

# Primavera en Abril: Boletín



@truecareusa



True Care Mental Health Clinic LLC

## Cambiando con las estaciones:

Comer estacionalmente es maravilloso para el apoyo del Sistema inmunológico durante todo el año. ¡Aquí hay algunas frutas y verduras que debe tener en cuenta en la primavera de Nueva Jersey!

- Rúcula
- Espárragos
- Bok Choy
- Dientes de león
- Col rizada
- Puerros
- Hojas de mostaza
- Espinacas
- Fresas
- Nabos

Los alimentos de temporada suelen ser más frescos y ricos en nutrientes. Además de estos beneficios, ¡comer lo que está en temporada también es ecológico! Comprar productos locales de temporada significa menos impacto en el medio ambiente y apoyar a nuestros agricultores locales.

## Beneficios terapéuticos de pasar tiempo en la naturaleza

- Se ha demostrado en estudios que la parte de nuestro cerebro que experimenta un foco de emociones negativas bajo estrés (corteza prefrontal) se beneficia simplemente de caminar en la naturaleza.
- Se ha demostrado que incluso los sonidos de la naturaleza simulados ayudan a reducir la presión arterial y la hormona del estrés, el cortisol.

- Incorporar tiempo en la naturaleza a sus rutinas diarias o semanales es beneficioso para la depresión, la ansiedad y el trastorno de estrés postraumático.
- ¡El tipo de naturaleza no importa! Tropical, desierto o bosque, cualquiera al que tenga acceso siempre que no sea un entorno urbano.
- La naturaleza puede tener un efecto poderoso en nuestros estados mentales si lo permitimos.

**Nuevo en la comunidad:**  
**¡"La pequeña despensa gratuita"**  
está en funcionamiento gracias a la Biblioteca Pública de Bloomfield!

Esta se encuentra fuera de la biblioteca (**90 Broad St. Bloomfield, NJ 07003**) llena de alimentos no perecederos en un esfuerzo por ayudar a las personas de la comunidad con inseguridad alimentaria.  
¡Visítenos si lo necesita o si puede, dona!

**"La promesa de la llegada de la primavera es suficiente para que cualquiera pueda atravesar el crudo invierno"**

**-Autor Jen Selinsky**



## Crianza de los hijos durante la pandemia:

Más padres ahora que nunca están en casa lidiando con carreras e hijos al mismo tiempo. Aquí hay algunos consejos más (¡consulte nuestros boletines informativos anteriores para obtener consejos anteriores!) Sobre cómo usar correctamente las consecuencias.

-**Está bien ser flexible,** ¡solo somos humanos! Establecer expectativas poco realistas es hacer que todos fracasen. Por ejemplo, establecer un límite de tiempo es una forma flexible de reunirse en el medio. "Sé que estás en medio de tu videojuego, así que necesito que laves los platos en la próxima hora".

-**Quitar privilegios cuando se rompen las reglas.** Los privilegios de televisión o teléfono pueden ser muy eficaces. Sin embargo, evite quitarle todo lo que sea beneficioso para el crecimiento y el aprendizaje de su hijo. Recuerde: un privilegio es un extra, no una necesidad.

--**No renuncie a su influencia como padre.** Cuando se rompen las reglas, puede ser apropiado quitar un privilegio. Dicho esto, no quiera quitarle todo. No recomendamos poner a su hijo en una posición en la que sienta que no tiene nada que perder.

- **¡Elige tus batallas!** Supongamos que su hijo ha recogido la ropa y la ha guardado, pero no está ordenada ni organizada. Déjelo ir y celebre lo bueno de lo que hicieron en lugar de centrarse en los detalles de lo que no hicieron.

## Barras de granola simples de bricolaje:

Las barras de granola que se compran preenvasadas a menudo están llenas de azúcar refinada, ¡pero son muy fáciles y económicas de hacer en casa! Esta receta será para la base de barras de granola, ¡y puedes agregar lo que quieras a la mezcla o encima! Algunas ideas incluyen: frutos secos, nueces, semillas, chispas de chocolate.

### Ingredientes:

- 2 ½ taza de avena
- 1 taza de mantequilla de nueces de su elección (maní, anacardo, almendras o elija mantequilla de semillas de girasol como una alternativa sin nueces)
- ½ taza de edulcorante natural de su elección (miel, agave, jarabe de arce)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ½ cucharadita de sal marina
- ½ cucharadita de canela

### Direcciones:

- Combine todos los ingredientes en un tazón para mezclar hasta que quede suave
- ¡Añadir tus extras! Nueces, semillas, frutos secos, etc.
- Cubra una fuente para hornear con papel pergamino (el tamaño depende de usted; una fuente más grande dará como resultado barras de granola más delgadas y una fuente más pequeña hará barras más gruesas)
- Presione la mezcla de granola firmemente en el plato formando una capa uniforme
- Use un segundo trozo de papel pergamino sobre la granola y presione hacia abajo para aplanar las barras. ¡Usar el fondo de una taza medidora para aplanar ayuda!
- ¡Enfríe durante una hora, córtelo en barras y disfrute! Guarde las barras en el refrigerador.

### \*Recordatorio\*

Con el clima cálido que se acerca y más personas vacunándose, puede ser fácil olvidarse de la seguridad durante la pandemia. Continúe usando una máscara, lávese las manos, la distancia social y evite reuniones sociales o viajes. ¡Incluso si está vacunado, estas reglas se siguen aplicando! Visite [cdc.gov](https://www.cdc.gov) y [nj.gov](https://www.nj.gov) con regularidad para obtener la información más actualizada sobre los casos y las tasas de transmisión de Nueva Jersey. Tenga en cuenta que las "vacaciones de primavera" del año pasado causaron un aumento en los casos en todo el país. ¡Mantenerse a salvo!



¡Nos vemos el próximo mes!