



## Desayuno: Comience bien el día de su hijo

**Q**ue su hijo comience bien el día con un desayuno saludable. Puede ayudarlo a concentrarse y aprender.

Elija alimentos ricos en granos integrales, fibras y proteínas y con bajo contenido de azúcar agregada. Muchos cereales y pasteles están repletos de azúcar. Esto puede hacer que los niños estén de mal humor, cansados y con sueño en la escuela.

El desayuno también puede mantener el peso de los niños bajo control porque hace que el organismo empiece el día quemando calorías. Y los ayuda a no tener necesidad de comer tantos bocadillos durante el resto del día.

**Los mejores alimentos para el desayuno.** Estas son algunas ideas para desayunos saludables que pueden ayudar a

los niños a que les vaya mejor en la escuela.

- Cereales integrales con fruta y yogur bajo en grasa.
- Waffles de harina integral con fruta, mantequilla de maní o queso ricotta.
- Pan pita de harina integral relleno de hummus o con pavo y queso.
- Batido para el desayuno. Mezcle leche o yogur bajo en grasa con fruta en una licuadora.

- Huevos revueltos con verduras o huevos duros.
- Yogur con frutas del bosque.
- Pavo o jamón sobre pan tostado.
- Queso crema bajo en grasa sobre pan integral o bagel integral.
- Queso rallado sobre tortilla de trigo integral, doblada por la mitad y calentada en el microondas durante 20 segundos.

Bebidas como jugo 100% de fruta, jugo de tomate, leche baja en grasa y agua potable son excelentes ideas para el desayuno.

**Lo que no debe servir.** Cuando va de compras, lea las etiquetas sobre nutrición. Si tiene más de 10 gramos de azúcar por ración, ¡tiene demasiada azúcar!

Evite servirles a los niños alimentos como estos en el desayuno:

- Barras para el desayuno con azúcar.
- Pasteles como bollos, medialunas o croissants y tartas para tostadora.
- Frituras, chocolate o dulces.
- Bebidas energizantes y bebidas con azúcar, como Gatorade, AriZona, Starbucks, refrescos y Slurpees.

Todos estos contienen mucha cantidad de azúcar y no son una buena opción para el desayuno.

Fuente: kidshealth.org



## ORIENTACIÓN SEXUAL

# Cómo hablar con los adolescentes

La adolescencia está llena de preguntas. Algo que los adolescentes tienen en la mente es la orientación sexual. Pueden preguntarse si son lesbianas, gays, bisexuales o transgénero (LGBT).

Estos 5 datos pueden ayudarle a hablar con su hijo adolescente sobre este tema.

**1.** Es normal. Nadie sabe con certeza por qué algunas personas son LGBT y otras no. Pero si su hijo es LGBT, puede estar seguro de que:

- Es normal. Todos los grupos médicos más importantes están de acuerdo en esto. Ser LGBT no se debe a ningún trastorno mental.
- Las personas no eligen ser LGBT o no.
- No hay manera de cambiar la orientación sexual de una persona.

**2.** Los adolescentes LGBT no están solos. Aproximadamente el 10% de todas las personas es gay. Para los adolescentes de 18 a 19 años, casi el 8% de las mujeres dicen ser gay o bisexual. Para los varones es de alrededor del 3%. Cualquiera (de cualquier raza, orientación religiosa o región) puede ser LGBT.

**3.** Siempre corren riesgos. Los adolescentes LGBT tienen más

probabilidades que los adolescentes no LGBT de ser rechazados por sus amigos y familiares. También corren el riesgo de ser acosados y agredidos. En consecuencia, pueden:

- Faltar a la escuela porque no se sienten seguros.
- Utilizar drogas o alcohol o tener relaciones sexuales riesgosas.
- Quedar sin hogar.
- Pensar en el suicidio o tratar de matarse.

**4.** Con la ayuda de adultos afectuosos, pueden prosperar. Muchos adolescentes LGBT son tan felices como los adolescentes no LGBT. Esto es aún más cierto si tienen padres o maestros afectuosos. Ir a una escuela que se compromete a que todos sus alumnos se sientan seguros también ayuda.

Pídale a su hijo adolescente que le cuente sobre cualquier problema que tenga en la escuela. Si hay un grupo de alianza gay-heterosexual en la institución, puede ser un buen lugar para que su adolescente encuentre el apoyo de sus pares.

**5.** Algunos adolescentes LGBT no quieren que la gente lo sepa. En promedio, los adolescentes LGBT tienen 16 años de edad cuando les dicen a sus padres que son gay. Pero algunos pueden no sentirse preparados para hacerlo público hasta más grandes.

Lo importante es que su hijo sepa que usted está de su lado. Dígale a su hijo adolescente que siempre lo escuchará con la mente y el corazón abiertos.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; Centers for Disease Control and Prevention

## Suicidio: Conozca las señales de advertencia

¿Qué hace que el riesgo de suicidio aumente? Puede ser un evento doloroso, una pérdida o un cambio.

Busque ayuda de inmediato si usted o alguien que usted conoce muestra señales de advertencia. Por ejemplo, las personas que corren el riesgo de suicidarse podrían:

- Hablar sobre el deseo de morir o matarse.
- Buscar maneras de matarse. Buscan un arma en Internet o la compran.
- Hablar sobre no tener esperanzas o motivos para vivir.
- Hablar sobre sentirse atrapados o tener un dolor insoportable.
- Decir que son una carga para los demás.
- Incrementar el uso de alcohol o drogas.
- Mostrarse inquietos o demasiado excitados o actuar de manera impulsiva.
- Dormir muy poco o demasiado.
- Aislarse de la gente o sentirse solos.
- Mostrar ira o hablar sobre vengarse.
- Tener cambios de humor extremos.

Fuente: National Suicide Prevention Lifeline

» **CÓMO OBTENER AYUDA.**  
Comuníquese con un proveedor de salud mental de inmediato. O llame a la línea Lifeline al **888-628-9454.**



## ¡Novedades de Covered California!

Se puso en marcha la Ley de Cuidado de Salud Asequible. También se llama Reforma del Cuidado de la Salud. ¿Usted o alguien de su familia quiere tener cobertura a través de Contra Costa Health Plan (CCHP)? Llame al **855-957-2247**. Oprima **3** para inscribirse. O puede solicitarla por Internet. Visite [www.coveredca.com/espanol](http://www.coveredca.com/espanol). Debe inscribirse antes del 31 de marzo de 2014.

Cosas que deben saber los miembros de CCHP:

**Tarjeta púrpura.** ¿Tenía el programa Basic Health Care/Health Care Initiative (HCI)? Su programa terminó el 31 de diciembre de 2013. Covered California es ahora una opción para usted. Para inscribirse, llame a nuestra línea CoveredCa al **855-957-2247**. También puede inscribirse por Internet. Visite [www.coveredca.com/espanol](http://www.coveredca.com/espanol). Debe inscribirse antes del 31 de marzo.

**Tarjeta verde.** ¿Tenía el programa Medi-Cal Expansion (MCE)? Ahora tiene la cobertura total de Medi-Cal. La obtiene por las reglas nuevas más simples. Seguirá recibiendo cartas de CCHP y del Departamento de Servicios de Atención Médica (Department of Health Care Services, DHCS) de California en las que se le explicará cómo funcionará todo esto. ¿Tiene dudas con respecto a su nueva cobertura de Medi-Cal a través del Plan de Salud? Llame a Servicios a los Miembros de CCHP al **877-661-6230**.

**¡ALERTA!** Si califica para comprar cobertura de salud y no lo hace para marzo de 2014, es posible que tenga que pagar más impuestos. Debe inscribirse en Covered California antes del 31 de marzo de 2014. De lo contrario, no podrá obtener cobertura de salud hasta el período de inscripción abierta para 2015.

### MIEMBROS DE MEDI-CAL

## Miren estos nuevos beneficios

Ahora puede recibir más ayuda para dejar las drogas y el alcohol y mejorar la salud mental.

A partir del 1º de enero de 2014, Medi-Cal cubre más de estos servicios.

### ¿Cuáles son los beneficios para el trastorno por consumo de sustancias?

- Ayuda si elige ir a un centro de desintoxicación.
- Tratamiento fuera de un centro.
- Estadía en un centro de rehabilitación.
- Ayuda para vivir sin drogas sin estar en un centro.
- Tratamiento para dejar las medicinas para el dolor.

### ¿Cuáles son los beneficios de salud mental?

- Examen y tratamiento de salud mental, en grupo o solo.
- Evaluación adecuada de un problema de salud mental.
- Controles para ver cómo surten efecto las medicinas.
- Visitas al laboratorio, medicamentos, suministros y suplementos.
- Consulta con un doctor de salud mental.

Si necesita utilizar cualquiera de estos beneficios, llame al **888-678-7277**. O llame a la Enfermera Consejera al **877-661-6230**. Oprima **1**.

## Ojo con los síntomas del estrés

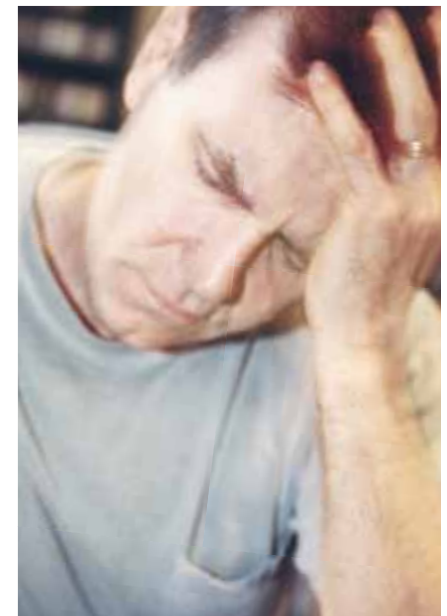
El estrés no aparece de repente. Hay síntomas que deberían advertirle que está demasiado estresado.

Estos pueden incluir:

- Mal genio.
- Frustrarse fácilmente.
- Cambio de hábitos alimentarios, como comer demasiado o muy poco.
- Dolores de cabeza, tensión muscular y dolor de cuello o espalda.
- Mala digestión.
- Dolor en el pecho o taquicardia.
- Sentir demasiado cansancio.
- Problemas de concentración.
- Sentirse nervioso o ansioso.
- Problemas para dormir.
- Problemas para recordar cosas.
- Sentirse fatigado por el trabajo.
- Sentimientos de desesperanza.
- Problemas para hacer tareas cotidianas en casa y en el trabajo.

Si tiene alguno de estos síntomas de estrés, hable con su proveedor sobre qué puede hacer para sentirse mejor.

Fuentes: American Psychological Association; Mental Health America



PROGRAMA COMUNITARIO DE PRODUCTOS AGRÍCOLAS

# Frutas y verduras frescas, gratis

**U**sted sabe que necesita muchas frutas y verduras. Pero, ¿qué hace si no tiene dinero suficiente para comprarlas?

Vea el Banco de Alimentos (Food Bank) de Contra Costa y Solano. Esta institución entrega frutas y verduras frescas gratis dos veces al mes. Tienen varias ubicaciones.

Reciben estos productos agrícolas de granjeros de California. En cada

centro del Programa Comunitario de Productos Agrícolas, el banco de alimentos entrega únicamente productos frescos, no enlatados.

Más adelante encontrará los horarios. También puede llamar al **800-870-3663**. O navegar por Internet para obtener la ubicación en su ciudad. Visite [www.foodbankccs.org](http://www.foodbankccs.org).

Reglas y notas:

- Traiga 1 o 2 bolsas resistentes con agarraderas para poder llevar los productos agrícolas a su hogar.
- Solo 1 persona por hogar puede recibir frutas y verduras gratis.
- Son solo 2 veces al mes.

No necesita que demostrar documentos. Solo debe informarle verbalmente al Banco de Alimentos que sus ingresos son menos a lo que indica el programa.

Personas en el hogar	Ingresos máx. por mes	Ingresos máx. por año
1	\$1,915	\$22,980
2	\$2,585	\$31,020
3	\$3,255	\$39,060
4	\$3,925	\$47,100
5	\$4,595	\$55,140
6	\$5,265	\$63,180
7	\$5,935	\$71,220
8	\$6,605	\$79,260



## Obtenga frutas y verduras frescas gratis en estos lugares

-  **1er y 3er martes de cada mes**  
Buchanan Park, mediodía a 1 p.m.  
4150 Harbor St., Pittsburg
- Pittsburg City Park, 2 a 3 p.m.  
167 N. Parkside Drive, Pittsburg
- Rio Vista Elementary, 4 a 5 p.m.  
611 Pacifica Ave., Bay Point
- Hercules Senior Center, 11 a.m. al mediodía  
111 Civic Drive, Hercules
-  **2do y 4to martes de cada mes**  
Immaculate Heart, mediodía a 1 p.m.  
500 Fairview Ave., Brentwood
- Brentwood Community UMC, 4 a 5 p.m.  
218 Pine St., Brentwood
-  **1er y 3er miércoles de cada mes**  
Church of the Nazarene, mediodía a 1 p.m.  
1650 Ashbury Drive, Concord
- WIC Concord, 2 a 3 p.m.  
2355 Stanwell Circle, Concord
- St. Bonaventure's, 4 a 5 p.m.  
5562 Clayton Road, Concord
-  **2do y 4to miércoles de cada mes**  
Salvation Army: Antioch, mediodía a 1 p.m.  
620 E. Tregallas Road, Antioch
- Jubilee Christian Center, 2 a 3 p.m.  
11 Texas St., Antioch
- Mission Elementary, 4 a 5 p.m.  
1711 Mission Drive, Antioch
-  **1er y 3er jueves de cada mes**  
WIC Pittsburg, 1:30 a 3 p.m.  
2311 Loveridge Road, Pittsburg
- Ambrose Teen Center, 4 a 5 p.m.  
3105 Willow Pass Road, Bay Point
- Shields-Reid Center, mediodía a 1 p.m.  
1410 Kelsey St., Richmond
- WIC Richmond, 2 a 3 p.m.  
39th Street y Bissell Avenue, Richmond
-  **2do y 4to jueves de cada mes**  
The Pentecostals, mediodía a 1 p.m.  
310 Central Ave., Pittsburg
- First Baptist Church, 2 a 3 p.m.  
224 Linda Vista, Pittsburg
- Solomon Temple, 4 a 5 p.m.  
655 California Ave., Pittsburg
-  **1er y 3er viernes de cada mes**  
Holy Rosary, 1 a 2 p.m.  
1313 A St., Antioch
- American Legion Hall, 3 a 4 p.m.  
403 W. 6th St., Antioch
- Kids Club, 5 a 6 p.m.  
800 Gary Ave., Antioch
-  **2do y 4to viernes de cada mes**  
Boys & Girls Club of Martinez, mediodía a 1 p.m.  
1301 Alhambra Ave., Martinez
- Laborers' Local 324, 2 a 3 p.m.  
611 Berrellesa St., Martinez
- Las Juntas Elementary, 4 a 5 p.m.  
4105 Pacheco Blvd., Martinez
- Davis Park, mediodía a 1 p.m.  
1651 Folsom Ave., San Pablo
-  **1er y 3er sábado de cada mes**  
La Clínica de la Raza, 10 a 11 a.m.  
2000 Sierra Road, Concord
- Cambridge Elementary, mediodía a 1 p.m.  
1135 Lacey Lane, Concord
- Mt. Diablo High School, 2 a 3 p.m.  
2611 East St., Concord
- Living Hope Neighborhood Church, 10 a 11 a.m.  
2800 Rheem Ave., Richmond
- Sojourner Truth, mediodía a 1 p.m.  
2621 Shane Drive, Richmond
- Kennedy High School, 2 a 3 p.m.  
4300 Cutting Blvd., Richmond
-  **2do y 4to sábado de cada mes**  
Antioch High School, 10 a 11 a.m.  
700 W. 18th, Antioch
- Carmen Dragon Elementary, mediodía a 1 p.m.  
4721 Vista Grande Drive, Antioch
- Marsh Elementary, 2 a 3 p.m.  
2304 G St., Antioch



## La salud puede ser un hábito para su hijo

**H**ay un secreto para ayudar a los niños a adquirir hábitos saludables. Hacer que sea algo sencillo.

Cuando algo es fácil, lo puede volver a hacer sin pensarlo. Sencillamente, es lo que hace. Comer bien y hacer actividad física pueden ayudar a que su familia siga estando saludable. Y sus hijos podrían seguir con estos hábitos el resto de sus vidas. Estos son algunos consejos para que sus hijos empiecen.

### Tenga buenos alimentos.

- Coman juntos. En las comidas familiares, es probable que los niños coman más alimentos saludables y menos comida chatarra.
- Tenga bocadillos saludables a mano. Está bien consumir frituras y galletas de vez en cuando. Pero guárdelas fuera de la vista. Mantenga las frutas y las verduras en lugares en los que puedan encontrarlas los niños.
- Opte por el color. Haga que todos elijan un color. Luego pídale que digan una fruta o una verdura de ese color. Vea cuántos de estos alimentos pueden consumir en 1 semana.
- Si usa leche entera, cambie por leche reducida en grasas (2%) y luego por leche descremada. El gusto de todos se acostumbrará.

### Haga actividad física sin dejar de divertirse.

- Llene la casa de juguetes que ayudan a estar activo, como pelotas de básquetbol, aros de hula-hula y discos voladores. Guárdelos en un lugar adonde los niños puedan encontrarlos en cualquier momento.
- Planifique fiestas de cumpleaños con actividades para mantener a la gente en movimiento. Puede ser una fiesta donde se pueda nadar o patinar. O todos pueden ir caminando al parque para jugar al fútbol americano de toque o al vóleibol.
- Planifique noches de diversión en familia. Dedique como mínimo 30 minutos 3 veces por semana a hacer algo activo. Puede ser andar en bicicleta, ir de excursión a pie o hacer un juego de persecución en el jardín. Es un momento para estar juntos y hacer un poco de ejercicio.
- Haga de las cosas activas un juego. Por ejemplo, cuando lleve a su hijo de compras, cuente la cantidad de pasos que hacen desde el automóvil en el estacionamiento hasta la puerta principal de la tienda. En la próxima visita, vea si puede aumentar la cantidad de pasos.

### Comidas rápidas y saludables

Es bueno contar con comidas sanas en el menú a las que se pueda recurrir en una noche atareada.

¿Quiere ahorrar tiempo? Los fines de semana, prepare doble cantidad de algunos platos para tenerlos listos de lunes a viernes.

Algunas ideas fáciles y rápidas:

**Cena griega.** Rocíe jugo de limón y una pizca de orégano sobre pechugas de pollo deshuesadas y sin piel. Hornéelas durante 20 minutos, y cúbralas con un poco de queso feta. Sírvalas con habichuelas al vapor, arroz integral y yogur bajo en grasa con frutas del bosque frescas por encima.

**Noche de pasta.** Cubra la pasta de trigo integral cocida con su salsa de tomate favorita y espolvoréela con queso rallado. Sírvala con una ensalada fresca, fruta y leche.

**Pitas rápidas.** Rellene pitas de trigo integral con atún y verduras picadas. Acompáñelas con rodajas de tomates, ensalada de frutas y nieve de yogur.

Fuente: Academy of Nutrition and Dietetics

Fuentes: LetsMove.gov; National Institutes of Health

# Grupo de apoyo para los adictos a la comida

**T**iene problemas con la alimentación o la comida? ¿Pesa demasiado o demasiado poco? ¿O está obsesionado con la comida, el peso o la dieta?

Food Addicts (FA) puede ser un excelente grupo de apoyo para usted.

FA es un grupo de apoyo gratuito. Los miembros de FA son hombres y mujeres de todas las edades y de todo el mundo. Algunos miembros han sido obesos. Otros quizás no han comido lo suficiente. Algunos pueden tener bulimia. Y otros pueden haber estado obsesionados con la comida o el peso de manera tal que no podían vivir libremente.

Si responde "sí" a cualquiera de las preguntas a continuación, FA puede ayudarlo. Para obtener una lista de las reuniones, visite [www.foodaddicts.org](http://www.foodaddicts.org). O llame al 781-932-6300.

## ¿Es usted adicto a las comidas?

Para averiguarlo, responda estas

preguntas lo más honestamente posible:

1. ¿Alguna vez deseó dejar de comer y descubrió que simplemente no podía hacerlo?
2. ¿Piensa en la comida o el peso todo el tiempo?
3. ¿Probó muchas dietas o planes de comida sin tener éxito?
4. ¿Come grandes cantidades de comida a la vez? Esto se llama comer hasta el hartazgo.
5. ¿Come hasta hartarse y luego "se deshace del atracón"? Algunas formas en que las personas lo hacen: vomitar, ejercitar, tomar un laxante o purgarse de otras maneras.
6. ¿Come distinto en privado que frente a otras personas?
7. ¿Sus hábitos de comida o su peso, alguna vez fueron motivo de preocupación para un médico o familiar?
8. ¿Su problema de peso se debe a que "pica" todo el día?
9. ¿Come para escaparse de sus sentimientos?
10. ¿Come cuando no tiene hambre?
11. ¿Alguna vez desechó comida y luego la buscó para comerla más tarde?
12. ¿Come en secreto?
13. ¿Hace ayuno o reduce el consumo de alimentos?
14. ¿Alguna vez robó la comida de otra persona?
15. ¿Alguna vez escondió comida para asegurarse de tener "suficiente"?
16. ¿Siente el impulso de hacer ejercicio todo el tiempo para controlar el peso?
17. ¿Está obsesionado con la cantidad de calorías que comió y quemó?
18. Con frecuencia, ¿siente culpa o vergüenza con respecto a la comida que consume?
19. ¿Está esperando a que su vida comience "cuando baje de peso"?
20. ¿Se siente desesperanzado con respecto a la comida?



# Contraataque PÓNGASE ACTIVO, NO BUSQUE EXCUSAS

**U**sted quiere hacer ejercicio. Usted sabe que es bueno para el cuerpo y la mente. Y realmente se siente mejor cuando lo hace.

Entonces, ¿qué se interpone en el camino? Tal vez muchas cosas. En la vida, a veces estamos muy ocupados. Pero, ¿está poniendo excusas para no

hacer actividad física?

Estos son algunos pensamientos que pueden impedir que se ponga activo y formas de resolver la situación.

EXCUSA	REMEDIO
“Estoy demasiado cansado”.	<b>La verdad: Hacer actividad todos los días hará que se sienta menos cansado.</b> Planifique el entrenamiento para un momento del día en que tenga un poco de energía.
“No tengo tiempo”.	<b>El ejercicio es demasiado importante como para dejarlo de lado. Planifíquelo como cualquier otra cosa que tenga que hacer.</b> ► Lleve calzado para caminar y salga a dar una caminata rápida a la hora del almuerzo o en los descansos. ► Arme el bolso de gimnasia la noche anterior. ► Divida su tiempo de actividad física en períodos de 10 minutos. ► Haga 2 cosas al mismo tiempo. Camine en el lugar mientras mira televisión. Ande en una bicicleta fija mientras habla por teléfono. Estacione a 20 minutos del trabajo y camine desde y hacia el automóvil.
“Está muy húmedo/ frío/caluroso”.	<b>Ármese una rutina para hacer bajo techo cuando las condiciones climáticas no sean buenas.</b> Puede subir las escaleras, saltar a la soga, caminar en un centro comercial y nadar bajo techo.
“¿A quién le importa? ¿Por qué preocuparse?”	<b>Esa es nuestra voz interior negativa.</b> Hace que se sienta demasiado débil o cansado como para hacer algo. Lleve un registro de la distancia, el tiempo, las repeticiones o los pasos que hace. ¡Felicítese por un trabajo bien hecho!

Fuentes: American College of Sports Medicine; American Council on Exercise; Centers for Disease Control and Prevention

## Arroz integral con piña y hongos shiitake



### Ingredientes

- 1 taza de agua
- ½ taza de arroz integral de grano largo o arroz basmati integral
- 1 cucharada de aceite de canola
- ½ pimiento rojo mediano, en cubos
- 8 hongos shiitake, sin los troncos, en cubos
- 1 taza de cebolla verde picada
- ½ taza de piña en lata triturada, escurrida

### Instrucciones

■ Haga hervir el agua. Añada el arroz integral, deje hervir, luego tape y baje el fuego para que siga hirviendo a fuego bajo. Cocine el arroz durante 45 minutos o hasta que se haya absorbido toda el agua.

- Mientras se cocina el arroz, sofría el pimiento rojo y los hongos shiitake en aceite de canola durante 3 minutos. Añada la cebolla verde y la piña. Continúe sofriendo 1 minuto más.
- Con un tenedor, añada el arroz a las verduras que están en la sartén. Cocine, dividiendo el arroz y removiendo hasta que se integre bien y esté caliente. Sirva de inmediato.

### Información nutricional

Rinde 4 porciones. Cantidad por porción: 166 calorías; 4 g de grasa total (menos de 1 g de grasa saturada); 30 g de carbohidratos; 3 g de proteína; 3 g de fibra dietética; 12 mg de sodio.

Fuente: American Institute for Cancer Research