

# BREAKROOM BUZZ

septiembre 2024

## Mes Nacional para la Prevención del Suicidio

El suicidio es la décima causa principal de muerte en los Estados Unidos, y aproximadamente 44,000 mueren por suicidio cada año. Las investigaciones muestran que el suicidio es la segunda causa de muerte en el grupo de edad de 25 a 34 años. Es importante apoyarse unos a otros. Ofrecemos consejos abajo para ayudar a una persona que crees que está luchando con un desafío de salud mental.

- **Haz preguntas directas.** ¿Estás pensando sobre el suicidio, o estás pensando en suicidarte?
- **Escucha.** Está ahí para la persona, no juzgues a nadie, y escucha sin juzgar.
- **Mantente conectado(a) y concéntrate en la seguridad.** Haz un chequeo de bienestar, en persona o por teléfono, a ver si la persona está bien. Reduce el acceso de la persona suicida a los medios letales.
- **Conecta y apoya.** No lo mantengas en secreto; recomiéndale a la persona que busque ayuda profesional. Puede ser un(a) doctor(a), un(a) consejero(a), un(a) psicólogo(a), un(a) trabajador(a) social, o cualquier persona en el ámbito profesional.

Todos podemos ayudar a prevenir el suicidio. La línea de ayuda de crisis 988 proporciona el apoyo confidencial y gratuito, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para las personas angustiadas. Hay muchos panfletos y hojas informativas en el sitio web del [Instituto Nacional de Salud Mental](#).

Fuente: O'Rourke MC, Jamil RT, Siddiqui W. Suicide Screening and Prevention. 2023 Mar 6. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-. PMID: 30285348.



Ayuda a desarrollar las habilidades financieras de tus hijos a través de los conceptos de establecer las metas, los costes de oportunidad, los ahorros, las ganancias, los préstamos, las necesidades frente a los deseos, el conteo, y la resolución de problemas.

## Mes de la Seguridad Alimentaria

Se estima que cada año en los Estados Unidos, 48 millones de personas se enferman, 128,000 son hospitalizadas, y 3,000 mueren por enfermedades transmitidas por los alimentos. Los apagones pueden hacer que los alimentos perecederos se vuelvan inseguros para comer, causando una enfermedad transmitida por los alimentos. La información abajo describe cuánto tiempo están seguros los alimentos durante un apagón:

- Los alimentos refrigerados están seguros hasta por 4 horas.
- Los congeladores que están medio llenos pueden mantener los alimentos seguros hasta por 24 horas.
- Los congeladores que están 100% llenos pueden mantener los alimentos seguros hasta por 48 horas.

Para ayudar a mantener los alimentos seguros y prevenir una enfermedad transmitida por los alimentos, sigue estos consejos útiles:

- Mantén los termómetros en el refrigerador y en el congelador.
- Siente si hay cristales de hielo en los alimentos congelados.

Mantener los alimentos seguros es vital para evitar que nosotros mismos y otras personas nos enfermemos a causa de los alimentos que comemos.

Fuente: [www.cdc.gov/foodborneburden/index.html](http://www.cdc.gov/foodborneburden/index.html)

Aprende más en: [go.illinois.edu/PowerOutages-FoodSafety](http://go.illinois.edu/PowerOutages-FoodSafety)



## Jícama

¿Sabías que la jícama es originaria de México y América del Sur y también se conoce como ñame mexicano? La jícama tiene el crujido de una manzana y un sabor suave y se usa normalmente en la cocina latina. Compra un poco de jícama en tu próximo viaje al supermercado y pruébala con jugo de limón como guarnición o botana para celebrar ¡el Mes de la Herencia Hispana!

- 4 tazas de jícama (lavada, pelada, y cortada en tiras)
- 1/4 taza de jugo de limón
- Chile rojo en polvo al gusto
- Sal al gusto

Lávate las manos con agua y jabón. Rocía la jícama con jugo de limón y espolvorea con chile y sal. ¡Disfruta!

Información nutricional por porción: 50 calorías, 0 g de grasa, 0 g de grasa saturada, 0 mg de colesterol, 11 g de carbohidratos, 1 g de fibra dietética, 1 g de proteína, 150 mg de sodio



[facebook.com/Family.Finances.Food](https://facebook.com/Family.Finances.Food)

[instagram.com/family.finances.food](https://instagram.com/family.finances.food)

[twitter.com/famfinancefood](https://twitter.com/famfinancefood)

[youtube.com/user/UIExtension](https://youtube.com/user/UIExtension)



**Illinois Extension**  
UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN

Facultad de Ciencias Agrarias, Ambientales, y del Consumidor (College of ACES). Universidad de Illinois, USDA, Concilios de Cooperación Locales de la Extensión. La Oficina de Extensión de la Universidad de Illinois es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades en los programas y en el empleo. ©2024 Consejo Directivo de la Universidad de Illinois. Para solicitar el permiso para reimprimir, revisar, o usar esta información de otros modos, envía un mensaje a [extension@illinois.edu](mailto:extension@illinois.edu).