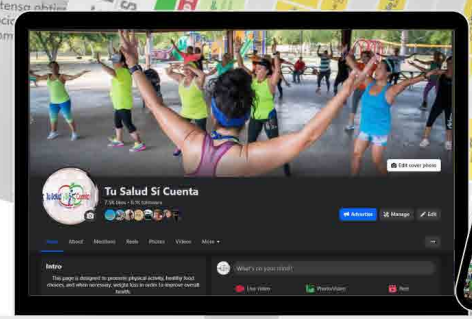
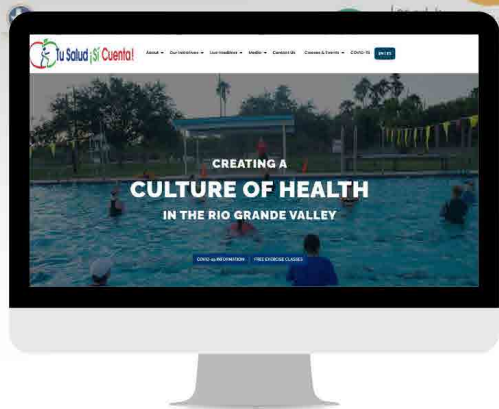




SUSCRÍBETE PARA MANTENERTE INFORMADO



Mantente al tanto de

Clases de Ejercicios • Boletines • Segmentos de video • Recetas



TuSaludSiCuenta.org

[tusaludsicuenta](https://www.instagram.com/tusaludsicuenta)

Tu Salud ¡Sí Cuenta!

vimeo.com/tusaludsicuenta

youtube.com/tusaludsicuenta

Programa: ¡Buenos Días!



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

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 de la lactancia materna

Receta Saludable

Información General

WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG

AGOSTO 2024 | VOLUMEN 219

Consejos de bienestar para el regreso a clases

Con agosto siendo el mes nacional del bienestar, aquí te damos algunos valiosos para ayudarte y a los estudiantes en tu vida a adaptarse al regreso a clases con superación y éxito.



Establece una rutina

Una rutina diaria consistente puede proporcionar una sensación de estabilidad y anticipación, reduciendo el estrés y la ansiedad.



Priorizar el autocuidado

Cuidar tu bienestar es fundamental. ¡Realiza actividades que disfrutes!



Limita el tiempo frente a la pantalla

Establezca límites para el tiempo que pasan frente a la pantalla y concéntrense en actividades que enriquezcan su vida fuera de línea; prueba actividades al aire libre.



Haz un horario de dormir

Establezca horarios regulares para despertarte y acostarte y asigna tiempo para estudiar, tener tiempo libre, ejercicio y socializar.



Mantén organizado

Mantén tu espacio de estudio organizado y ordenado. Un entorno ordenado puede contribuir a una mentalidad concentrada y clara.



Actividad física

Incorpora actividad física a tu rutina, ya sea salir a correr, caminar o practicar algún deporte.

Adaptado de: oaksintcare.org

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

BENEFICIOS DE UN BEBE SANO

Las investigaciones sugieren que la lactancia materna reduce el riesgo de que el bebé sufra ciertas infecciones y enfermedades, entre ellas las siguientes:

- Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)
- Diabetes tipo 2
- Leucemia infantil
- Diarrea y vómitos
- Infecciones de las vías respiratorias inferiores
- Obesidad infantil
- Infecciones del oído
- Asma
- Eczema

BENEFICIOS DE UNA MAMÁ SALUDABLE

Para las mamás, la lactancia materna puede ayudarles a:

- Recuperarse más rápidamente del parto.
- Reduce el riesgo de:
 - Hipertensión
 - Cáncer de mama
 - Cáncer de ovarios
 - Diabetes tipo 2
- Ayuda a perder peso después del parto.

¡NO SÓLO ES BUENO PARA LOS BEBÉS, TAMBIÉN ES BUENO PARA LAS MAMÁS!

MES NACIONAL DE LA Lactancia Materna

Adapted from: wicbreastfeeding.fns.usda.gov



Ingredientes

- ¼ taza más 1 ½ cucharada de aceite de canola, dividido
- ¾ taza de granos de palomitas de maíz
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- ½ cucharadita de comino molido
- ⅛ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharada de mantequilla

Modo de preparación:

1. En una cacerola grande mezcla un ¼ taza de aceite de canola y 3 granos del maíz palomero. Tapa la cacerola y pónla en la estufa a fuego medio alto.
2. Una vez que los 3 granos de maíz hayan reventado, agrega el resto del maíz palomero a la cacerola y tápala inmediatamente.
3. Agita suavemente la cacerola cada 20 a 30 segundos, moviendo la cacerola tapada sobre el fuego, para asegurar que los granos que no han reventado se vayan al fondo.
4. Mientras el maíz esta tronando, combina el chile en polvo, comino, ajo en polvo y sal en un tazón pequeño.
5. En otra cacerola pequeña, derrite la mantequilla con 1 ½ cucharadas del aceite de canola restante.
6. Vierte la mantequilla y aceite sobre las palomitas de maíz y mezcla suavemente. Espolvorea la mezcla de chile en polvo sobre las palomitas de maíz y revuele para combinar.

8 Porciones

Adaptado de: - La Cocina Alegre

Feliz Semana de los Trabajadores Comunitarios de la Salud - 26 al 30 de Agosto

¿Qué es un trabajador comunitario de la salud?

Los trabajadores de la salud comunitarios (CHWs) o "Promotores" son miembros de confianza de la comunidad que conectan a las personas con servicios de salud y sociales, mejorando el acceso y la calidad del servicio.



¡GRACIAS!

¡Gracias a nuestros promotores comunitarios de la salud por su incansable dedicación y compasión!



Su influencia en nuestra salud y bienestar nos inspira a todos. ¡Juntos estamos creando un futuro más saludable!

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



Con los cambios alimenticios que he hecho, con el zumba y el yoga, me siento mas animada, mi energía cambio, siento que les estoy dando un ejemplo a mis hijos para que cambien sus hábitos alimenticios y cuiden de ellos mismos.

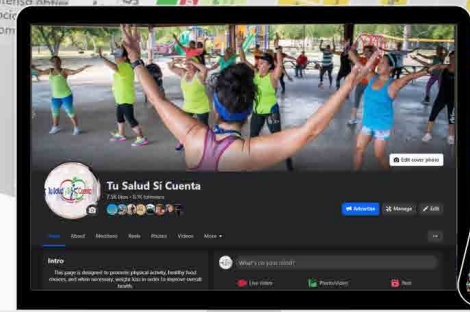
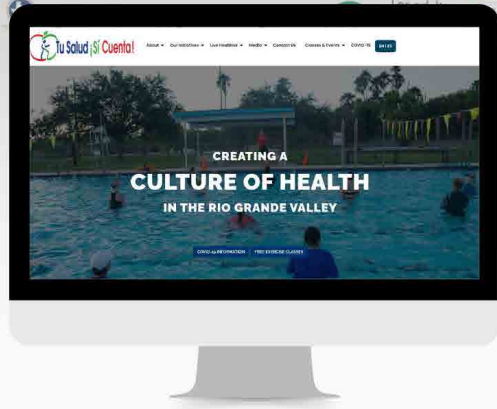


Cúidate a ti mismo, no te olvides de ti. Eres lo mas importante para poder cuidar a nuestros hijos y darles un mejor ejemplo para tengan una mejor salud.





SUBSCRIBE TO GET THE LATEST



Stay on top of the latest of

Exercise Classes • Newsletters • Video Segments • Recipes



TuSaludSiCuenta.org

[tusaludsicuenta](https://www.instagram.com/tusaludsicuenta)

Tu Salud ¡Sí Cuenta!

vimeo.com/tusaludsicuenta

[youtube.com/tusaludsicuenta](https://www.youtube.com/tusaludsicuenta)

Programa: ¡Buenos Días!



This institution is an equal opportunity provider.

YOUR HEALTH MATTERS

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

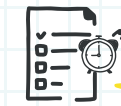


 Breastfeeding Benefits	 Healthy Recipe	 General Information
----------------------------	--------------------	-------------------------

WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG AUGUST 2024 | VOLUME 219



With the month of August being national wellness month, here are some valuable wellness tips to help you and the students in your life navigate the back-to-school period with resilience and success.



Establish a Routine

A consistent daily routine can provide a sense of stability and predictability, reducing stress and anxiety.



Prioritize Self-Care

Taking care of your well-being is essential. Engage in activities that you enjoy!



Limit Screen Time

Set boundaries for your screen time and focus on activities that enrich your life offline, try outdoor activities.



Sleep Schedule

Set regular wake-up and bedtime hours and allocate time for studies, leisure, exercise, and socializing.



Stay Organized

Keep your study space organized and clutter-free. A tidy environment can contribute to a focused and clear mindset.



Physical Activity

Incorporate physical activity into your routine, whether it's going for a run, a walk or join a sport.

Adapted from: oaksintcare.org

BREASTFEEDING

BABY HEALTH BENEFITS

Research suggests that breastfeeding lowers your baby's risk of certain infections and diseases, including these:

- Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)
- Type 2 diabetes
- Childhood leukemia
- Diarrhea and vomiting
- Lower respiratory infections
- Childhood obesity
- Ear infections
- Asthma
- Eczema

MOM HEALTH BENEFITS

For moms, breastfeeding can help you:

- Recover more quickly from childbirth
- Reduces your risk for:
 - High Blood Pressure
 - Breast Cancer
 - Ovarian Cancer
 - Type 2 Diabetes
- Helps you lose weight after childbirth

BENEFITS

IT'S NOT JUST GOOD FOR BABIES—IT'S GOOD FOR MOMS, TOO!

August is
Breastfeeding
NATIONAL MONTH

Adapted from: wicbreastfeeding.fns.usda.gov



Ingredients

- ¼ cup plus 1 ½ tablespoons canola oil, divided
- ¾ cup popcorn kernels
- 2 teaspoons chili powder
- ½ teaspoon ground cumin
- ⅛ teaspoon garlic powder
- ¼ teaspoon salt
- ½ tablespoon butter

Chili Popcorn

Directions:

1. In a large soup pot, combine ¼ cup of the canola oil and 3 popcorn kernels. Place the lid on the pot and heat over medium-high heat.
2. Once all 3 of the popcorn kernels have popped, add the remaining kernels to the pot and cover immediately.
3. Gently shake the pot every 20-30 seconds, moving the covered pot back and forth above the burner to ensure that the unpopped kernels fall to the bottom.
4. In a small bowl combine the chili powder, cumin, garlic powder, and salt.
5. When the popcorn is done popping, remove from heat and pour into a large bowl.
6. In a small saucepan, melt butter with the remaining 1 ½ tablespoons canola oil.
7. Pour the butter and oil over the popcorn and mix gently. Sprinkle the chili powder mixture over the popcorn and stir to combine.

8 Servings

Adapted from: The Happy Kitchen

Happy Community Health Workers Week! Aug. 26th - 30th, 2024

What is a Community Health Worker?

Community health workers (CHWs) are trusted members of the community who connect people to health and social services, enhancing access and service quality.



THANK YOU!

To our community health workers for your relentless dedication and compassion!



Your impact on our health and well-being inspires us all. Together, we are creating a healthier future!

HEALTHY LIVING Role Model Leticia Hernandez

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



With the dietary changes I have made, and with the zumba and yoga I feel more encouraged. My energy has changed, I feel like I am giving an example to my children to change their eating habits and take care of themselves.



Take care of yourself, and don't forget about yourself. You have to put yourself first in order to care for your children, and set a better example for them to improve their health.

