

Tu Salud ¡Sí Cuenta! at the CARACARA TRAILS

EXCURSIÓN EN KAYAK

DOMINGO

EN LAS MAÑANAS

|

7:00 A.M.

MARTES

EN LAS TARDES

|

6:00 P.M.

 DEAN PORTER PARK

Dean Porter Park Dr,
Brownsville, TX 78520

Debe pre registrarse en:

bit.ly/BrownsvilleKayaks-Register



Escanear
Código QR



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

Vacunas de bajo costo



P.3

Receta
Saludable



P.4

Información
General

WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG

AGOSTO 2025 | VOLUMEN 231

Adaptado de: cdc.gov



¡Celebra el poder de la lactancia materna este agosto!

¡Nuevo
bebé!

¿Cómo puedo ayudar? ¡Apoya y
anima a las mamás a amamantar!



Apoyo Práctico

Prepara refrigerios
saludables y ten bebidas
con electrolitos a la mano.



Estímulo Emocional

Escucha sin juzgar y celebra los
esfuerzos de mamá.



Se Representante

Aboga por espacios
privados de lactancia en
el trabajo y en lugares
públicos.

Por Qué Es Importante La Lactancia Materna



Bebé: Proporciona una nutrición ideal, fortalece la inmunidad, reduce el riesgo de asma, obesidad e infecciones.



Mama: Reduce las probabilidades de padecer cáncer de mama y de ovario, diabetes tipo 2 y presión arterial alta.



Comodidad diaria: La leche materna siempre está disponible y se adapta a las necesidades del bebé.



¡GRATIS! ¡y conveniente! La fórmula es cara y a veces no está disponible.

Encuentra más apoyo en tu comunidad:

**Nature's Nectar
Lactation Support**

(956) 739-0056
naturesnectarlactation.com

Texas Lactation Support Hotline

855-550-6667
texaswic.org/health-partners/
(Seleccione "WIC Lactation Support Centers & Hotlines")

Texas Breastfeeding Center

(956) 230-7007
texasbreastfeedingcenter.com

Lactation Care Center RGV

(956) 292-7711
tx-hidalgocounty.civicplus.com/
108/WIC-Office

Infant & Family Nutrition Agency (IFNA)

(956) 561-MILK (6455)
ez.utrgv.edu/agency/detail/?a
gency_id=53179

Valley Baptist Health System

(855) 720-7448
valleybaptist.net/events#4230

Desde el jardín de niños hasta la universidad — ¡LAS VACUNAS SON IMPORTANTES EN CADA ETAPA!

¿TU HIJO ESTÁ AL DÍA CON SUS VACUNAS PARA EL REGRESO A CLASES?

Habla con tu médico para asegurarte de que tu hijo tenga las vacunas necesarias para el año escolar.

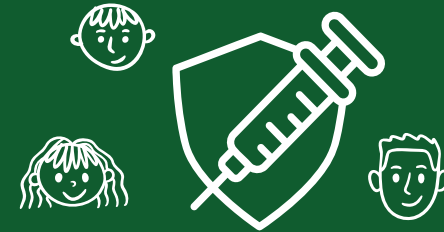
Consulta las vacunas por nivel de grado:

<https://www.dshs.texas.gov/immunizations/school/requirements>

¿NO TIENES SEGURO? ¡No te preocupes!

Texas te respalda este año escolar.

Descubre si calificas para obtener vacunas de bajo costo para tus hijos buscando al proveedor más cercano a ti, aquí:



VACUNAS DE TEXAS
PARA NIÑOS
<https://bit.ly/Find-TVFC>



Adaptado de: dshs.texas.gov



Ingredientes

- 1/3 taza de avena
- 1/2 taza de leche
- 1 cda. de semillas de chía
- 1 cda. jarabe de maple
- 1/8 cda. canela molida
- 2 cdas. nuez molida
- 1/2 taza arándanos

Modo de preparación:

1. Mezcla la avena, la leche, las semillas de chía, el jarabe y la canela en un recipiente hermético.
2. Agrega la nuez y los arándanos por encima, sin revolver.
3. Cierra el recipiente y refrigera durante la noche.

Consejo: ¡Prepara más porciones para tener un desayuno o snack diario listo rápidamente!

Prueba algunas de estas alternativas:

Leche – leche de almendras, leche de coco, leche de anacardo (busque versiones sin azúcar).

Semillas de chía – linaza molida, germen de trigo

Jarabe de arce – miel, néctar de agave

Canela – extracto de vainilla

Nueces – almendras, pistachos, mantequilla de maní (reducir a 1 cucharada).

Arándanos – plátanos picados, fresas en rodajas, arilos de granada, uvas cortadas por la mitad, frambuesas.

1 Porción

Costo: \$\$\$\$

Adaptado de: womans.org

¿Que es un Trabajado Comunitario de Salud?

¡Conoce al **trabajador comunitario** en tu ciudad!



UT Health Houston
School of Public Health
Silvia Garcia
(956) 243-4922



UT Health Houston
School of Public Health
Arisve Ramirez
(956) 346-1032



UT Health Houston
School of Public Health
Angelica Muniz
(956) 243-4114



UT Health Houston
School of Public Health
Marcelina Martinez
(956) 243-0972



UT Health Houston
School of Public Health
Alba Flores
(956) 551-0083



UT Health Houston
School of Public Health
Mirna Najera
(956) 243-0761



Ciudad de Brownsville
Zulema Medrano
(956) 538-1306



Ciudad de Combes
Raquel Chavez
(956) 706-5608



Ciudad de Hidalgo Pct4
Erica De Parra
(956) 483-0161



Ciudad de Edinburg
Veronica Garza
(956) 388-8224



Ciudad de Harlingen
Jesse Lozano
(956) 367-3101



Ciudad de Los Fresnos
Christine Martinez
(956) 312-1406



Ciudad de Port Isabel
Cecilia Zamora
(956) 266-2231



Ciudad de Primera
Veronica Garza
(956) 238-7640



Ciudad de San Benito
Letty Gomez
(956) 361-3804
Ext. 305

Un líder comunitario confiable que cierra brechas en la atención y **mejora la salud pública.**

VIDA
SALUDABLE
Modelo a Seguir

Familia Zamora

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

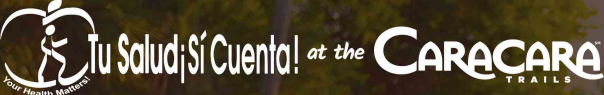


“Como mamá primeriza, la lactancia materna ha resultado mucho más gratificante de lo que imaginé. La lactancia formo un lazo fuerte con mi bebé, además de ser crucial para que él recibiera la nutrición vital para un desarrollo saludable, y también me ayudó a perder peso de manera natural.”



“Durante el proceso de lactancia, mi esposo fue mi roca. Se aseguró de que nunca me saltara una comida y siempre estuviera hidratada, lo que me permitió producir suficiente leche materna para todo su primer año de vida.”

”



KAYAKING EXCURSION

SUNDAY
MORNINGS | 7:00 A.M.

MONDAY
AFTERNOONS | 6:00 P.M.

DEAN PORTER PARK Dean Porter Park Dr, Brownsville, TX 78520

Must Pre-register:
bit.ly/BrownsvilleKayaks-Register



Scan QR Code



YOUR HEALTH MATTERS

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





Pg.2
Low Cost Vaccines



Pg.3
Healthy Recipe



Pg.4
General Information

WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG

AUGUST 2025 | VOLUME 231

Adapted from: cdc.gov



Celebrate the Power of Breastfeeding this August!

New Baby! How can I help? Support and encourage moms to breastfeed!



Practical Support
Prepare healthy snacks and have drinks with electrolytes within reach.



Emotional Encouragement
Listen without judgement and celebrate mom's efforts.



Advocate
Advocate for private lactation spaces at work & public venues.

Why Breastfeeding Matters

For Babies: Provides ideal nutrition, strengthens immunity, reduces risk of asthma, obesity, & infections.

For Mothers: Lowers chances of breast and ovarian cancer, type 2 diabetes, and high blood pressure.

Everyday Convenience: Breast milk is always available, and designed for a baby's changing needs.

FREE! and convenient! Formula is expensive and sometimes unavailable.

Find more support in your community:

Nature's Nectar Lactation Support
(956) 739-0056
naturesnectarlactation.com

Lactation Care Center RGV
(956) 292-7711
tx-hidalgocounty.civicplus.com/108/WIC-Office

Texas Lactation Support Hotline
855-550-6667
texaswic.org/health-partners/
(Select "WIC Lactation Support Centers & Hotlines")

Infant & Family Nutrition Agency (IFNA)
(956) 561-MILK (6455)
ez.utrgv.edu/agency/detail/?agency_id=53179

Texas Breastfeeding Center
(956) 230-7007
texasbreastfeedingcenter.com

Valley Baptist Health System
(855) 720-7448
valleybaptist.net/events#4230

From Kindergarten to College — VACCINES MATTER AT EVERY STAGE! IS YOUR CHILD CAUGHT UP FOR BACK-TO-SCHOOL IMMUNIZATIONS?

Talk to your doctor to ensure your child has the required vaccines for the school year.

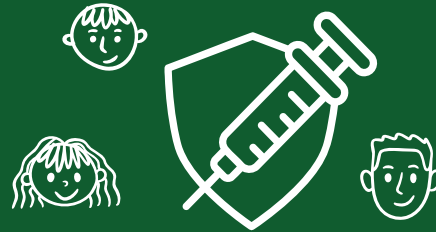
Check out the vaccines by grade level:

<https://www.dshs.texas.gov/immunizations/school/requirements>

NO INSURANCE? No Worries!
Texas Has Your Back This School Year.

Find out if you qualify to get low-cost vaccines for your children by finding the closest provider to you, here:

TEXAS VACCINES FOR
CHILDREN (TVFC)
<https://bit.ly/Find-TVFC>



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



Ingredients

- 1/3 cups oats
- 1/2 cup milk
- 1 tbsp chia seeds
- 1 tsp maple syrup
- 1/8 tsp ground cinnamon
- 2 tbsp ground walnuts
- 1/2 cup blueberries

Directions:

1. Combine oats, milk, chia seeds, syrup, and cinnamon in an airtight container.
2. Top with walnuts and blueberries, without stirring.
3. Seal container and place in refrigerator overnight.

Tip: Make more servings for quick access to daily breakfast snack!

Try some of these alternatives:

Milk – almond milk, coconut milk, cashew milk (look for unsweetened versions).

Maple Syrup – honey, agave nectar

Walnuts – almonds, pistachios, peanut butter (reduce to 1 tbsp).

Chia seeds – ground flaxseed, wheat germ

Cinnamon – vanilla extract

Blueberries – chopped bananas, sliced strawberries, pomegranate arils, halved grapes, raspberries

1 Serving

Costo: \$\$\$\$

Adapted from: [womans.org](https://www.womans.org)

What is a Community Health Worker?

Get to know the **community worker** in your city!

A trusted community leader who bridges gaps in care and **uplifts public health.**



UT Health Houston
School of Public Health
Silvia Garcia
(956) 243-4922



UT Health Houston
School of Public Health
Arisve Ramirez
(956) 346-1032



UT Health Houston
School of Public Health
Angelica Muniz
(956) 243-4114



UT Health Houston
School of Public Health
Marcelina Martinez
(956) 243-0972



UT Health Houston
School of Public Health
Alba Flores
(956) 551-0083



UT Health Houston
School of Public Health
Mirna Najera
(956) 243-0761



City of Brownsville
Zulema Medrano
(956) 538-1306



City of Combes
Raquel Chavez
(956) 706-5608



City of Hidalgo Pct4
Erica De Parra
(956) 483-0161



City of Edinburg
(956) 388-8224



City of Harlingen
Jesse Lozano
(956) 367-3101



City of Los Fresnos
Christine Martinez
(956) 312-1406



City of Port Isabel
Cecilia Zamora
(956) 266-2231



City of Primera
Veronica Garza
(956) 238-7640



City of San Benito
Letty Gomez
(956) 361-3804
Ext. 305

HEALTHY
LIVING
» Role Model «

Zamora Family

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



As a first-time mom, breastfeeding has proven to be much more rewarding than I ever imagined. Breastfeeding gave me a lasting bond with my baby, but was also crucial for him to receive vital nutrition for healthy development, and even helped me lose weight naturally. ”



Through my breastfeeding journey, my husband was my rock. He made sure I never missed a meal and stayed hydrated which allowed me to produce enough breastmilk to last for his entire first year of life. ”

