

# March 2021 Newsletter

Stay up to date on  
your community!

## In this Issue...

- National Nutrition Month
- National Sleep Awareness Week: March 14<sup>th</sup> – 20<sup>th</sup>
- Workshops and Events
- Leadership Opportunities
- Call-to-Action



## Resources:

- 1) <https://www.aetna.com/health-guide/food-affects-mental-health.html>
- 2) <https://www.health.harvard.edu/healthbeat/eating-to-boost-energy>
- 3) <https://health.gov/myhealthfinder/topics/health-conditions/diabetes-eat-healthy#panel-2>
- 4) <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/7-ways-to-snack-smarter>
- 5) <http://healthysleep.med.harvard.edu/need-sleep/whats-in-it-for-you/health>

# Eat Healthy, Sleep Well

## National Nutrition Month

By: Jackie Christ, Health Educator



March is National Nutrition Month. The idea is to raise awareness of healthy eating habits and promote nutritious meals, snacks, and more!

Why should you eat healthy foods? It turns out, a balanced diet is essential for a healthy body and mind. A healthy diet can have a positive effect on your mood, resulting in you feeling happier.<sup>1</sup> It can also help keep your energy levels up, and it can reduce your risk of disease.<sup>2,3</sup>

Unfortunately, not all of us have the time or money to make balanced and nutritious meals every day. Personally, I struggle with buying healthy foods on a budget. I also find it difficult to cook a healthy dinner after a long day. If you are like me, try visiting the following site for several quick and wallet-friendly meals to try: <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes>.

In addition to eating healthy meals, we must also think about eating healthy snacks. Consider some of these healthy tips from Harvard University next time you reach for a snack:<sup>4</sup>

- **Try whole-grains:** When your craving chips, try whole-grain and low-salt pretzels or tortilla chips. Whole grains give you energy!
- **Grab some breakfast foods:** Many breakfast foods, such as whole-grain toast with jam or low-sugar granola, can make great snacks later in the day.
- **The “high-low” combo:** A healthy snack can be made from a little of something with healthy fat combined with a larger amount of something light, like peanut butter and apple slices.
- **Thinks nuts:** Unsalted nuts, like almonds, walnuts, peanuts, and more, can make for a filling snack!
- **Combo snacking:** If you are looking for a snack with variety, try combining small amounts of several snacks. Some examples include nuts with grapes or whole-grain crackers with low-fat cheese.
- **Be mindful:** It can be easy to over-eat when distracted by things like TV or working on your computer. Try stopping for a few minutes to eat your snack, like a mini-meal!
- **Take it to-go:** Try keeping small bags of healthy snacks with you so you are not tempted to grab anything unhealthy if you get hungry later in the day.

If you want more information on healthy eating, check out the following resources:

- **MyPlate quiz:** <https://www.myplate.gov/>
- **Tips for eating healthy on a budget:** <https://www.myplate.gov/eat-healthy/healthy-eating-budget>
- **Healthy food replacements:** [https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy\\_eating/cutting\\_calories.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/cutting_calories.html)



## Workshops & Events

### *Adolescent Conference:*

### *In this Moment, Strengthening Community Resiliency*

**\*\*FREE ADMISSION\*\***

#### Date & Time:

May 3<sup>rd</sup> & 5<sup>th</sup>

9:00 am to 3:00 pm

#### Location:

Visit our CARE website for more information on how to register.

<https://carecoalitionaz.org/>

#### Why come?

Be a part of this diverse audience of 500+ attendees of youth, parents, community members, and youth-serving professionals from all over the valley and engage in content around adolescent well-being and community resilience.

## Leadership Opportunities

### *Youth Leadership Council (YLC) Meeting*

#### Date & Time:

March 17<sup>th</sup>

Alhambra meeting @ 2:00-3:00 pm

Glendale meeting @ 5:00-6:00 pm

#### Location:

Virtual: Contact Christina Munoz at [christina.munoz@touchstonebh.org](mailto:christina.munoz@touchstonebh.org) for more information & link details.

#### Why come?

Are you a youth between the ages 11-14 looking to get involved, learn new skills, and make a difference in your school and community? Then come join the YLC for their monthly meeting!

## National Sleep Awareness Week: March 14<sup>th</sup> – 20<sup>th</sup>

March 14<sup>th</sup>-20<sup>th</sup> is National Sleep Awareness Week. Sleep is important for living a healthy life. Studies have shown that a lack of sleep can lead to shorter life spans, chronic diseases, and more.<sup>5</sup>

How can we get better sleep? Luckily, many sources offer great information on how to improve your sleep. Consider these tips from the Mayo Clinic:<sup>6</sup>



- **Keep a sleep schedule:** Try to go to bed and wake up at the same times every day. On days you get to sleep in, try to limit your difference in sleep schedule by no more than one hour. This will help you maintain a consistent sleep schedule.
- **Watch your foods and drinks:** Avoid going to bed hungry or too full. This may keep you up at night. Also, try to stay away from nicotine, alcohol, and caffeine. They can affect the quality of your sleep.
- **Create a good sleeping environment:** Make sure your room is set up for a good night's sleep. A room that is dark, cool, and quiet can help you sleep.
- **Limit your naps:** Long naps during the day can hurt how much sleep you get during the night. If you feel you need a nap, try to limit it to 30 minutes and avoid doing it late in the day.
- **Get some exercise:** Physical activity every day can help you get quality sleep. However, make sure you do not exercise too late in the day. This can keep you awake longer.
- **Work out your worries:** Try to manage anything that is bothering you before you go to bed. Sometimes writing down what's on your mind can relieve stress before bed.

If you want more resources on sleep, visit the following websites:

- **Healthy sleep habits:**  
<http://sleepeducation.org/essentials-in-sleep/healthy-sleep-habits>
- **Why do we need sleep?**  
<https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/why-do-we-need-sleep>
- **Sleep information from the National Institute of Health:**  
<https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/sleep-deprivation-and-deficiency>

---

## *Call-to-Action: What YOU Can Do*

---

Here's some suggestions on what **YOU** can do this month:

- Use the links above to plan some healthy meals on a budget.
- Try out some of the tips above to get better sleep.
- Register for the adolescent conference.
- Join the YLC for their monthly meeting.



# Marzo 2021 Boletín

¡Manténgase al  
día en su  
comunidad!

## En esta edición...

- Mes Nacional de la Nutrición
- Semana Nacional de Concientización sobre el Sueño: del 14 al 20 de marzo
- Talleres y eventos
- Oportunidades de liderazgo
- Llamada a la acción



## Resources:

- 1) <https://www.aetna.com/health-guide/food-affects-mental-health.html>
- 2) <https://www.health.harvard.edu/healthbeat/eating-to-boost-energy>
- 3) <https://health.gov/myhealthfinder/topics/health-conditions/diabetes/eat-healthy#panel-2>
- 4) <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/7-ways-to-snack-smarter>
- 5) <http://healthysleep.med.harvard.edu/need-sleep/whats-in-it-for-you/health>

# Comer Sano, Dormir Bien

## Mes Nacional de la Nutrición

Escrito por: Jackie Christ, Educador de salud

Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición. La idea es crear conciencia sobre hábitos alimenticios saludables y promover comidas nutritivas, aperitivos, y más!



¿Por qué deberías comer alimentos saludables? Resulta que una dieta equilibrada es esencial para un cuerpo y una mente saludables. Una dieta saludable puede tener un efecto positivo en el estado de ánimo, lo que resulta en que te sientas más feliz.<sup>1</sup> También puede ayudar a mantener tus niveles de energía altos, y puede reducir el riesgo de enfermedad.<sup>2,3</sup>

Desafortunadamente, no todos tenemos el tiempo o el dinero para hacer comidas equilibradas y nutritivas todos los días. Personalmente, me cuesta comprar alimentos saludables con un presupuesto. También me resulta difícil cocinar una cena saludable después de un largo día. Si usted es como yo, intente visitar el siguiente sitio para varias comidas rápidas y económicas para probar: <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes>.

Además de comer comidas saludables, también debemos pensar en comer refrigerios saludables. Considera algunos de estos consejos saludables de la Universidad de Harvard la próxima vez que busques un refrigerio:<sup>4</sup>

- **Prueba cereales integrales:** Cuando tus antojos de papas fritas, prueba pretzels integrales y bajos en sal o chips de tortilla. ¡Los cereales integrales te dan energía!
- **Tome algunos alimentos para el desayuno:** Muchos alimentos para el desayuno, como tostadas integrales con mermelada o granola baja en azúcar, pueden hacer grandes aperitivos más tarde en el día.
- **El combo "alto-bajo":** Un bocadillo saludable se puede hacer de un poco de algo con grasa saludable combinado con una mayor cantidad de algo ligero, como mantequilla de maní y rodajas de manzana.
- **Piensa en nueces:** Nueces sin sal, como almendras, nueces, cacahuets y más, ¡pueden hacer un refrigerio relleno!
- **Merienda combinada:** Si usted está buscando un bocadillo con variedad, trate de combinar pequeñas cantidades de varios bocadillos. Algunos ejemplos incluyen frutas secas con uvas o galletas integrales con queso bajo en grasa.
- **Tenga en cuenta:** Puede ser fácil comer en exceso cuando se distrae con cosas como la televisión o trabajar en su computadora. Trate de detenerse por unos minutos para comer su aperitivo, como una mini-comida!
- **Tómalo para llevar:** Intenta mantener pequeñas bolsas de refrigerios saludables contigo para que no estés tentado a agarrar nada insalubre si tienes hambre más tarde en el día.

Si desea obtener más información sobre la alimentación saludable, consulte los siguientes recursos:

- **Prueba de MyPlate:** <https://www.myplate.gov/>
- **Consejos para comer sano con un presupuesto:** <https://www.myplate.gov/eat-healthy/healthy-eating-budget>
- **Reemplazos de alimentos saludables:** [https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy\\_eating/cutting\\_calories.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/cutting_calories.html)



## Talleres y Eventos

Conferencia para adolescentes:  
En Este Momento, El  
Fortalecimiento de la Resiliencia  
de la Comunidad

\*\* ENTRADA GRATUITA \*\*

Fecha y Hora:

3 y 5 de Mayo  
9:00 am a 3:00 pm

Ubicación:

Visite nuestro sitio web de CARE para  
obtener más información sobre cómo  
registrarse.

<https://carecoalitionaz.org/>

¿Por qué debería asistir?

Forme parte de esta diversa  
audiencia de más de 500 asistentes  
de jóvenes, padres, miembros de la  
comunidad y profesionales de  
servicio a los jóvenes de todo el valle  
y participe en contenidos en torno al  
bienestar adolescente y la resiliencia  
de la comunidad.

## Oportunidades de Liderazgo

Reunión del Consejo de Liderazgo  
Juvenil (YLC)

Fecha y Hora:

17 de Marzo

Reunión Alhambra @ 2:00-3:00 pm

Reunión Glendale @ 5:00-6:00 pm

Ubicación:

Virtual: Póngase en contacto con  
Christina Muñoz en  
[christina.muñoz@touchstonebh.org](mailto:christina.muñoz@touchstonebh.org)  
para obtener más información y  
detalles del enlace.

¿Por qué debería asistir?

¿Es usted un joven de entre 11 y 14  
años que busca involucrarse,  
aprender nuevas habilidades y  
marcar la diferencia en su escuela y  
comunidad? ¡Entonces ven a unirte a  
la YLC para su reunión mensual!

# Semana Nacional de Concientización sobre el Sueño: Marzo 14– 20

Del 14 al 20 de marzo es la Semana Nacional de Concientización sobre el Sueño. Dormir es importante para llevar una vida saludable. Los estudios han demostrado que la falta de dormir puede conducir a períodos de vida más cortos, enfermedades crónicas y más.<sup>5</sup>



¿Cómo podemos dormir mejor? Por suerte, muchas fuentes ofrecen información sobre cómo mejorar su dormir. Considere estos consejos de Mayo Clinic.<sup>6</sup>

- **Mantenga un horario de dormir:** Trate de ir a la cama y despertarse a la misma hora todos los días. En días de descanso, intenta limitar tu diferencia en el horario de dormir en no más de una hora. Esto le ayudará a mantener un horario de dormir consistente.
- **Cuidado con sus alimentos y bebidas:** Evite acostarse con hambre o demasiado lleno. Esto puede mantenerte despierto por la noche. Además, trate de mantenerse alejado de la nicotina, el alcohol y la cafeína. Pueden afectar la calidad de su sueño.
- **Cree un buen ambiente para dormir:** Asegúrese de que su habitación esté configurada para una buena noche de descanso. Una habitación oscura, fresca y tranquila puede ayudarte a dormir.
- **Limita las siestas:** Las siestas largas durante el día pueden afectar la cantidad de sueño que duermes durante la noche. Si sientes que necesitas una siesta, intenta limitarla a 30 minutos y evita hacerlo tarde en el día.
- **Haz algo de ejercicio:** La actividad física todos los días puede ayudarte a dormir. Sin embargo, asegúrese de no hacer ejercicio demasiado tarde en el día. Esto puede mantenerte despierto por más tiempo.
- **Resuelve tus preocupaciones:** Trata de manejar cualquier cosa que te moleste antes de irte a la cama. A veces escribir lo que tienes en mente puede aliviar el estrés antes de acostarte.

Si desea más recursos para dormir, visite los siguientes sitios web:

- **Hábitos de sueño saludables:**  
<http://sleepeducation.org/essentials-in-sleep/healthy-sleep-habits>
- **¿Por qué necesitamos dormir?**  
<https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/why-do-we-need-sleep>
- **Información sobre el sueño del Instituto Nacional de Salud:**  
<https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/sleep-deprivation-and-deficiency>

## Llamada a la acción: Lo que puede hacer

Estas son algunas sugerencias sobre lo que puede hacer este mes:

- Utilice los enlaces anteriores para planificar algunas comidas saludables con un presupuesto.
- Pruebe algunos de los consejos anteriores para dormir mejor.
- Regístrese para la conferencia de adolescentes.
- Únase a la reunión mensual YLC.

