



You remember Covid, right?

We all want to think that Covid-19 is so 15 minutes ago. You know it's not. While doctors and researchers have made a lot of progress, the virus continues to infect people all over the world.

Here's what you should know today, from the CDC:

Everyone 6 months and older should get vaccinated.

Also:

1. Vaccination is safe.
2. It can protect you from the disease.
3. Side effects can occur in some people. They're similar to those from other routine vaccinations.
4. Children get a different dosage; it's based on your age when you get vaccinated.
5. You should get it even if you already had the disease.
6. You can safely get other vaccines the same day as your Covid vaccine.

Where to get yours? You can search by your Zip code here: www.vaccines.gov/search/

If you did not get your Covid vaccine yet, please do!

Covid, ¿lo recuerda?

Todos queremos pensar que el Covid-19 es cosa del pasado. Pero sabemos que no es así. Aunque los médicos e investigadores han avanzado mucho, el virus continúa enfermando a personas en todo el mundo.

Esto es lo que debe saber hoy, según el CDC:

Todos los mayores de 6 meses deben vacunarse.

Además:

1. Las vacunas son seguras.
2. Las vacunas pueden protegerlo contra la enfermedad.
3. Algunas personas sufren efectos secundarios, los cuales son similares a los de otras vacunas de rutina.
4. Los niños reciben una dosis diferente basada en la edad que tienen al vacunarse.
5. Debe vacunarse incluso si ya tuvo la enfermedad.
6. Puede recibir otras vacunas de forma segura el mismo día que recibe la vacuna contra el Covid.

¿Dónde puede vacunarse? Puede buscar un lugar aquí, por código postal: www.vaccines.gov/search/

Si aún no recibió la vacuna contra Covid, ¡hágalo ahora!

¡Cuidado con el sol!

Sufrir una quemadura por el sol no es nada divertido. Sufrir dolor y pelarse son solo parte del problema.

Según SkinCancer.org: “En promedio, el riesgo de una persona de desarrollar melanoma se duplica si han tenido más de 5 quemaduras de sol”.

Según WebMD: “Una mujer blanca que tiene 5 o más quemaduras de sol con ampollas entre los 15 y los 20 años de edad tiene un riesgo un 80% más alto de desarrollar melanoma”.

El melanoma puede ser mortal y no es el único cáncer de piel asociado a la exposición solar.

¡Protéjase del sol!

- ❖ Aplíquese un protector solar a base de minerales, con un factor de protección solar (SPF) de 30 o más, al menos 30 minutos antes exponerse. Aplíquelo nuevamente dos horas más tarde, después de nadar o de pasar al aire libre más tiempo que lo normal.
- ❖ Use bálsamo para labios (SPF de 15 o más).
- ❖ Manténgase fuera del sol entre las 10 a. m. y las 4 p. m. (cuando el sol está más fuerte).
- ❖ Cúbrase la piel con ropa de trama cerrada para protegerse del sol.
- ❖ Usa un sombrero de ala ancha para protegerte la cara, el cuero cabelludo y las orejas.
- ❖ Use gafas de sol que bloqueen los rayos UV.

Si tiene una quemadura solar leve, salga del sol y tome un baño o ducha fresca. Use una crema humectante o gel de aloe y beba mucha agua durante un par de días. Busque atención médica de emergencia inmediatamente si la quemadura solar es grave (le causa ampollas, hinchazón, dolor intenso, dolor de cabeza, náuseas, fiebre, escalofríos o confusión).



Respect the sun!

A bad sunburn is not fun. The pain and peeling are just parts of it.

According to SkinCancer.org: “On average, a person’s risk for melanoma doubles if they have had more than 5 sunburns.”

According to WebMD: “White women who get 5 or more blistering sunburns between the ages of 15 and 20, have an 80% increased risk of melanoma.”

Melanoma can be deadly and it’s not the only skin cancer associated with sun exposure.

Please protect yourself from the sun.

- ❖ Use a mineral-based sunscreen (SPF 30 or more) at least 30 minutes before going outside. Apply it again after two hours, after swimming, or after being outside longer than normal.
- ❖ Use a lip balm with an SPF of 15 or more.
- ❖ Stay out of the sun when it’s the strongest (between 10 a.m. and 4 p.m.).
- ❖ Cover your skin with tightly woven clothing that gives you some protection.
- ❖ Wear a wide-brimmed hat to protect your face, scalp and ears.
- ❖ Wear sunglasses that block the sun’s UV rays.

If you have a mild sunburn, get out of the sun and take a cool bath or shower. Use a moisturizing cream or aloe gel, and drink plenty of water for a couple of days. If you have a severe sunburn (blistering, swelling, severe pain, headache, nausea, fever, chills or confusion) get emergency care right away.

Don't let allergies slow you down

Coughing, sneezing, itchy eyes, runny nose, or scratchy throat. Sound like a cold? It could be an allergy. According to the experts, up to 30% of adults and 40% of children in the U.S. suffer from allergies.

An allergy comes from your natural response to many triggers. Common ones include:

- ❖ Pollen from plants and trees
- ❖ Dust mites
- ❖ Cockroaches
- ❖ Dander from pets and other animals
- ❖ Smoke

You can't always control your exposure to these things, but you can manage your symptoms. Just as with any illness, see your doctor when you experience allergy symptoms.

An allergy comes from your body's natural response. There's no cure, but you can combat its effects. Please see your doctor if you have allergy symptoms.



About asthma

Asthma is related to allergies. It can narrow the airways in your lungs. If you have an episode that doesn't respond to your medicines, go to the nearest ER! Also, keep your "rescue" inhaler with you when you travel. Keep using your "maintenance" inhalers every day—even if you don't have problems breathing.

No permita que las alergias lo afecten

Tos, estornudos, picazón de ojos, secreción nasal e irritación de garganta. ¿Parece un resfriado? Podría ser una alergia. Según los expertos, en los Estados Unidos hasta el 30% de los adultos y el 40% de los niños padecen alergias.

Una alergia es resultado de la respuesta natural del cuerpo a diferentes disparadores. Algunos disparadores comunes son:

- ❖ Polen de plantas y árboles
- ❖ Ácaros del polvo
- ❖ Cucarachas
- ❖ Caspa de mascotas y otros animales
- ❖ Humo

No siempre puede controlar su exposición a estas cosas, pero puede manejar los síntomas. Al igual que con cualquier enfermedad, si tienes síntomas de alergia consulte a su médico.

Acerca del asma

El asma se relaciona con las alergias. Puede estrechar las vías aéreas. Si tiene un episodio de asma que no responde a los medicamentos, ¡diríjase a la sala de emergencias más cercana! Además, tenga siempre con usted un inhalador de "rescate" cuando viaje. Continúe usando diariamente sus inhaladores de "mantenimiento", incluso si no tiene problemas para respirar.

Una alergia es resultado de la respuesta natural del cuerpo. No tiene cura, pero pueden combatirse sus efectos. Consulte a su médico si tiene síntomas de alergia.



What's emotional health?

What's **"emotional health"**? It means you know your emotions without reacting in harmful ways. When you're emotionally healthy you stay in control. You deal with the challenges you're facing, without hurting friends or family, saying or doing something you'll regret, or just losing it completely.

Here are some ideas for keeping your cool when you're upset:

- ❖ Focus on your strengths (not your weaknesses).
- ❖ Make and keep meaningful relationships.
- ❖ Have a purpose or a goal you're working toward.
- ❖ Write down what you're thankful for each day.
- ❖ Stay positive when things get difficult.
- ❖ Keep your sense of humor.
- ❖ Forgive people when they make mistakes. (That includes giving yourself some slack when you make one!)
- ❖ Find a coping skill for stressful situations (journal, walk, music, etc.).

If you need help dealing with your emotions, talk with your doctor. After all, your mental health is important to your family and your community; they need you!

¿Qué es la salud emocional?

¿Qué es la **"salud emocional"**? Significa que usted conoce sus emociones, pero no reacciona de manera perjudicial. Cuando usted tiene salud emocional, se mantiene en control. Lidia con los desafíos que se le presentan, sin herir a su familia o amigos, diciendo o haciendo algo de lo que más tarde se arrepentirá o sin perder la cordura por completo.

A continuación, le ofrecemos algunas ideas para mantener la calma cuando está molesto:

- ❖ Concéntrese en sus fortalezas (no en sus debilidades).
- ❖ Establezca y mantenga relaciones significativas.
- ❖ Siempre tenga un propósito o un objetivo para cumplir.
- ❖ Anote las cosas por las que está agradecido todos los días.
- ❖ Busque el lado positivo cuando las cosas se ponen difíciles.
- ❖ No pierda el sentido del humor.
- ❖ Perdone a las personas cuando se equivocan. (¡Esto también implica perdonarse a usted mismo cuando comete un error!)
- ❖ Encuentre una habilidad para enfrentar dificultades en situaciones estresantes (llevar un diario, salir a caminar, escuchar música, etc.).

Si necesita ayuda para lidiar con sus emociones, hable con su médico. Después de todo, su salud mental es importante para su familia y su comunidad: ¡ellos lo necesitan!



Seguridad en internet

Podemos encontrar diariamente mucha información en línea. Los amigos y la familia pueden mantenerse en contacto y tú puedes informarte sobre casi cualquier tema que quieras. Si bien Internet ofrece cosas maravillosas, ¡también podemos encontrar pesadillas! Desde el robo de identidad hasta el fraude, desde la piratería hasta el acoso sexual, los riesgos siguen creciendo a medida que Internet crece.

A continuación mencionamos algunos temas en los que debemos pensar mientras estamos en línea.

¡Protégete!

- ❖ Nunca des tu nombre real, dirección, escuela, número de teléfono, número de seguro social o números de tarjeta de crédito.
- ❖ Nunca des tu nombre de usuario o contraseña a ninguna otra persona.
- ❖ Utiliza las configuraciones de privacidad en los sitios de redes sociales.
- ❖ Ten mucho cuidado con las ofertas especiales y otras comunicaciones que te piden información personal.

¡La información que envías no se puede retirar!

- ❖ Cada texto, búsqueda, publicación en línea, visita a un sitio web y correo electrónico se registra en algún lugar de Internet. Piensa antes de hacer clic.
- ❖ Nunca publiques imágenes sexuales o donde aparezcas sin ropa. Si alguien te envía fotos de personas desnudas o te pide que las envíes, menciónalo a un adulto en quien confíes. Infórmalo en www.cybertipline.com.
- ❖ Cuando estés enojado o molesto, no hables con otras personas en línea ni publiques comentarios. Al igual que en la vida real, uno puede decir cosas de las que luego se arrepiente.



Internet Safety

Many things can be found online every day. Friends and family can keep in touch and you can learn about almost anything you want. Although the Internet offers wonderful things, nightmares can happen too! From identity theft to fraud, from hacking to sexual harassment, the risks continue to grow as the Internet grows.

Here are some things to think about as you are online.

Protect yourself!

- ❖ Don't give out your real name, address, school, phone number, social security number, or credit card numbers.
- ❖ Never give your username or password to anyone.
- ❖ Use the privacy settings of social networking sites.
- ❖ Be extra careful of special offers or other communications that ask you to enter personal information.

You can't take it back!

- ❖ Every text, search, online posting, website visit, and email is recorded somewhere on the Internet. Think before you click.
- ❖ Never post naked or sexual pictures of yourself. If someone sends you nude photos or asks you to do the same, tell an adult you trust. Report it to www.cybertipline.com.
- ❖ Don't talk with people online or post comments when you're angry or upset. Just like in real life, you may say things you later regret.

Always have a phone! Be safe around the water

It's hot. The surf calls. The pool is open. It's swimming season again.

But just like the summer sun, the water's not always friendly. Please be careful when you're around it. Here are some safety tips from healthychildren.org:

- ❖ Learn how to swim.
- ❖ Look out for others in trouble—AND know what to do if someone is. That means you should learn about safe rescue techniques and CPR.
- ❖ First time at a swimming hole? Enter the water feet first!
- ❖ At the beach, river, or lake:
 - use designated areas with lifeguards
 - avoid beaches with big waves, strong undertows, or rip currents
 - avoid areas with boats or people fishing
- ❖ Boating? Wear a life jacket.

Enjoy the water. Stay safe!

¡Siempre tenga un teléfono! Tenga cuidado cerca del agua

Hace calor. Llegan las ganas de surfear. La piscina está abierta. Estamos de nuevo en la temporada de natación.

Pero al igual que el sol de verano, el agua no siempre es nuestra amiga. Asegúrese de tener cuidado cuando se acerque a ella. A continuación, algunas sugerencias de healthychildren.org:

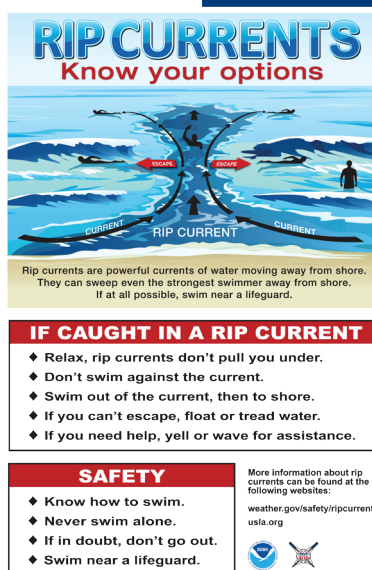
- ❖ Aprenda a nadar.
- ❖ Esté atento a otras personas que puedan estar en problemas Y sepa qué hacer en ese caso. Esto significa que debería aprender técnicas de rescate seguras y de reanimación cardiopulmonar.
- ❖ ¿Es la primera vez que entra a un pozo de agua? ¡Meta primero los pies!
- ❖ En la playa, ríos o lagos:
 - use zonas designadas con guardavidas
 - evite playas con grandes olas, fuertes corrientes de retorno o resacas
 - evite las zonas con botes o personas escando
- ❖ ¿Paseará en bote? Use chaleco salvavidas.

¡Disfrute del agua! ¡Tenga cuidado!

At the beach

Be aware of:

- Weather – sun, wind, and current conditions.
And especially rip currents.
- Any swimming advisories at your location. (You can check at cgis.glo.texas.gov/Beachwatch)



En la playa

Tenga en cuenta lo siguiente:

- Clima: sol, viento y condiciones de las corrientes.
Y en especial las corrientes de retorno.
- Consejos sobre natación en una zona en particular. (Puede visitar cgis.glo.texas.gov/Beachwatch)

¿Ya intentaste cocinar?

A continuación, te compartimos una receta para mejorar la salud a largo plazo y divertirse más: ¡prueba tu talento en la cocina! Hay infinitos escritores gastronómicos, cocineros y otras fuentes de inspiración en la cocina. Solo debes surfear la web.

Estas son algunas sugerencias:

- ❖ www.bbcgoodfood.com/howto/guide/recipes-teenagers
- ❖ www.marthastewart.com/1505773/13-super-easy-meals-teens-can-make-themselves
- ❖ www.epicurious.com/recipes-menus/easy-international-dinners-kids-gallery
- ❖ www.eater.com/2020/4/3/21203517/easy-cooking-recipes-tips-tricks-roast-chicken-vegetables-rice-beans

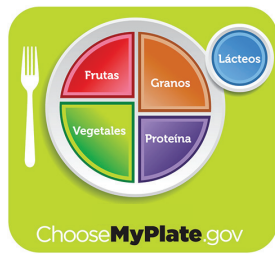
¿Por qué cocinar? ¡Todos tenemos que comer! Además, prestando atención a recursos como MyPlate, puedes comer mejor (¡mejor sabor y mejor nutrición!)

Es verdad que cocinar puede ser una tarea obligatoria, pero también puede ser divertido. Puedes aprender sobre comidas del mundo. Puedes impresionar a amigos y familiares. Puedes ahorrar dinero para cosas mejores que la comida rápida.

También puedes crear tus propios platos distintivos, ¡e incluso iniciar un camino profesional!

Cocinar fomenta el pensamiento de los niños, sus habilidades para resolver problemas y su creatividad. Y, lo mejor de todo, puedes tomar control de lo que comes y sentirte orgulloso de cuidar de tus seres queridos.

Haz que tu plato se parezca a los de MyPlate



Cooking yet?

Here's a recipe for better lifelong health and even some fun: Try your hand in the kitchen! There's a world of food writers, authors, chefs, and others to inspire you. You're just an Internet search away.

Here are a few:

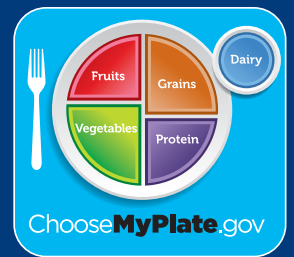
- ❖ www.bbcgoodfood.com/howto/guide/recipes-teenagers
- ❖ www.marthastewart.com/1505773/13-super-easy-meals-teens-can-make-themselfs
- ❖ www.epicurious.com/recipes-menus/easy-international-dinners-kids-gallery
- ❖ www.eater.com/2020/4/3/21203517/easy-cooking-recipes-tips-tricks-roast-chicken-vegetables-rice-beans

Why cook? Everyone has to eat! Plus, by paying attention to resources like MyPlate—you can eat better (better taste, better nutrition!).

Sure, cooking can be a chore, but it can also be fun. You can learn about foods from around the world. You can impress your family and friends. You can save money for better things than fast food. You can also create your own signature dishes—and maybe even launch a career.

Cooking encourages children's thinking, problem-solving, and creativity. Best of all, you can take charge of what you eat and feel the pride of caring well for those you love.

Make your plate look like MyPlate





4525 Ayers Street
Corpus Christi, TX 78415

Non-Profit Org
US Postage
PAID
Permit # 157
Webster, TX

**Member Services /
Servicios para Miembros:**
1-877-324-7543

Resources for Teens / Recursos Para Adolescentes

Teens Health from Nemours -
kidshealth.org/en/teens

National Suicide Prevention Lifeline -
suicidepreventionlifeline.org
or call 1-800-273-8255

Bullying: What Teens Can Do (U.S. Department of Health and Human Services) -
stopbullying.gov/resources/teens

A Teens Guide to Social Media Safety -
safesearchkids.com/a-teens-guide-to-social-media-safety

Privacy Tips for Teens (National Cybersecurity Alliance) -
staysafeonline.org/online-safety-privacy-basics/talking-to-kids-teens/

Volunteer opportunities / Oportunidades para voluntarios

United Way -
unitedwayofsotx.org/volunteer

Volunteer South Texas -
volunteersotx.org

Visit us online / Visítenos por driscollhealthplan.com