

TU SALUD SI ¡CUENTA!

EN LOS SENDEROS CARACARA

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:00am						Kayak al amanecer Dean Porter Park 2hr *Pre-Registro Requerido
8:00am				Jardín urbano con el granjero David La Posada Urban Farm 3hr		
6:30pm	Kayak al atardecer Dean Porter Park 2hr *Pre-Registro Requerido		Kayak al atardecer Dean Porter Park 2hr *Pre-Registro Requerido			

UBICACIONES DE SENDEROS

📍 **Dean Porter Park**
Dean Porter Park Dr, Brownsville, TX 78520

📍 **La Posada Urban Farm**
1325 La Posada Drive, Brownsville TX 78521

Todas las actividades gratis

**Excursión en kayak* - Se requiere reservación. Envíanos un mensaje de Facebook para obtener más detalles. Para edades de los 5 años en adelante, se proporciona todo el equipo necesario.



STARSociety
South Texas Astronomical Society



Síguenos en:



CaracaraTrails



tsscRGV



tusaludsicuenta

Se requiere preinscripción para estas clases:



Kayak

www.bit.ly/KayakingExcursion



CaracaraTrails.org



TuSaludSiCuenta.org



This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP



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).



P.2
Aliviar el estrés en los niños

P.3
Receta Saludable

P.4
Información General

WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG

SEPTIEMBRE 2024 | VOLUMEN 220



Mes nacional de la concientización de Obesidad Infantil Nacional

Las familias pueden ayudar a prevenir la obesidad.



Por qué es importante:

- Aproximadamente 1 de cada 5 niños estadounidenses tiene obesidad, en comparación con aquellos que tienen un peso saludable.
- Se enfrentan a mayores riesgos de asma, apnea del sueño, problemas articulares, diabetes tipo 2 y factores de riesgo de enfermedades cardíacas como presión arterial alta.
- Como adultos, pueden tener mayores riesgos de sufrir accidentes cerebrovasculares, cáncer, enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, muerte prematura y enfermedades mentales como depresión y ansiedad.

La prevención es clave:



Modela un patrón de alimentación saludable



Muévete más en familia



Establece rutinas de sueño consistentes



Reemplaza el tiempo frente a la pantalla con tiempo en familia

Encuentra un programa para tu familia que informe sobre la obesidad

Este tipo de programas ayudan a los niños y a las familias a trabajar para lograr un peso más saludable mediante cambios de conducta positivos. Habla con tu proveedor de atención médica si te preocupa el peso de tu hijo.

Mente, Ejercicio, Nutrición... ¡Hazlo! (M.E.N.D.) Mind, Exercise, Nutrition... Do it!


M.E.N.D. es un programa de estilo de vida gratuito diseñado para ayudar a las familias a aprender sobre opciones de alimentos saludables y actividad física para alcanzar y mantener un peso saludable.


Para saber si se ofrece un programa cerca de ti, llama a: (956) 755-0660 & (956) 755-0663





Adaptado de: cdc.gov

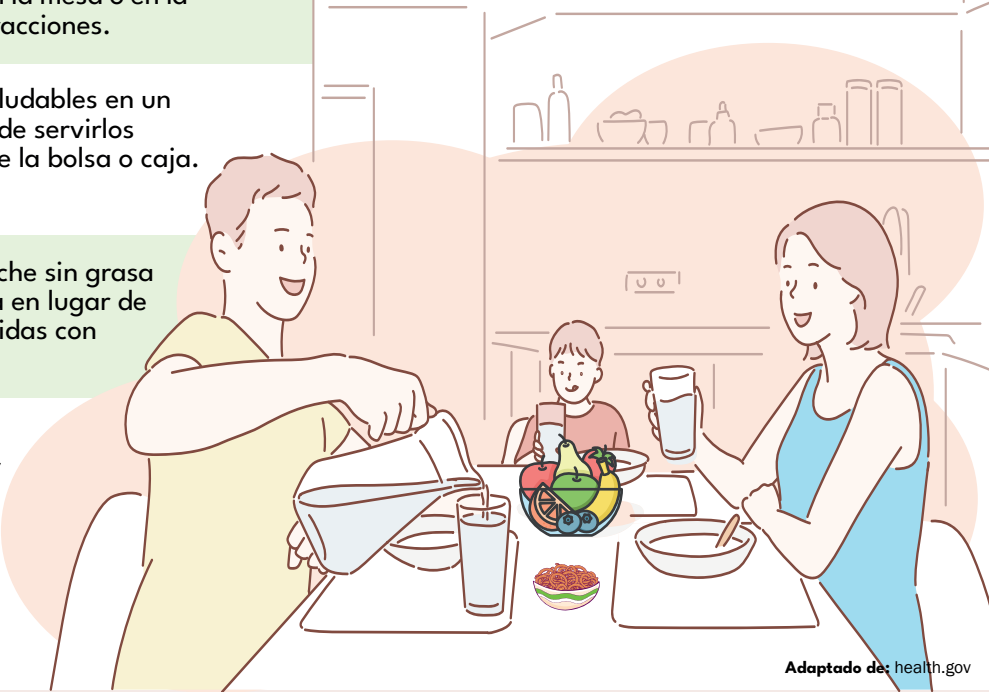
Ayuda a tu hijo a crear una rutina de alimentación saludable

 Come snacks en la mesa o en la cocina, sin distracciones.

 Sirve snacks saludables en un tazón en lugar de servirlos directamente de la bolsa o caja.

 Sirve agua o leche sin grasa o baja en grasa en lugar de refrescos o bebidas con sabor a frutas.

 Sirve fruta entera en lugar de jugo.



Adaptado de: health.gov



Ingredientes

- 3 cucharaditas de jugo de naranja 100 % natural*
- 1 cucharadita de miel tibia
- 1 taza de yogur natural o de vainilla

Salsa Cremosa de Yogur con miel

Modo de preparación:

1. En un tazón pequeño, combina el jugo de naranja y la miel.
2. Agrega el yogur y mezcla bien.
3. Sirve sobre frutas frescas de temporada si lo deseas.

*Se puede sustituir por jugo de limón, lima u otro cítrico para obtener un sabor más ácido.

 Rinde aproximadamente 1 1/4 tazas

Adaptado de: - La Cocina Alegre

Actividades Para Aliviar El Estrés En Los Niños

El estrés en los niños puede ser resultado de la escuela y de muchas otras situaciones.

Existen varias estrategias que, con tu ayuda, puedes enseñar a los niños para ayudarlos a lidiar con el estrés.



Ejercicio

Unas cuantas horas de juego activo pueden reducir el estrés; intenten jugar al aire libre.



Respiración Profunda

En este ejercicio, cuenta lentamente hasta cuatro mientras inhala y luego cuenta hasta cuatro mientras exhala. Házlo varias veces hasta calmarse.



Relajación Muscular

Este ejercicio alivia el estrés haciendo tensión en cada grupo muscular, luego relajándolo y continuando con el siguiente grupo hasta cubrir todo el cuerpo.

Enseñar a los niños estas herramientas para afrontar situaciones estresantes es una habilidad valiosa que favorece su crecimiento hasta convertirse en adultos exitosos.

Adaptado de: extension.psu.edu

VIDA SALUDABLE
Modelo a Seguir

Sofia Mera

Para más historias, visita [vimeo: tusaludsicuenta](https://www.youtube.com/watch?v=tusaludsicuenta)



“Siempre he tratado de incentivar la salud en la familia, promoviendo una alimentación sana, el ejercicio y la bicicleta. Pero lo hago también para la comunidad, ya que es más fácil mantener la salud rodeado de una comunidad sana”.



“Mi hija dice que viene hacer ejercicio para desconectarse, para olvidarse de la escuela y a relajarse un rato aquí en la yoga.”

”

TU SALUD SI ¡CUENTA! CARACARA TRAILS

THE
=

	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
7:00am						Sunrise Kayaking Dean Porter Park 2hr *Pre-Registration Required
8:00am				Urban Gardening with Farmer Dave La Posada Urban Farm 3hr		
6:30pm	Sunset Kayaking Dean Porter Park 2hr *Pre-Registration Required		Sunset Kayaking Dean Porter Park 2hr *Pre-Registration Required			

TRAIL LOCATIONS

📍 **Dean Porter Park**
Dean Porter Park Dr, Brownsville, TX 78520

📍 **La Posada Urban Farm**
1325 La Posada Drive, Brownsville TX 78521

All activities Free of charge

**Kayak Excursion* - Reservation required, send us a facebook message for more details. Ages 5 and up, all equipment is provided.



STARSociety
South Texas Astronomical Society



Follow us on:



CaracaraTrails



tsscRGV



tusaludsicuenta

Pre-Registration Required for these classes:



Kayaking

www.bit.ly/KayakingExcursion



CaracaraTrails.org



TuSaludSiCuenta.org



This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP



This institution is an equal opportunity provider.

YOUR HEALTH MATTERS



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



Stress-relieving activities for kids



Healthy Recipe



General Information

WWW.TUSALUDSI CUENTA.ORG

SEPTEMBER 2024 | VOLUME 220



National Childhood Obesity Awareness Month

Families can help prevent obesity.



Why it matters:

- About 1 in 5 American children have obesity, compared to those with a healthy weight.
- They face higher risks of asthma, sleep apnea, joint issues, type 2 diabetes, and heart disease risk factors like high blood pressure.
- As adults, they may have increased risks of stroke, cancer, heart disease, type 2 diabetes, early death, and mental illnesses like depression and anxiety.

Prevention is key:



Model a Healthy Eating Pattern



Move More as a Family



Set Consistent Sleep Routines



Replace Screen Time with Family Time

Find a Family Healthy Weight Program

Family-based programs help children and families work toward a healthier weight through positive behavior changes. Talk to your health provider for a referral if you're concerned about your child's weight.

Mind, Exercise, Nutrition...Do it! (M.E.N.D.)


M.E.N.D. is a free lifestyle program designed to help families learn about healthy food choices and physical activity in order to reach and maintain a healthy weight.


To find out if a program is offered near you, call: (956) 755-0660 & (956) 755-0663





Adapted from: cdc.gov

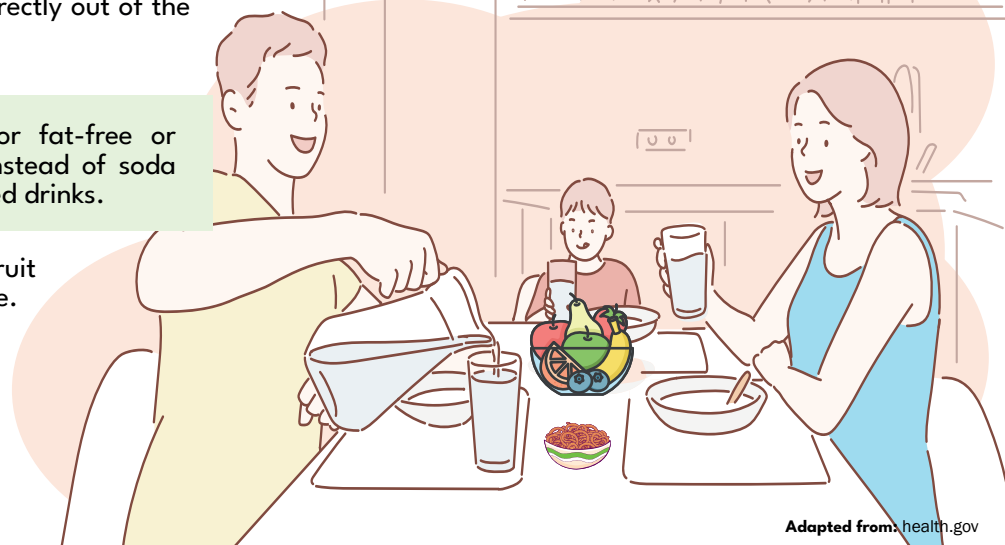
Help Your Child Build a Healthy Eating Routine

 Eat snacks at the table or in the kitchen, without distractions.

 Serve healthy snacks in a bowl rather than directly out of the bag or box.

 Serve water or fat-free or low-fat milk instead of soda or fruit-flavored drinks.

 Serve whole fruit instead of juice.



Adapted from: [health.gov](https://www.health.gov)



Ingredients

- 3 teaspoons 100% orange juice*
- 1 teaspoon warm honey
- 1 cup plain or vanilla yogurt

Directions:

1. In a small bowl, combine the orange juice and honey.
2. Add yogurt and mix well.
3. Serve over fresh seasonal fruit if desired.

*Lemon, lime, or other citrus juice may be substituted for a more tart flavor.

 Makes about 1 1/4 cups

Adapted from: The Happy Kitchen

Stress-relief activities for Kids

Stress in children can result from school, and many other situations.

There are several strategies that children, with your help, can be taught to help them cope with stress.



Exercise

A few hours of active play can reduce their stress, try playing outdoors.



Deep Breathing

In this exercise, slowly count to four as they inhale, and then count to four as they exhale, do several times until calm.



Muscle Relaxation

This exercise relieves stress by tensing each muscle group, then releasing it, and continuing to the next group until the entire body has been covered.

Teaching children these tools to cope with stressful situations is a valuable skill that supports children's growth into successful adults.

Adapted from: [extension.psu.edu](https://www.extension.psu.edu)

HEALTHY
LIVING
Role Model

Sofia Mera

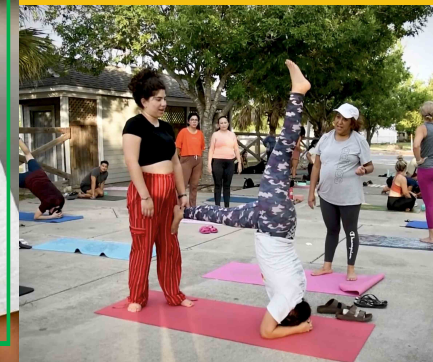
For more stories, visit vimeo: [tusaludsicuenta](https://vimeo.com/tusaludsicuenta)



"I've always tried to promote health in the family by encouraging healthy eating, exercise, and biking. I also do it for the community, as it's easier to maintain my wellness when surrounded by a healthy environment."



"My daughter says she comes to exercise to disconnect, forget about school, and relax for a while in the yoga class."



”