

Usar la atención plena para manejar tus emociones.

Las técnicas de atención plena son una excelente manera de ayudar a restablecer un estado más tranquilo. Es importante adoptar una posición sentada cómoda. Estas son algunas técnicas que puedes probar:

- **Técnica de Respiración 4-7-8.** Esto ayuda a reducir la ansiedad y las respuestas a la ira, y te ayuda a quedarte dormido/a mejor. Comienza por inhalar por la nariz contando hasta 4 y aguanta la respiración contando hasta 7. Trata de observar el aumento de la presión sin tensar los músculos. Exhala contando hasta 8. Trata de vaciar el aire de tus pulmones durante ese tiempo. Repite cuatro veces.
- **Relajación Muscular Progresiva.** Esta técnica puede ayudar a liberar la tensión muscular. Puedes acostarte para esta técnica. Comienza por tensar los grupos musculares de tu cuerpo por 5 segundos, entonces libera la tensión y relaja el grupo muscular. Asegúrate de respirar profundamente mientras trabajas con todos tus grupos musculares principales. Puedes utilizar la secuencia de relajación: empieza por los pies y sube por las piernas, los glúteos, las caderas, el estómago, el pecho, los omóplatos, los puños, los brazos, el cuello, la mandíbula, las mejillas y los dientes, los ojos, y la frente.

• **Ejercicio de los Cinco Sentidos.** Esta técnica puede ayudarte a sentirte más centrado/a. Concéntrate solo en tu entorno. Respira profundamente y haz una lista mental de las siguientes acciones.

- Observa 5 cosas que puedes ver.
- Dirige tu atención a 4 cosas que puedes tocar.
- Observa 3 cosas que puedes escuchar.
- Observa 2 cosas que puedes oler.
- Observa 1 cosa que puedes probar.

Una vez que hayas terminado, haz una pausa, y observa cómo se siente tu cuerpo. Manejar tus emociones puede ser un desafío. Entrenar a tu cuerpo para que responda de manera diferente es como cualquier otro entrenamiento: se necesita práctica. Lo más probable es que descubras que una estrategia funciona mejor para ti.

Explora los videos de Técnicas de Relajación de la Oficina de Extensión de la Universidad de Illinois (Illinois Extension) en extension.illinois.edu/health/farm-mental-health.

Alimentos que No Se Congelan Bien

¡Marzo es el Mes Nacional de los Alimentos Congelados! Los alimentos almacenados en el congelador a 0°F o menos son seguros, pero la calidad disminuirá con el tiempo. Algunos alimentos se congelan mejor que otros. Aquí hay una breve lista de alimentos que no se congelan bien:

- Col o lechuga
- Jalea de frutas
- Apio
- Alimentos que compartes con amigos, como las papas fritas y los aros de cebolla fritos
- Pasta cocida
- Mayonesa
- Claras de huevo
- Merengue
- Salsas lácteas
- Gelatina
- Crema agria
- Queso

¿No estás seguro/a de cómo congelar alimentos de forma segura? Visita extension.illinois.edu/food/freezing-foods para obtener ¡más información!

Pizza de Desayuno de Huevos Revueltos y Verduras

Ingredientes

- 4 huevos, batidos
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- ¼ taza de leche descremada
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- ¼ taza de cebolla, picada
- 2 cucharadas de pimienta rojo, lavado, sin semillas, y picado
- ½ taza de espinacas tiernas, lavadas y picadas
- ½ taza de queso Cheddar fuerte al 2%, rallado
- 2 muffins ingleses de trigo integral, partidos y tostados

Preparación

1. Lávate las manos con agua y jabón. Bate los huevos, la leche, la sal, y la pimienta en un tazón mediano con un batidor.
2. En una sartén, calienta el aceite a fuego medio y sofríe las cebollas y el pimienta rojo por 3 minutos. Agrega las espinacas hasta que las hojas comiencen a marchitarse.
3. Vierte la mezcla de huevo sobre las verduras salteadas y revuelve hasta que la mezcla de huevo esté revuelta y no quede huevo líquido. Agrega el queso hasta que se derrita.
4. Divide la mezcla de huevos revueltos y verduras en cuatro porciones y sirve cada una sobre la mitad de un muffin inglés tostado. **Rinde:** 4 porciones



Información Nutricional (por porción): 193 calorías, 9 gramos de grasa, 400 miligramos de sodio, 16 gramos de carbohidratos, 2 gramos de fibra, 11 gramos de proteína