



PERIÓDICO FAMILIAR

Health Education Council quiere brindarle a su familia información para ayudarle a mantenerse feliz y saludable mientras se queda en casa.

Secciones:

**Para el Cuerpo, Para la Mente,
En la Cocina, Sólo por Diversión**

Para la Mente

Mayo fue el Mes de Conciencia de Salud Mental. Este mes nos recuerda que debemos dedicar más tiempo para concentrarnos en la salud mental. La actividad física y una dieta saludable pueden tener un impacto positivo en la salud mental.

Siga este enlace para aprender cómo seguir medidas de autocuidado durante la pandemia.

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/mental-health-covid-19/art-20482731>

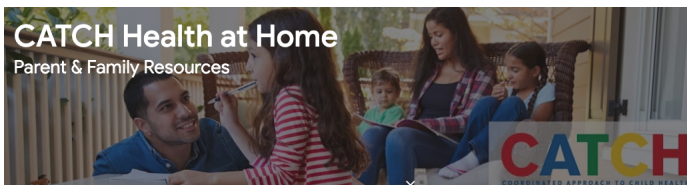


Aquí hay consejos sobre cómo construir una rutina saludable que sea adecuada para usted:

- Considere incluir una dieta nutritiva, ejercicio, y estrategias para dormir bien en su rutina saludable. Su rutina debe seguir lo que funciona para usted.
- **Empiece pequeño:** Elija una cosa cada semana en que trabajar. Podría ser agregar algo positivo o eliminar un hábito poco saludable.
- **Planear con anticipación:** Cuando la vida se pone agitada es posible que se sienta tentado a dejar a lado su rutina. Prepararse con anticipación puede ayudarle a prepararse para el éxito.
- **¡No se preocupe si pierde un día!**

Para el Cuerpo

La actividad física es beneficiosa para el cuerpo y el cerebro. Mantenerse activo puede aumentar los niveles de energía, aliviar el estrés, y mejorar su estado de ánimo.



Siga este enlace para visitar CATCH Health at Home Google Classroom para encontrar ideas de actividad física que puede hacer con sus hijos:

<https://www.catch.org/pages/health-at-home-es>

Estos son algunos consejos si agrega actividad física a su rutina:

- **Construir lentamente:** agregue un entrenamiento de 15 minutos a su semana y aumente gradualmente la cantidad de días por semana y minutos por entrenamiento.
- **Calentamiento primero:** comience por estirarse para aflojar y ayudar a prevenir lesiones.
- **Dividirlo:** si no puede encajar en un entrenamiento de 30 minutos, dívidalo en sesiones más cortas durante todo el día.
- **¡Que toda la familia se mueva!**

En la Cocina

Comer alimentos saludables proporciona energía para el cerebro y cuerpo. Mantener una dieta saludable también puede aliviar el estrés. ¡Ayude a sus hijos a desarrollar hábitos alimenticios saludables a una edad temprana para durar toda la vida!

¡Siga este enlace para visitar Good Food Good Move y encontrar recetas y actividades de comida para hacer con sus hijos!

<https://goodfoodgoodmove.yourtexasbenefits.com/es>



¡Sólo por Diversión!

Los buenos sentimientos pueden aumentar su capacidad para combatir el estrés, resolver problemas, pensar con claridad e incluso combatir enfermedades.

Dedique un poco de tiempo a divertirse con su familia y a levantar los espíritus.

Siga este enlace para acceder a los juegos de alimentos en línea para que sus hijos se diviertan y aprendan más.

<http://es.nourishinteractive.com/kids>



Siga este enlace para ver un video sobre los beneficios de bailar, ¡luego organice una fiesta con toda la familia!

<https://bit.ly/2XHfNsy>

Estos son algunos consejos sobre cómo hacer que comer saludable sea parte de su rutina:

- **Merienda inteligente:** Tener a mano bocadillos saludables, como nueces y frutas, puede evitar que busque golosinas azucaradas cuando tiene hambre.
- **Concéntrese en el desayuno:** Comenzar el día con un desayuno saludable aumentará su energía y concentrará su mente.
- **Varíe sus frutas y verduras:** Coma un arco iris de productos frescos para obtener todas las vitaminas y minerales que su cuerpo necesita.
- **Encuentre lo que funcione para su familia:** Comience con los ingredientes que su familia disfruta y cocine las comidas que incorporan uno o dos ingredientes nuevos a la vez.

No olvide participar en el Censo 2020 a través de la siguiente página de internet:
<https://my2020census.gov/>

*Recuerde: Toda la información que brinde es **confidencial y privada**.

Caminata Virtual Con Amigos

Los invitamos a participar en nuestro grupo de caminata a través de Zoom cada Miércoles en Inglés y Viernes en Español.

Si desea registrarse para acompañarnos, haga clic aquí.

- <https://healtheducouncil.org/mindful/virtual-walk-with-friends-group.html>



CAMINATA VIRTUAL

cada miércoles a las 12pm

CAMINATA VIRTUAL EN ESPAÑOL

cada viernes a las 12pm

Para más información y recursos, por favor visite www.healtheducouncil.org