



Manténgase conectado y manténgase saludable

Distrito Escolar Unificado del Parque Cotati Rohnert



Corazón Sano y Feliz

Mantener su corazón sano es una de las mejores formas de sentirse lo mejor posible. Pequeñas decisiones saludables para el corazón que toma cada día puede tener un gran impacto en vivir una vida más larga, feliz y vida más sana. Cuidar su corazón también puede disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas en el futuro como Diabetes tipo 2 y enfermedad cardiovascular. Aquí están algunas cosas simples que pueden hacer para ayudar a que su corazón se mantenga saludable.

- Ser físicamente activo todos los días por lo menos 30 minutos. (¡incluso, una hora es mejor!)
- Consumir una dieta sana y equilibrada que incluya frutas y verduras
- Evitar los refrescos azucarados y las bebidas de frutas.
- Alcanzar y mantenga un peso saludable
- Evitar fumar y otros productos de tabaco. Fumar puede dañar su corazón y vasos sanguíneos.

Tu corazón ha estado trabajando para ti desde antes que nacieras y seguirá trabajando para ti toda tu vida. Dale el amor que se merece cuidándolo. [Más información de la Asociación Americana del Corazón \(AHA\).](#)

Diabetes mellitus tipo 2

La diabetes mellitus tipo 2 (DM2) es una enfermedad crónica comúnmente diagnosticado en adultos de mediana edad y ancianos. Sin embargo, debido a los malos hábitos de vida generalizados, como la falta de ejercicio, obesidad y alto consumo de azúcar, la DM2 encuentra cada vez más en la adolescencia temprana e incluso en niños más pequeños. El CDC considera que 1 de cada 3 niños (30%) nacidos después del año 2000 desarrollará DM2 durante su vida. Inicio más temprano de T2DM (por ejemplo, durante la infancia) se produce más daño al cuerpo a través de una vida larga. La DM2 afecta la forma en que el cuerpo usa azúcar para obtener energía. Sin tratamiento, la DM2 causa que el azúcar se acumule en la sangre, lo que puede provocar graves problemas de salud como enfermedades del corazón, problemas de visión y otros daños en todo el cuerpo. El Departamento de Educación de CA de ofrece información importante sobre DM2 incluyen factores de riesgo, síntomas y tratamientos. [Haga clic aquí](#) para leer más.

COMER SANO

Barcos atuneros

Ingredientes:

- Ensalada de atún preparada
- Pimientos morrones de colores (también le nombran chile de campana)
- Pepino • Tomates cherry
- Palillos de madera



Indicaciones:

- Lave todos los productos
- Quite el corazón y corte los pimientos en rebanadas de 2 pulgadas.
- Coloque el lado abierto hacia arriba en un plato.
- Cortar el pepino en tercios y luego a lo largo en trozos finos.
- Pinche la parte inferior y superior para hacer velas
- Rellene cada rebanada de pimiento con atún y presione el palillo a través de la pimienta
- Corte los tomates a mitad y presionar sobre la ensalada de atún.

MUÉVANSE

El Departamento de Salud y Servicios Humanos ha informado que la actividad física moderada-a-vigorosa es asociada con una amplia gama de beneficios para la salud. Puede reducir ansiedad y alta presión y mejorar la calidad para poder dormir. El AHA recomienda:

- Obtenga más de 150 minutos por semana de actividad moderada-intensa.
- Levántate y muévete durante todo el día.
- Agregue intensidad: haga que su corazón lata más rápido.
- Agregue actividad de fortalecimiento muscular al menos dos veces por semana.



Empleados de Servicios para Estudiantes Matt Marshall, Rocky Schuman y Kelly Maul trabajan para aumentar su ritmo cardíaco.

MANTENGA LA CALMA Y...

Cuídate de tu mismo

La autocompasión es cuando mostramos amor, comprensión y aceptación de nosotros mismos. Eso es una forma en que podemos pensar en nosotros mismos y cuidar de nosotros mismos como lo haríamos con un amigo cercano. [Mirar El reflejo en mí.](#) Podemos amarnos a nosotros mismos por:

- comprendiendo que somos humanos, como todos los demás
- ser honestos y compartir nuestros pensamientos y sentimientos
- practicar la bondad personal: ser amable con nosotros mismos, sin culpar ni criticarnos a nosotros mismos.