

TU SALUD SI CUENTA

ON THE

CARACARA TRAILS

September

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
	1 Sunset Kayak @ 6PM  Yoga @6:30PM  LABOR DAY 	2 Walking Challenge @8:30AM  Walking for Mental Health @9AM 	3 Yoga @6:30PM 	4 Walking for Mental Health @9AM 	5	6 Yoga @ 8AM 
7 Sunrise Kayak @ 7AM 	8 Sunset Kayak @ 6PM  Yoga @6:30PM 	9 Walking Challenge @8:30AM  Walking for Mental Health @9AM 	10 Yoga @6:30PM 	11 Walking for Mental Health @9AM  9 11	12	13 Yoga @ 8AM 
14 Sunrise Kayak @ 7AM 	15 Sunset Kayak @ 6PM  Yoga @6:30PM 	16 Walking Challenge @8:30AM  Walking for Mental Health @9AM  INDEPENDENCIA DE MEXICO	17 Yoga @6:30PM 	18 Walking for Mental Health @9AM 	19	20 Yoga @ 8AM  
21 Sunrise Kayak @ 7AM  International Day of Peace 	22 Sunset Kayak @ 6PM  Yoga @6:30PM 	23 Walking Challenge @8:30AM  Walking for Mental Health @9AM 	24 Yoga @6:30PM 	25 Walking for Mental Health @9AM 	26	27 Yoga @ 8AM  
28 Sunrise Kayak @ 7AM 	29 Sunset Kayak @ 6PM  Yoga @6:30PM 	30 Walking Challenge @8:30AM  Walking for Mental Health @9AM 	31 Yoga @6:30PM 			



Dean Porter Park

Dean Porter Park. Dr. Brownsville, TX 78520



Combes Community Park

21626 Hand Rd. Harlingen, TX 78550



Linear Park

East 6th Street & E Ringgold St, Brownsville, TX 78520



Primera Park

22893 Stuart Place Rd. Primera, TX 78552

Caracara Trails



Follow us on:   CaraCara Trails



 tsscRGV



 tusaludsicuenta

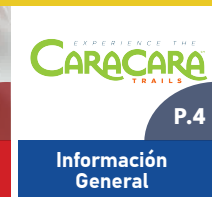
Tu Salud ¡Sí Cuenta!



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).



WWW.TUSALUDSICUENTA.ORG

SEPTEMBER 2025 | VOLUMEN 232

Cómo la naturaleza ayuda a los niños a prosperar

Tan solo 60 minutos al día pueden fortalecer la salud de tu familia, profundizar sus vínculos y crear recuerdos que florecerán para toda la vida.



Despierta la Creatividad

Convierte los palos en varitas mágicas y las hojas en tesoros.

Aumenta La Actividad Física Y Mejora El Sueño

Calma los nervios, mejora el estado de ánimo y reduce el estrés.

Desarrollar Habilidades Sociales

Fomenta el trabajo en equipo, la confianza y la amistad.





Proteger La Salud Mental Infantil En La Era Digital

Padres y adultos tienen un papel clave en el desarrollo socioemocional de los niños y en protegerlos del uso inadecuado de medios y otros riesgos.

Guía para padres sobre cómo construir relaciones saludables con los medios de comunicación

¿SIENTES QUE PASAN DEMASIADO TIEMPO FRENTE A LA PANTALLA? Estrategias para padres y cuidadores:

- Desarrolla un plan de medios digitales familiar.
- Equilibra el tiempo con y sin dispositivos.
- Habla sobre de las redes sociales.
- Optimiza la experiencia en línea de tu familia.
- Da un buen ejemplo.



La Academia Estadounidense de Pediatría ofrece orientación específica según la edad aquí:
<https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on-social-media-and-youth-mental-health/5cs-of-media-use/>

Adaptado de: dshs.texas.gov



Ingredientes

- 1 manzana
- 2 palitos de apio
- 1-2 cucharadas de mantequilla de cacahuete
- 2 palitos de pretzel

Mariposa Revoloteante

Modo de preparación:

1. Lava la manzana y el apio (los niños pueden ayudar a enjuagarlos).

Paso para adultos:

1. Corta la manzana en alitas.
2. Corta el apio en trozos.

Paso para niños:

1. Unta la mantequilla de cacahuete en el apio.
2. Coloca las alitas de manzana a los lados.
3. Agrega palitos de pretzel como antenas.



Dato Divertido: Es más probable que los niños coman y disfruten las frutas y verduras cuando ayudan a elegir las en el supermercado y a prepararlas en la cocina. ¡Ser parte del proceso los llena de orgullo y entusiasmo por probar sus propias creaciones!

4 Porciones

Costo: \$\$\$\$

Adaptado de: TheNutritionInsider.com



Criar Niños Menos Selectivos Y Más Curiosos Al Comer

Cocinar con niños los anima a probar nuevos alimentos, especialmente aquellos sobre los que al principio no se atreven a probar.

¿Por dónde empezar? Actividades de cocina por grupo según su edad:

3-5 años

ACTIVIDADES:

- * Lavar los alimentos.
- * Limpiar las superficies.
- * Ayudar a agregar ingredientes.
- * Mezclar las masas.

6-7 años

ACTIVIDADES:

- * Romper los huevos en un tazón.
- * Partir los ejotes.
- * Ablandar el pollo.
- * Pelar frutas y verduras.

8-9 años

ACTIVIDADES:

- * Abrir latas con un abrelatas.
- * Poner la mesa.
- * Ensartar las brochetas de pollo.
- * Refrigerar las sobras.

10+ años

ACTIVIDADES:

- * Hervir la pasta.
- * Cocinar ingredientes a fuego lento.
- * Seguir una receta.
- * Cortar y picar las verduras.

Adaptado de: extension.usu.edu



Familia Guerra

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

“Llevo a mi pequeña al super mercado y la dejo elegir las verduras que iremos a comprar y que cortará más tarde en la cocina. Le emociona ver cómo su elección llega al plato.”

”



“Le asigno actividades como lavar las verduras o colocarlas de forma divertida en el plato. Se siente que ayudó a cocinar y se anima a probar lo que ayudó a preparar.”

”



TU SALUD SI CUENTA ON THE CARACARA TRAILS September

Sun	Mon	Tue	Wed	Thur	Fri	Sat
	1 Sunset Kayak @ 6PM  Yoga @ 6:30PM  LABOR DAY 	2 Walking Challenge @ 8:30AM  Walking for Mental Health @ 9AM 	3 Yoga @ 6:30PM 	4 Walking for Mental Health @ 9AM 	5	6 Yoga @ 8AM 
7 Sunrise Kayak @ 7AM 	8 Sunset Kayak @ 6PM  Yoga @ 6:30PM 	9 Walking Challenge @ 8:30AM  Walking for Mental Health @ 9AM 	10 Yoga @ 6:30PM 	11 Walking for Mental Health @ 9AM  9 11	12	13 Yoga @ 8AM 
14 Sunrise Kayak @ 7AM 	15 Sunset Kayak @ 6PM  Yoga @ 6:30PM 	16 Walking Challenge @ 8:30AM  Walking for Mental Health @ 9AM  INDEPENDENCIA DE MEXICO	17 Yoga @ 6:30PM 	18 Walking for Mental Health @ 9AM 	19	20 Yoga @ 8AM  
21 Sunrise Kayak @ 7AM  International Day of Peace 	22 Sunset Kayak @ 6PM  Yoga @ 6:30PM 	23 Walking Challenge @ 8:30AM  Walking for Mental Health @ 9AM 	24 Yoga @ 6:30PM 	25 Walking for Mental Health @ 9AM 	26	27 Yoga @ 8AM  
28 Sunrise Kayak @ 7AM 	29 Sunset Kayak @ 6PM  Yoga @ 6:30PM 	30 Walking Challenge @ 8:30AM  Walking for Mental Health @ 9AM 	31 Yoga @ 6:30PM 			

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

 **Combes Community Park**
21626 Hand Rd. Harlingen, TX 78550

 **Linear Park**
East 6th Street & E Ringgold St, Brownsville, TX 78520

 **Primera Park**
22893 Stuart Place Rd. Primera, TX 78552



Follow us on:

  CaraCara Trails

 tsscRGV

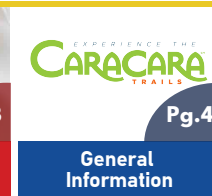
 tusaludsicuenta



YOUR HEALTH MATTERS



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



WWW.TUSALUDSI CUENTA.ORG

SEPTEMBER 2025 | VOLUME 232

How Nature Helps Kids Thrive

Just 60 minutes a day can strengthen your family's health, deepen your bond, and grow memories that bloom for a lifetime.



Sparks Creativity

Turn sticks into magic wands and leaves into treasure.

Boosts Physical Activity & Improves Sleep

Calms nerves, lifts mood, and reduces stress

Builds Social Skills

Encourages teamwork, confidence, and friendship

Adapted from: cdc.gov

This institution is an equal opportunity provider.



Protecting Children’s Mental Health in the Digital Age

Parents and adults play a key role in children’s social-emotional development and in protecting them from unhealthy media use and other risks.

A Parent’s Guide to Building Healthy Relationships with Media

FEELING SCREEN-TIME OVERLOAD? Strategies for parents and caregivers:

- Build a family digital media plan.
- Balance time with and without devices.
- Talk about social media.
- Optimize your family’s online experience.
- Set a good example.



Adapted from: dshs.texas.gov



The American Academy of Pediatrics offers age-specific guidance here:
<https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on-social-media-and-youth-mental-health/5cs-of-media-use/>



Raise Less Picky And More Adventurous Eaters

Cooking with children is a great way to encourage them to try new foods, especially ones they are initially unsure about.

Where to Start? Kid-Friendly Cooking Tasks by Age Groups:

3-5 years old

- TASKS:
- ★ Wash produce.
 - ★ Wipe countertops.
 - ★ Help add ingredients to recipes.
 - ★ Mix batters.

6-7 years old

- TASKS:
- ★ Crack eggs into a bowl.
 - ★ Snap green beans.
 - ★ Pound chicken.
 - ★ Peel fruits and veggies.

8-9 years old

- TASKS:
- ★ Open cans with a can opener.
 - ★ Set the table.
 - ★ Skewering kabooobs.
 - ★ Refrigerate left overs.

10+ years old

- TASKS:
- ★ Boil Pasta.
 - ★ Simmer ingredients on the stove.
 - ★ Follow a recipe.
 - ★ Slice and chop vegetables.

Adapted from: extension.usu.edu

**VEGGIE FACTS**

over 90% of Kids
In the United States
EAT LESS VEGETABLES
than the recommended
servings of vegetables
each day.



Ingredients

- 1 apple
- 2 celery sticks
- 1-2 tbsp peanut butter
- 2 pretzel sticks

Fluttery Butterfly

Directions:

1. Wash the apple and celery (kids can help rinse).

Step for grown-ups:

1. Slice the apple into wings.
2. Cut celery into body pieces.

Step for kids:

1. Spread peanut butter in the celery.
2. Place apple wings on the sides.
3. Add pretzel sticks for antennas.



Fun Fact: Kids are more likely to eat and enjoy fruits and veggies when they help pick them out at the store and prepare them in the kitchen. Being part of the process makes them feel proud and excited to try what they’ve created!

4 Servings

Costo: \$\$\$\$

Adapted from: TheNutritionInsider.com



Guerra Family

For more stories, visit vimeo: [tusaludsicuenta](#)

“I take my little one to the supermarket and let her pick the vegetables we’ll buy and later cut in the kitchen. She gets excited to see her choices served on the plate.”



“I give her tasks like washing the veggies or find fun ways to place them on the dish. It gives her a sense of cooking, and gets them excited to try what she helped make.”

