PM TO 9:00 PM

**STARTING
POINT**

E 7TH ST. BETWEEN
E RINGGOLD ST. &
E TAYLOR ST.

CYCLE THE STREETS

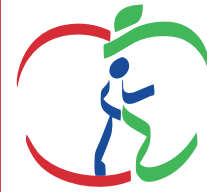
Ride, exercise & explore!

**Don't miss the
FREE Wellness
Block Party!**
Dance, play & more
in your best 80s
attire!

ENDING

POINT

E 10TH ST. BETWEEN
E WASHINGTON ST. &
E ELIZABETH ST.



YOUR HEALTH MATTERS

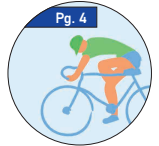
This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program Education (SNAP-ED).



Benefits of Recess



Healthy Recipe



General Information

WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG

SEPTEMBER 2023 | VOLUME 208

Nature Benefits

Here are a few of the health benefits of outdoor activities.

Walking through nature improves concentration, cognitive function, and memory.

Physical activity in a green space can reduce stress and lowers cortisol levels by 15%.

A 30-minute visit to a park can improve heart health, circulation and lower cholesterol, blood glucose, and blood pressure.

Physical activity in a green space can improve cognitive control, short and long-term memory, and overall brain function.

Adapted from: nps.gov



CycloBia Brownsville



www.cyclobiabrownsville.com



This institution is an equal opportunity provider.

Recess

Recess is a relatively easy and low-cost way to help students be physically active. Recess also provides social, emotional, and academic achievement benefits.

Recess benefits students by:

Increasing their level of physical activity.

Reducing disruptive behavior in the school.

Helping them stay on-task in the classroom.

Improving their memory, attention, and concentration.

Improving their social and emotional development (e.g., learning how to share and negotiate).

Adapted from: cdc.gov

How play strengthens your kids mental health

While kids are having fun, they are working on critical parts of their development like building motor, cognitive, social and emotional skills. Most important, parents can benefit by bonding with their children.

- Their body releases endorphins that promote a feeling of well-being when playing and having fun.
- Solving problems and coming up with creative solutions during a game gives children a sense of accomplishment and competence.
- Play gives them a way to express things they are struggling with that they don't yet have the words to fully explain.

Adapted from: unicef.org



Ingredients:

- 1/2 teaspoon salt
- 1 teaspoon sugar
- 1/4 teaspoon onion powder
- 1/4 teaspoon garlic powder
- 1/2 teaspoon paprika
- 1/4 teaspoon ground tumeric
- 1/4 cup olive oil
- 2 heads cauliflower (about 2 pounds each), cut into medium-sized florets

Roasted Popcorn Cauliflower

Directions:

1. Preheat the oven to 375°F.
2. Line a large baking sheet with parchment paper.
3. In a large, bowl, combine the salt, sugar, onion powder, garlic powder, paprika, tumeric, and oil. Add cauliflower florets and toss evenly to coat.
4. Place in a single layer on the prepared sheet. Bake for 25-30 minutes, until the largest pieces are tender and can be easily pierced with a fork.

8 Servings

Adapted from: The Happy Kitchen

HEALTHY LIVING Role Model Elizabeth Coutino-Ramirez For more stories, visit vimeo: tusaludsicuenta



I was very active during the 2 pregnancies and I think that now reflects in my children because they love to exercise, to move, and to be active.



I hope that people become aware of their health, that they know what they eat affects them a lot, mentally, physically, and it is not necessary to be in a gym to exercise, they can go to the park, walk, go out to play with their children.

