

Rumores en la sala de Descanso

¿Cuánto tiempo durarán las sobras de acción de gracias?

Puré de Papas: 3-5 Días

Verduras cocidas: 3-5 Días

Salsa/condimento de arándanos: 5-7 Días

Pavo Asado: 3-4 Días

Puré de Papas: 3-5 Días

Salsa: 1-2 Días

Relleno: 1-2 Días

Roast Beef/Ternera/Cordero: 3-4 Días

Carne con Salsa o Gravy: 1-2 Días

Cerdo Asado: 2-4 Días

Jamón al Horno: 3-5 Días

Gumbo: 1-2 Días

Mariscos: 1-2 Días

Sopa: 2-3 Días

Pastel de frutas/postre: 3-5 Días

Pastel de calabaza: 2-3 Días



- 4 vasos de pan cortados en cubos (6 piezas por pan)
- 1 manzana mediana (lavada y cortada)
- 1 vaso de pasas
- 2 huevos grandes
- 12 onzas de leche evaporada
- ½ vaso de jugo de manzana
- ¼ vaso de Splenda
- 1 ½ chucarilla de canela

1. Pre-Calienta a 350 F. Lave sus manos con agua y jabón. Rocíe un plato de hornear (11 pulgadas por 17) con spray para cocinar
2. Combina el pan, la manzana, y las pasas en un tazón grande
3. Revuelve los huevos en un tazón mediano. Mezcla la leche evaporada, la splenda, jugo de manzana, y la canela
4. Derrame la mezcla de huevos sobre el plan y presione la mezcla. Deje por 10 minutos
5. Pon todo en el plato de hornear. Hornear por 40-45 minutos hasta que estén tiernas las manzanas



Fuentes: CDC, AMA, Ad Council, 2018

¡No sabía eso!

Mes Nacional de los Cuidadores de Familia

Noviembre es el Mes Nacional de los Cuidadores de Familia. Hay alrededor de 41,8 millones de informales, cuidadores de adultos mayores de 50 años en los EE. UU. Como recordatorio, ¡los cuidadores también necesitan cuidarse! Las demandas del cuidado pueden continuar y conducir al agotamiento.

Aquí hay algunos consejos para manejar el agotamiento:

Reconoce tus límites. Muchos cuidadores experimentan frustración, ira, impaciencia, y/o soledad. Estos sentimientos pueden indicar que algo necesita cambiar.

Hacer un plan. Después de reconocer sus límites hay que hacer una lista de las tareas que están más allá de tus limitaciones. Luego, piense en familiares, amigos o servicios locales que puedan ayudar

Pedir ayuda y encontrar ayuda. Es tan fácil aislarse y perder de vista tu propia vida cuando cuidas a otra persona. Identificar qué tipo de ayuda se necesita. Averigüe qué recursos están disponibles y reconozca que no puede hacerlo todo solo.

Busque cuidado de relevo. Es una gran tarea. Es importante ver las señales de advertencia de estrés y aprender a hacer frente a las presiones que pueda estar sintiendo. El cuidado de relevo es la oportunidad para que el cuidador se relaje y desestrese.

Cuidate. Hay ocasiones en las que no se puede evitar el estrés, pero puede ser manejado. Encuentra maneras de expresar tus sentimientos a alguien. Explorar formas de compartir responsabilidades. Por ejemplo, una dieta balanceada y ser involucrado en grupos y pasatiempos.

Para obtener una lista completa de consejos para los cuidadores, consulte el sitio web de la Familia de Extensión de la Universidad de Illinois: <https://extension.illinois.edu/family/caring-caregivers>