

Tu Salud ¡Sí Cuenta!

Renew. Connect. Thrive.

Haz click para
Leer en Español



Small Steps for Less Stress and Better Health

Stress is a normal part of life, but daily demands can add up.

When stress lasts too long, it can affect our sleep, energy, mood, relationships, and overall health. The good news is that small changes can make a big difference.

This month, we invite you to take a closer look at stress and learn simple ways to care for your mind and body.

Inside this issue, you'll learn how to:

- Practice mindfulness and stay present
- Use deep breathing to help calm stress
- Build strong friendships and social connections
- Recognize the hidden effects of stress on your health
- Improve sleep with simple, healthy habits

Explore the articles, healthy tips, and recipes below.



Mindfulness: A Simple Tool for Managing Stress



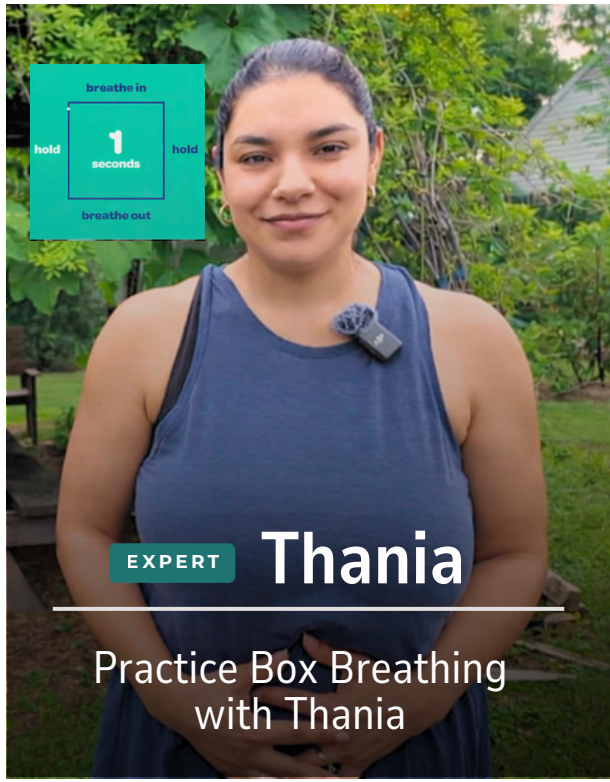
The Power of slow breathing



Friends Are Like Superheroes for Your Brain



Amelia
Protecting Your Health Starts with Better Sleep



Thania
Practice Box Breathing with Thania



Stress Check
Stress Taking More Than You Think?

Evaluate Your Stress



Upcoming Events

No Upcoming Events

Learn more about our program, partners, health initiatives, tips, recipes, and exercise schedules on our website—and don't forget to follow us on social media.



Supported by:  BROWNSVILLE COMMUNITY IMPROVEMENT CORPORATION
AN ECONOMIC DEVELOPMENT CORPORATION



An evidence-based program from UTHealth Houston School of Public Health in Brownsville, working to improve health and wellness for individuals, families, and communities across the Rio Grande Valley.

Learn more about our impact at  **UTHealth Houston** School of Public Health Brownsville

Tu Salud ¡Sí Cuenta!

Renueva. Conecta. Vive.

Click here to
Read in English

Pequeños pasos para reducir el estrés y mejorar la salud

El estrés es normal, pero las exigencias del día a día pueden acumularse.

Cuando el estrés dura demasiado tiempo, puede afectar nuestro sueño, energía, estado de ánimo, relaciones y salud. La buena noticia es que pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia.

Este mes, te invitamos a conocer más sobre el estrés y aprender formas simples de cuidar tu mente y cuerpo.

En esta edición, aprenderás a:

- Practicar la atención plena y vivir el presente
- Usar la respiración profunda para ayudar a calmar el estrés
- Crear amistades sólidas y conexiones sociales
- Reconocer los efectos ocultos del estrés en tu salud
- Mejorar el sueño con hábitos simples y saludables

Explora a continuación artículos, consejos saludables y recetas.



Próximos Eventos

No hay próximos eventos

Descubre más sobre el programa, nuestros colaboradores, otras iniciativas de salud, consejos educativos, recetas saludables y horarios de ejercicio en nuestro sitio web. Y no olvides seguirnos en las redes sociales.

Descubre más



Síguenos:



@TuSaludSiCuenta

Con el apoyo de: BROWNSVILLE COMMUNITY IMPROVEMENT CORPORATION



Ciudades Asociadas





Learn Mindfulness

A Simple Tool for Managing Stress

Have you ever been talking with someone or doing something, but your mind is somewhere else?

- Maybe you're worrying about tomorrow.
- Maybe you're thinking about something that happened yesterday.

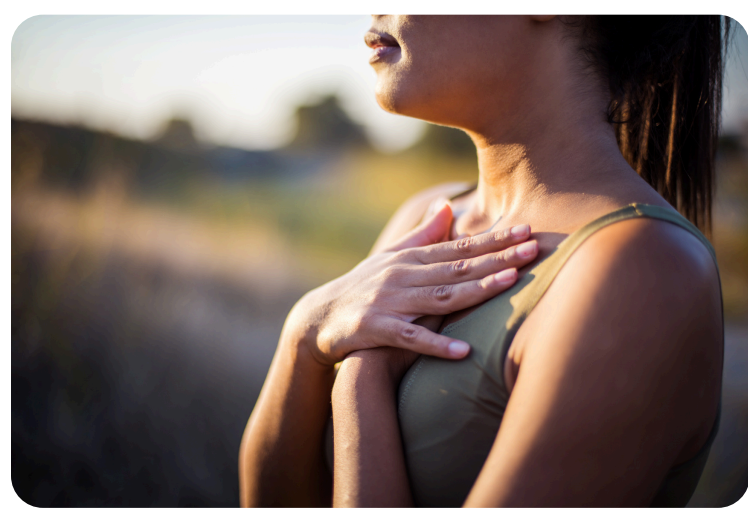
Many of us spend so much time thinking about the past or the future that we miss what is happening right now.



Mindfulness is simply paying attention to the present moment. It is a simple skill that can help calm a busy mind and reduce stress.

Mindfulness Skill

Follow the steps below and **give mindfulness a try**—you may be surprised by how much calmer and more focused you feel.



1 Stop for a moment and take a slow breath.



2 Look around you.

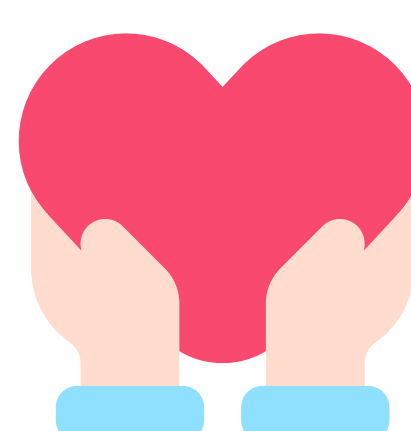
3 Slowly bring your awareness to the following:



3 things
You can see.



2 things
you can hear.



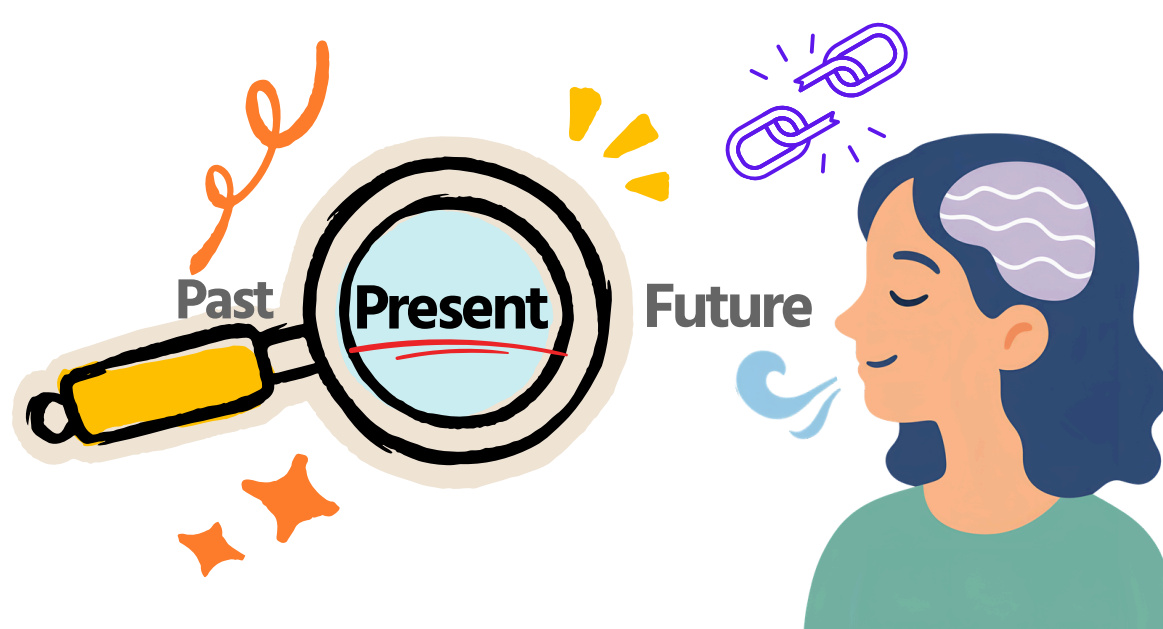
1 thing
thing you are thankful for.

4 And that's it! 
You are living in the present moment.

Why this works

When we focus on the present moment, we give our minds a break from constant worry. We are able to connect with our senses and acknowledge the positive.

This causes us to feel calmer, less stressed, and more in control by redirecting our minds to the present moment.



Practice During Everyday Activities

Mindfulness can be practiced anytime throughout your day, including when you are:



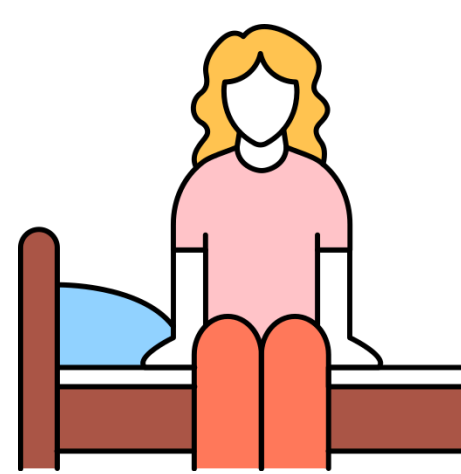
Drinking your morning coffee



Taking a walk



Eating a meal



Before going to sleep



Feeling overwhelmed



Feeling excited



Feeling worried



Waiting in line

[Back to Newsletter](#)



CONCIENCIA PLENA

Practica la atención plena

Una herramienta sencilla para gestionar el estrés

¿Alguna vez has estado hablando con alguien o haciendo algo, pero tu mente estaba en otra parte?

- Tal vez te preocupe el mañana.
- Tal vez estés pensando en algo que sucedió ayer.

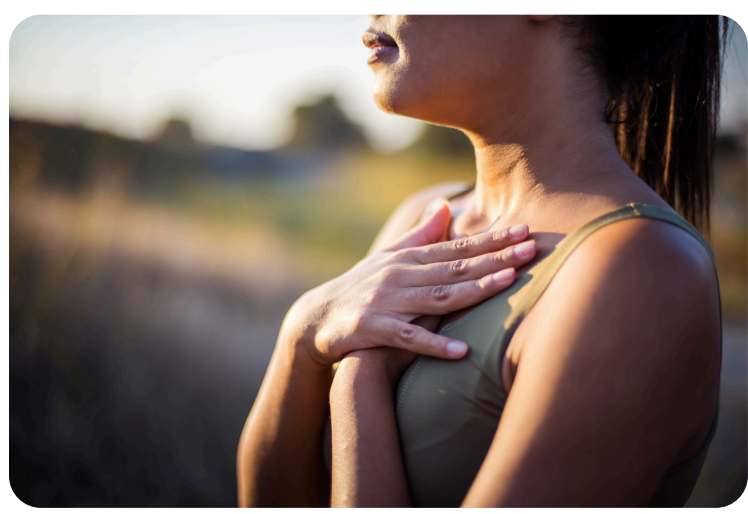
Muchos de nosotros pasamos tanto tiempo pensando en el pasado o en el futuro que nos perdemos lo que está sucediendo justo ahora.



El atención plena consiste simplemente en prestar atención al momento presente. Es una habilidad sencilla que puede ayudar a calmar una mente agitada y a reducir el estrés.

Técnica de atención plena

Sigue los pasos a continuación y **prueba la atención plena**; puede sorprenderte lo mucho que ayuda a sentir más calma y concentración.



1 Haz una pausa por un momento y practica una respiración lenta.



2 Observa a tu alrededor.

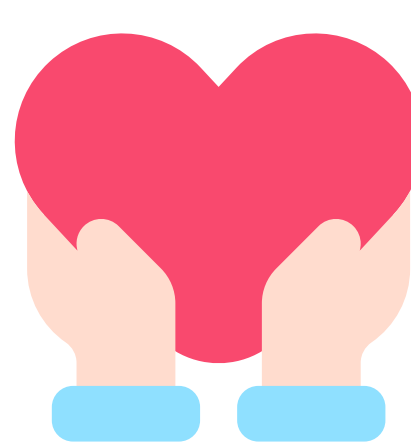
3 Lleva lentamente tu atención hacia lo siguiente:



3 cosas que puedes observar.



2 cosas que puedes escuchar.



1 cosa por la que sientes gratitud.

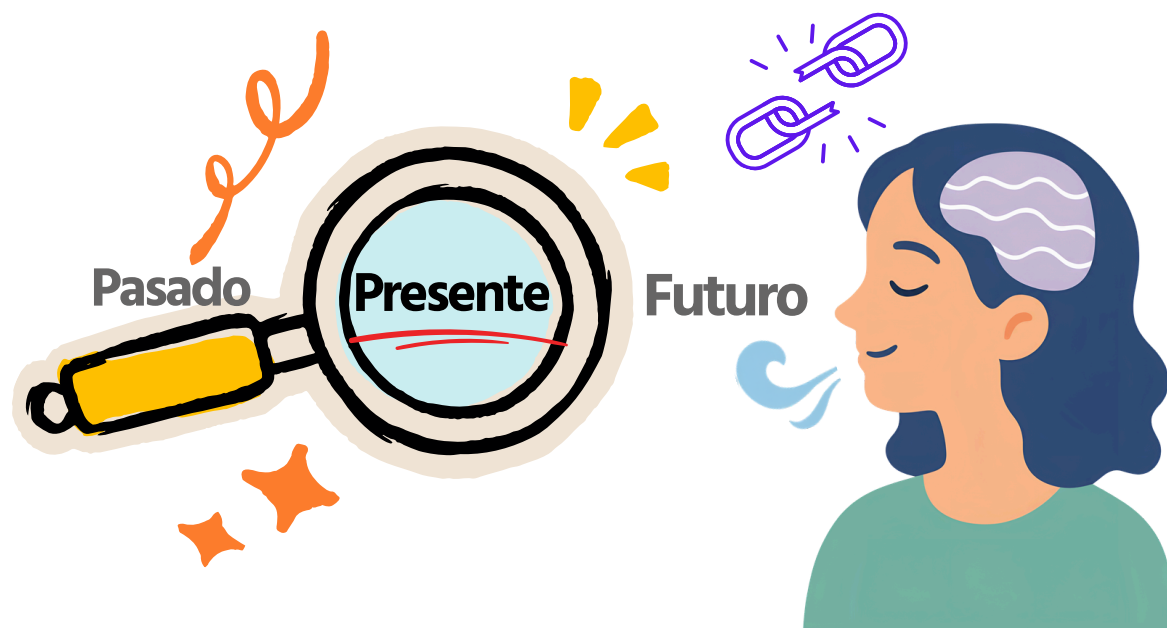
4 ¡Y eso es todo!  

Estás viviendo el momento presente.

Por qué funciona

Cuando nos enfocamos en el presente, le damos a nuestra mente un descanso de tantas preocupaciones. Podemos conectar con nuestros sentidos y notar lo positivo.

Esto nos ayuda a sentir más calma, menos estrés y mayor control al volver nuestra atención al momento presente.



Practica en tu vida diaria

La atención plena se puede practicar en cualquier momento del día, incluso cuando estás:



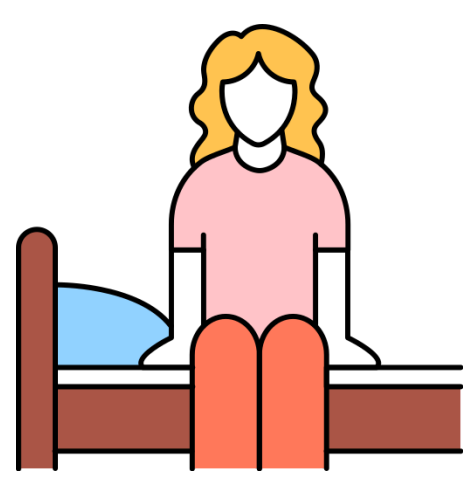
Tomando tu café por mañana



Dando un paseo



Durante una comida



Antes de dormir



Cuando te sientes abrumado



Con mucha emoción



Cuando tienes preocupaciones



Esperando en una fila

Volver al boletín



The Power of Slow Breathing



Did You Know?

Just a few minutes of slow breathing can help calm the nervous system and reduce the physical effects of stress.

Many stress-management and mindfulness programs teach breathing exercises because they are simple, free, and can be done almost anywhere.

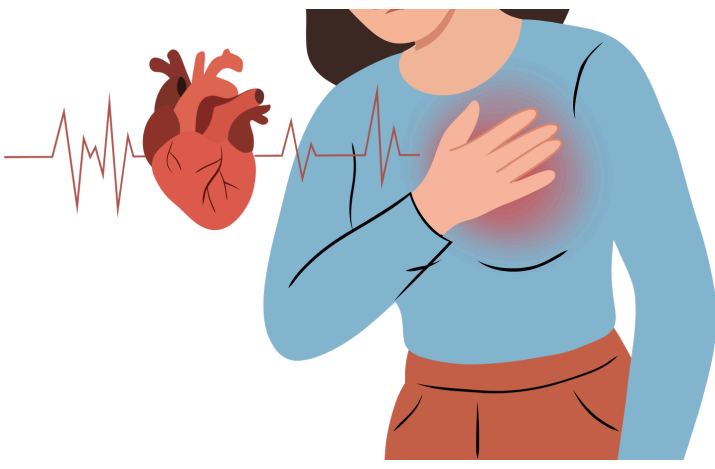
Source: American Psychiatric Association, National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH), and research on breathing practices for stress reduction.

Take a Deep Breath

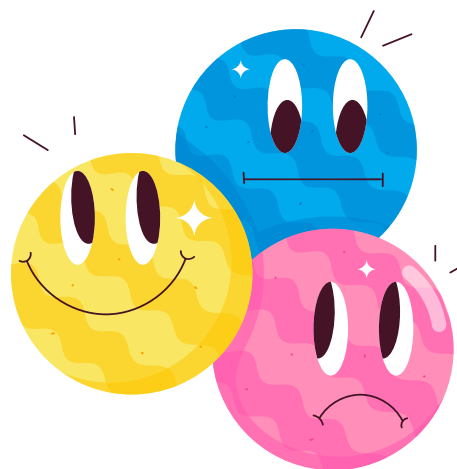
Have you ever noticed what happens when you feel stressed?



Your shoulders get tight.



Your heart beats faster.



Your mood is affected.



Your concentration decreases.



Your breathing gets quicker.



Your body feels achy.

The good news is that **1** simple thing can help.

Your Breath.

Why Breathing Helps

When we are stressed, our bodies get ready to react. But when we slow down our breathing, we help our bodies calm down. A few slow breaths can help us feel more relaxed, think more clearly, and feel more in control.

Try It Right Now



1 Take a slow deep breath in through your nose.



2 Count in your head to 4.



3 Now slowly breathe out through your mouth. Count to 6.

4 5X Do this 5 times.

Notice how your body feels.

Do your shoulders feel more relaxed?  Does your mind feel a little calmer?

Use Deep Breathing When



You feel worried



You feel angry



You feel overwhelmed



You are having trouble sleeping



You want to eat because of stress



You need a moment to slow down

Learn More:

[American Psychiatric Association: Relaxation Techniques for Mental Wellness](#)
[National Center for Complementary and Integrative Health: Relaxation Techniques](#)

[Back to Newsletter](#)



CONCIENCIA PLENA

El poder de la respiración lenta



¿Sabías que?

Solo unos minutos de respiración lenta pueden ayudar a calmar el sistema nervioso y reducir los efectos físicos del estrés.

Muchos programas de manejo del estrés y atención plena enseñan ejercicios de respiración porque son simples, gratuitos y se pueden practicar casi en cualquier lugar.

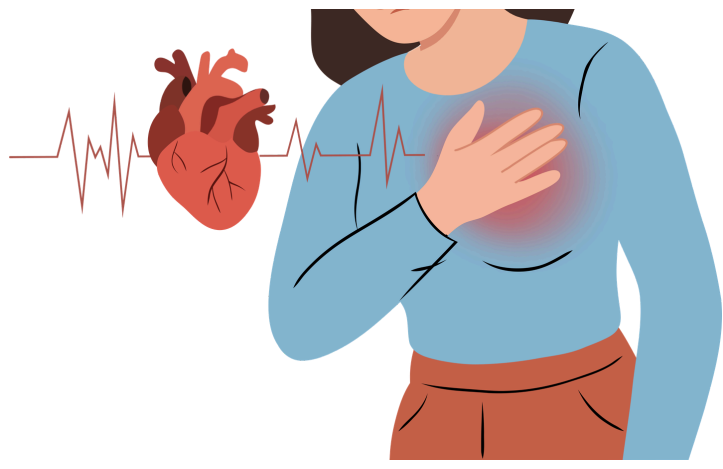
Fuente: Asociación Americana de Psiquiatría, Centro Nacional de Salud Complementaria e Integral (NCCIH) e investigaciones sobre prácticas de respiración para reducir el estrés.

Toma una respiración profunda

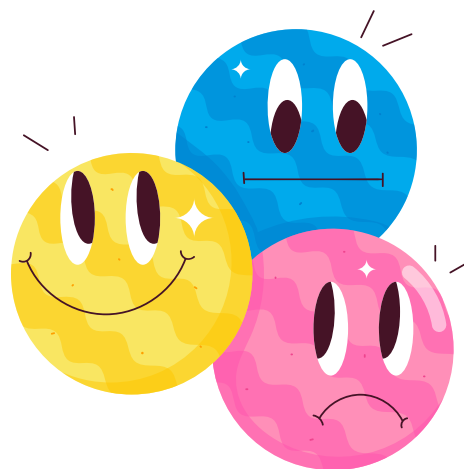
¿Alguna vez has notado qué pasa cuando te sientes estresado?



Tus hombros se tensan.



Tu corazón late más rápido.



Tu ánimo cambia.



Tu concentración disminuye.



Tu respiración se acelera.



Tu cuerpo puede sentirse adolorido.

La buena noticia es que **1** cosa sencilla puede ayudarte.

Tu respiración.

Por qué la respiración ayuda

Cuando estamos estresados, nuestro cuerpo se prepara para reaccionar. Pero cuando hacemos más lenta nuestra respiración, ayudamos a nuestro cuerpo a calmarse. Unas cuantas respiraciones lentas pueden ayudarnos a relajarnos, a pensar con más claridad y a sentir mayor control.

Pruébalo ahora mismo



1 Toma una respiración lenta y profunda por la nariz.



2 Cuenta mentalmente hasta 4.



3 Ahora exhala lentamente por la boca. Cuenta hasta 6.

4 5X Haz esto 5 veces.

Observa cómo se siente tu cuerpo.

¿Tus hombros se sienten más relajados?   ¿Tu mente se siente un poco más tranquila?

Usa la respiración profunda cuando:



Sientas preocupación



Sientas enojo



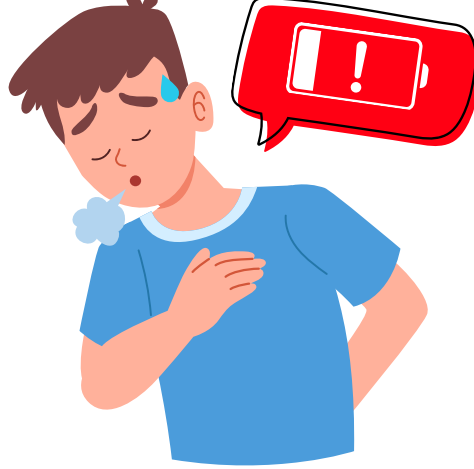
Sientas mucho estrés



Tengas dificultad para dormir



Quieras comer por estrés



Necesites un momento para bajar el ritmo

Aprende más:

[American Psychiatric Association: Relaxation Techniques for Mental Wellness](#)
[National Center for Complementary and Integrative Health: Relaxation Techniques](#)

Volver al boletín



MINDFULNESS

Friends Are Like Superheroes for Your Brain



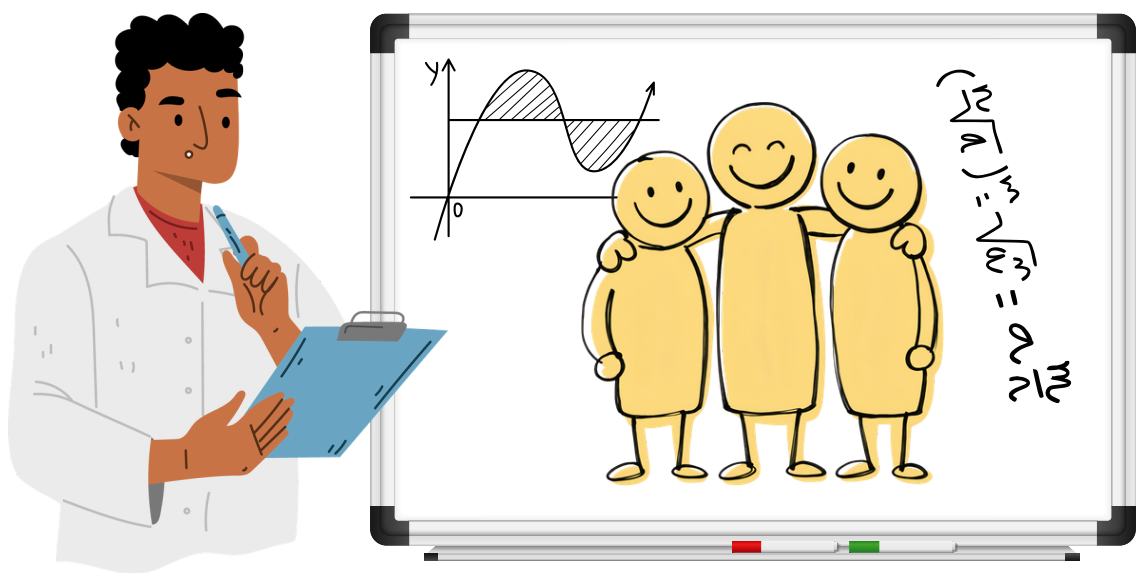
Imagine you had to carry a huge backpack filled with rocks every day. The backpack gets heavier and heavier. Soon, you feel tired. You feel sad. You feel alone.

Now imagine a friend comes along and helps carry some of those rocks. The backpack suddenly feels lighter. That is what friendship can do for the different burdens we carry in life.



Did You Know?

Scientists have found that people with strong friendships are often happier, healthier, and less stressed than people who feel alone.



Friends help us laugh.



They help us feel safe.



They help us through hard times.



When something good happens, friends celebrate with us.



When something bad happens, friends help us get through it.

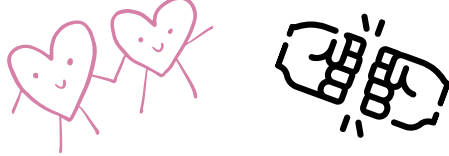


Scientists have found that people with strong friendships are often happier, healthier, and less stressed than people who feel alone.



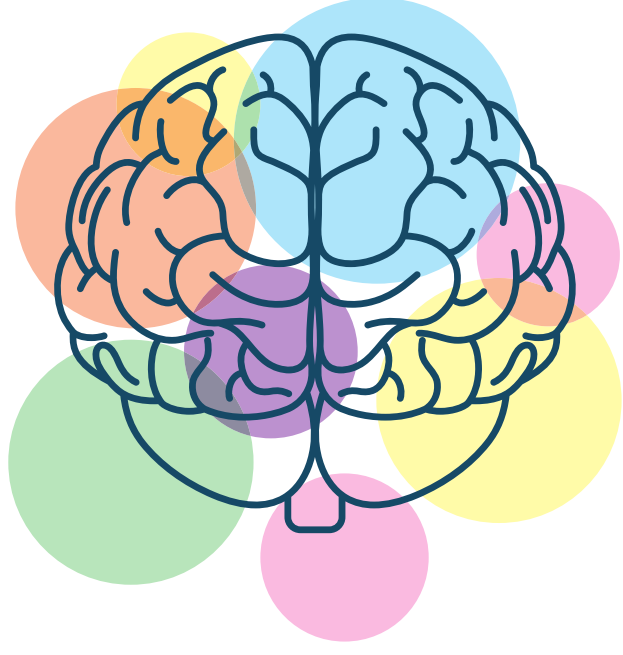
A Surprising Fact

Your brain loves friendship.



When you spend time with people who care about you, your brain releases chemicals that help you feel calm, safe, and connected. These feelings can help lower stress and improve your mood.

Source: [The science of friendship](#)



Strategies for making and retaining friends.



A healthy friendship is one where there is mutual support, respect, and regular positive interactions so that both friends feel safe and valued.



Consider that the quality not quantity of friendships can make the difference. Be selective about your friendships.



Establish healthy friendships through interest groups or environments supportive of meaningful friendships. Some examples might be volunteer programs, fitness groups, professional organizations, and faith communities.



Set and maintain healthy boundaries. Go slow as you develop new friendships. Not all acquaintances need to or will become close friends. Assess whether your boundaries are being challenged and if this friendship fits with your idea for a healthy friendship.

Back to Newsletter



CONCIENCIA PLENA

Los amigos son como superhéroes para tu cerebro



Imagina que tuvieras que cargar una mochila enorme llena de piedras todos los días. La mochila se vuelve cada vez más pesada.

Pronto, aparece el cansancio. Aparece la tristeza. Aparece la soledad.

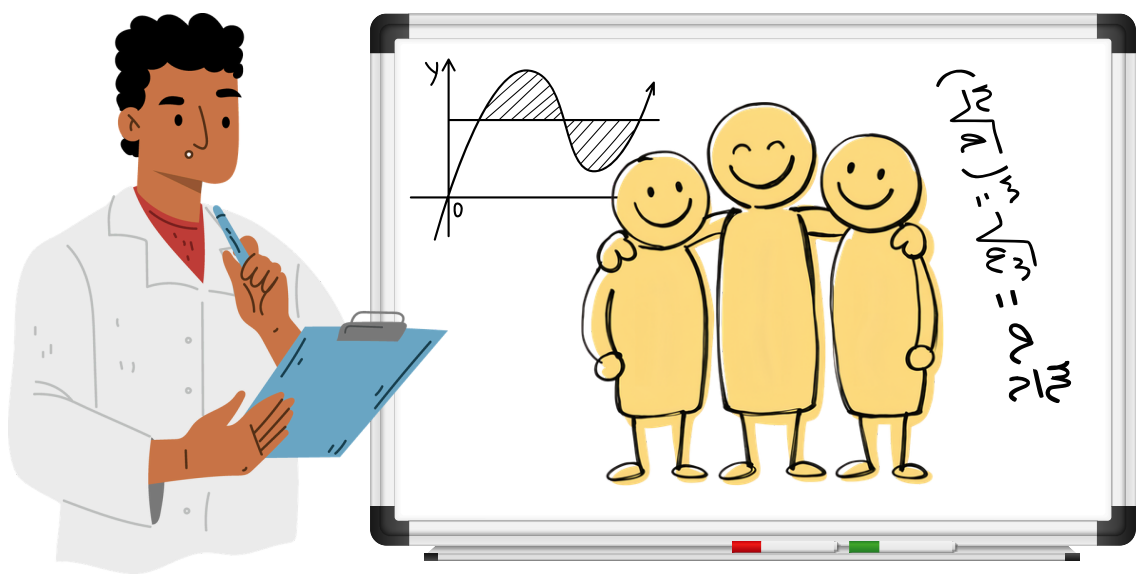
Ahora imagina que llega un amigo y te ayuda a cargar algunas de esas piedras. De repente, la mochila se siente más ligera.

Eso es lo que la amistad puede hacer con las cargas que llevamos en la vida.



¿Sabías que?

Los científicos han encontrado que las personas con amistades fuertes suelen ser más felices, más saludables y sentir menos estrés.



Los amigos nos ayudan a reír.



Nos ayudan a sentirnos seguros.



Nos ayudan en los momentos difíciles.



Cuando algo bueno sucede, los amigos lo celebran con nosotros.



Cuando algo malo sucede, los amigos nos ayudan a superarlo.

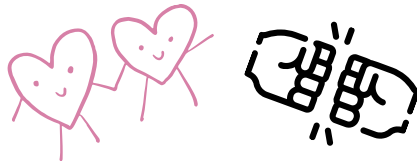


Los estudios muestran que las personas con buenas amistades suelen ser más felices, más saludables y sentir menos estrés que quienes se sienten solos.



Un dato sorprendente

A tu cerebro le encanta la amistad.



Cuando pasas tiempo con personas que te apoyan, tu cerebro libera sustancias que ayudan a sentir calma, seguridad y conexión. Esto puede ayudar a reducir el estrés y mejorar tu estado de ánimo.

Fuente: [The science of friendship](#)



Estrategias para crear y conservar amistades



Una amistad saludable es aquella donde hay apoyo mutuo, respeto y momentos positivos frecuentes, para que ambas personas se sientan seguras y valoradas.



Recuerda que no se trata de tener muchas amistades, sino buenas amistades. Elige personas que te apoyen y te hagan sentir bien.



Crea amistades saludables a través de grupos con intereses en común o espacios que apoyen relaciones significativas. Algunos ejemplos pueden ser programas de voluntariado, grupos de ejercicio, organizaciones profesionales y comunidades de fe.



Establece y mantén límites saludables. Tómame tu tiempo al desarrollar nuevas amistades. No todos los conocidos tienen que convertirse en amigos cercanos. Evalúa si tus límites están siendo respetados y si esa amistad coincide con lo que consideras una amistad saludable.

[Volver al boletín](#)