

March 2022 Newsletter

Stay up to date on
your community!

In this Issue...

- National Nutrition Month
- National Sleep Awareness Week: March 13th – 19th
- Workshops and Events
- Leadership Opportunities
- Call-to-Action



Resources:

1. <https://www.eatright.org/food/resources/national-nutrition-month>
2. <https://health.gov/myhealthfinder/topics/healtht>
3. <https://www.thensf.org/sleep-awareness-week/>

Let's March Into A Healthier Life!

National Nutrition Month

By: Daisy Pacheco, Community Liaison

March is National Nutrition Month. This is an annual campaign created by the Academy of Nutrition and Dietetics. The purpose of the campaign is to invite everyone to focus on the importance of making informed food choices and developing healthful eating and physical activity habits.¹



It is understandable that implementing these choices into our lives is not a simple task. A few reasons could be that we find it to be more costly and time consuming to prepare and eat healthier meals. Additionally, when we finish a long day at school or work, we lack energy and times to do some form of physical activity. If we don't have a routine that works to help us stay healthy throughout our life, it will put our bodies and minds at risk.

The food choices you make matter. That is why it's important that you start to work towards a healthy eating style that fits your health needs, preferences, and budget. Healthy eating has many benefits; it can help reduce your risk for heart disease, obesity, type 2 diabetes, among other risks.² The good news is, eating right doesn't have to be hard or require you to make lots of sacrifices. You can start simple and with small changes to your eating habits that can make a big difference for your health over time.

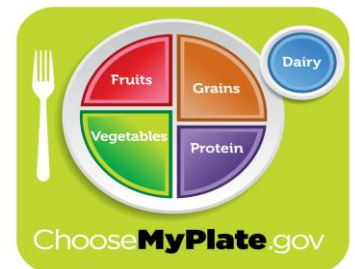
Here are some healthy swaps you can make this week²:

- Drink sparkling water instead of regular soda
- Try plain, low-fat yogurt with fruit instead of full-fat yogurt with added sugars
- Choose low-sodium black beans instead of regular canned black beans
- Cook with olive oil instead of butter

Now is your chance to take on healthy eating one-step at a time. All the information you need is at your fingertips. Visit the following link for more helpful tips, like how to shop smarter at the grocery store or healthy recipes to eat as a family: <https://health.gov/myhealthfinder/topics/health-conditions/diabetes/eat-healthy#:~:text=A%20healthy%20eat>

If you have any questions and need more information, below are some great resources that can help:

- MyPlate quiz & explore the food groups: <https://www.myplate.gov/>
- Healthy food recipes: <https://www.eatright.org/food/planning-and-prep/recipes>
- Resources provided by MyPlate: <https://www.myplate.gov/resources>



Workshops & Events

Arizona Renaissance Festival

Date:

Open Saturdays & Sundays
February 5th – April 3rd

Time: 10:00 AM – 6:00 PM

Location:

12601 E US HWY 60
Gold Canyon, AZ 85118

Why come?

Here you'll get to experience a medieval amusement park, arts & crafts, 16 stage theaters, and more.

Visit the link below for more information:

<https://arizona.renfestinfo.com/>

Leadership Opportunities

CARE Coalition Meeting

Date & Time:

March 4th from 11:30 AM – 1:00 PM

Location:

Virtual: Contact Maria Tena at maria.tena@touchstonebh.org for more information & link details

Why come?

Make a positive impact on youth in your community by attending the CARE Coalition's quarterly meeting!

Youth Leadership Council (YLC)

Meeting

Date:

Wednesday, March 16th

Time:

Alhambra: 4:00 PM - 5:00 PM

Glendale: 4:30 PM - 5:30 PM

Virtual:

Please contact your district's YLC lead for more information

Alhambra

Erendira.Zazueta.touchstonebh.org

Glendale

Neida.Paez@touchstonebh.org

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 13th – 19th

Along with nutrition and exercise, sleep is essential to having a healthy life. Sleep Awareness Week is a national public education campaign that encourages the public to prioritize sleep to improve health and well-being.³ Let's think back to a night where you had little to no sleep and remember waking up and going through the day feeling tired, distracted, and even sometimes angry. This is normal if you don't get the right amount of sleep. If this is something that you do daily, it can result to negative affects towards your health, well-being, and safety.

Today, prioritizing sleep is not easy and probably something we don't put much thought into. This can be due to a busy schedule, too much screen time, or stress. However, if you want to reduce stress, improve your mood, and do better at school and work, you need to start making the right choices. You can start simply by visiting the resources provided below.

Here are four tips for a better night's sleep:

- ➔ Foster healthy habits to promote better sleep
- ➔ Create an environment conducive to sleep
- ➔ Build a sleep routine
- ➔ Optimize your sleep schedule

Visit link for more: <https://www.thensf.org/four-tips-to-improve-sleep-quality/>

For more information, visit these links below:

- ➔ What are the sleep stages? <https://www.thensf.org/what-are-the-sleep-stages/>
- ➔ Sleep health topics <https://www.thensf.org/sleep-health-topics/>



Call-to-Action: What YOU Can Do

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

- ➔ Visit MyPlate & download the app
- ➔ Set health goals, and spread the word about national nutrition month
- ➔ Share the importance of sleep and fun tips to family, friends, and others
- ➔ Join the YLC meeting this month
- ➔ Attend the CARE coalition meeting



Marzo 2022

Boletín Informativo

Manténgase al día en su comunidad!

En este Número...

- Mes Nacional de la Nutrition
- Semana Nacional de Concientización sobre el Sueño: del 13 al 19 de Marzo
- Talleres y Eventos
- Oportunidades de liderazgo
- Llamada a la Acción



Recursos:

1. <https://www.eatright.org/food/resources/national-nutrition-month>
2. <https://health.gov/myhealthfinder/topics/health-conditions/diabetes/eat-healthy#:~:text=A%20healthy%20eat>
3. <https://www.thensf.org/sleep-awareness-week/>

¡Marchemos hacia una vida más saludable!

Mes Nacional de la Nutrición

Por: Daisy Pacheco, Enlace Comunitaria

Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición. Esta es una campaña anual creada por la Academia de Nutrición y Dietética. El propósito de la campaña es invitar a todos a enfocarse en la importancia de tomar decisiones informadas sobre alimentos y desarrollar hábitos saludables de alimentación y actividad física.¹



Es comprensible que implementar estas elecciones en nuestras vidas no sea una tarea sencilla. Algunas razones podrían ser que nos resulte más costoso y lento preparar y comer comidas más saludables. Además, cuando terminamos un largo día de escuela o trabajo, nos falta energía y tiempo para realizar algún tipo de actividad física. Si no tenemos una rutina que funcione para ayudarnos a mantenernos saludables a lo largo de nuestra vida, pondrá en riesgo nuestro cuerpo y nuestra mente.

Las elecciones de alimentos que haces importan. Por eso es importante que empiece a trabajar hacia un estilo de alimentación saludable que se ajuste a sus necesidades de salud, preferencias y presupuesto. Una alimentación saludable tiene muchos beneficios; puede ayudar a reducir su riesgo de enfermedad cardíaca, obesidad, diabetes tipo 2, entre otros riesgos.² La buena noticia es que comer bien no tiene que ser difícil ni requerir que haga muchos sacrificios. Puede comenzar de manera simple y con pequeños cambios en sus hábitos alimenticios que pueden marcar una gran diferencia para su salud con el tiempo.

Estos son algunos intercambios saludables que puede hacer esta semana ²:

- Beba agua con gas en lugar de refresco regular
- Pruebe yogurt natural bajo en grasa con fruta en lugar de yogurt con toda grasa y azúcares añadidos
- Elija frijoles negros bajos en sodio en lugar de frijoles negros enlatados regulares
- Cocine con aceite de oliva en lugar de mantequilla

Ahora es su oportunidad de adoptar una alimentación saludable paso a paso. Toda la información que necesitas está al alcance de tu mano. Visite el siguiente enlace para obtener más consejos útiles, cómo comprar de manera más inteligente en el supermercado o recetas saludables para comer en familia:

<https://health.gov/myhealthfinder/topics/health-conditions/diabetes/eat-healthy#:~:text=A%20healthy%20eat>

Si tiene alguna pregunta y necesita más información, a continuación encontrará algunos recursos excelentes que pueden ayudarlo:

- Pruebe MiPlato & explore los grupos de alimentos: <https://www.myplate.gov/>
- Recetas Saludables: <https://www.eatright.org/food/planning-and-prep/recipes>
- Recursos provistos por MiPlato: <https://www.myplate.gov/resources>



Talleres y Eventos

Festival del Renacimiento de Arizona

Fecha:

Abierto Sábados y Domingos
5 de Febrero – 3 de Abril
Horario: 10:00 am a 6:00 pm

Ubicación:

12601 E US HWY 60
Gold Canyon, AZ 85118

¿Por qué venir?

Aquí podrá experimentar un parque de diversiones medieval, artes y artesanías, 16 teatros y más. Visite el siguiente enlace para obtener más información:

<https://arizona.renfestinfo.com/>

Oportunidades de liderazgo

Reunión de la Coalición CARE

Fecha y hora:

4 de Marzo de 11:30am a 1:00pm

Ubicación:

Virtual: Contacta a María Tena al maria.tena@touchstonebh.org para más información y detalles del enlace

¿Por qué venir?

Generar un impacto positivo en los jóvenes de su comunidad asistiendo a la ¡Reunión trimestral de CARE Coalition!

Consejo de Liderazgo Juvenil (YLC)

Reunión

Fecha:

Miércoles, 16 de Marzo

Hora:

Alhambra: 4:00pm - 5:00pm
Glendale: de 4:30pm a 5:30pm
Virtual:

Comuníquese con el líder de YLC de su distrito para obtener más información.

Alhambra

Eréndira.Zazueta.touchstonebh.org
Glendale

Neida.Paez@touchstonebh.org

¿Por qué venir?

¿Eres un joven de entre 11 y 14 años que busca participar, aprender nuevas habilidades y marcar una diferencia en tu escuela y comunidad? ¡Entonces ven y únete al YLC para su reunión mensual!

Semana Nacional de Concientización Sobre el Sueño: 13 al 19 de Marzo

Junto con la nutrición y el ejercicio, el sueño es fundamental para tener una vida saludable. La Semana de Concientización sobre el Sueño es una campaña nacional de educación pública que alienta al público a priorizar el sueño para mejorar la salud y el bienestar.³ Pensemos en una noche en la que durmió poco o nada y recordemos despertarnos y pasar el día sintiéndonos cansados, distraído, e incluso a veces enojado. Esto es normal si no duermes lo suficiente. Si esto es algo que hace a diario, puede tener efectos negativos para su salud, bienestar y seguridad.

Hoy en día, priorizar el sueño no es fácil y probablemente sea algo en lo que no pensamos mucho. Esto puede deberse a una agenda apretada, demasiado tiempo frente a la pantalla o estrés. Sin embargo, si desea reducir el estrés, mejorar su estado de ánimo y obtener mejores resultados en la escuela y el trabajo, debe comenzar a tomar las decisiones correctas. Puede comenzar simplemente visitando los recursos que se proporcionan a continuación.



Aquí hay cuatro consejos para una mejor noche de sueño:

- Fomentar hábitos saludables para promover un mejor sueño
- Crear un ambiente propicio para dormir
- Construye una rutina de sueño
- Optimiza tu horario de sueño

Visite el enlace para más: <https://www.thensf.org/four-tips-to-improve-sleep-quality/>

Para obtener más información, visite estos enlaces a continuación:

- ¿Cuáles son las etapas del sueño?? <https://www.thensf.org/what-are-the-sleep-stages/>
- Temas de salud del sueño <https://www.thensf.org/sleep-health-topics/>

Llamado a la acción: lo que USTED puede hacer

Aquí hay algunas sugerencias sobre lo que USTED puede hacer este mes:

- Visite MiPlato y descargue la aplicación
- Establezca objetivos de salud y corra la voz sobre el mes nacional de la nutrición.
- Comparta la importancia del sueño y los consejos divertidos con familiares, amigos y otras personas.
- Únase a la reunión de YLC este mes
- Asistir a la reunión de la coalición CARE



