

TeenTips

Consejos para adolescentes

VOLUMEN 9 | OTOÑO/INVIERNO 2024



Got Goals?

Here are some tips to help you set and keep objectives for the upcoming new year.

Start with your “why.”

Do you want to eat healthier? Exercise more? Whatever goal you set, think about why it matters to you. Maybe it’s to have more energy, be there for your family, or to just feel better. Keep that reason in your mind as you work toward your goal.

Keep it real.

It’s great to dream big. But big changes can take time. So, if you have a big goal, break it up into smaller mini goals. This will help you stay on track and not give up.



Celebrate success.

Think about healthy ways to celebrate your progress. Maybe you treat yourself to a stroll through your local library, download a new workout playlist, take a selfie to track your progress or arrange a walk with friends.

Keep things positive.

Embrace the power of positivity as you commit to your goals. Focusing on small victories and maintaining a hopeful mindset will only fuel your motivation.

Remember the water.

Water is an important part of many health goals. Try drinking a 12-ounce glass of water before and after every meal. You’ll feel fuller longer — and it’s good for your brain and kidneys too.

Stay open to change.

Life isn’t perfect. We’ll always have things that get in the way of our goals. Don’t give up or be upset if you need to change things up. Making progress however you can is a win.

Speak up and team up.

Share your goals with people who care about you. Or team up with friends or a group who shares the same goals. Having other people who know what you’re working toward will help you stay motivated.

Snowman Soup

INGREDIENTS

- Milk — dairy or whatever kind you like.
- Sugar.
- Chocolate chips.
- Large marshmallows.
- Gel icing in a tube — black and orange if you have them.



DIRECTIONS

1 Pour the milk into a mug without filling it all the way to the top. Add a small spoonful of sugar and a small handful of chocolate chips to the milk. Stir to dissolve the sugar. Microwave the milk for 1 minute. Stir. Then microwave for 1 more minute. Stir until the chocolate chips have melted.

2 Use the gel icing to draw a snowman face on two or three marshmallows. Simple black dots can form the “coal” eyes and mouth, and you can use orange icing to make a carrot nose.

3 Top hot chocolate with snowman marshmallows; and enjoy.

Wishing you a cozy winter season!

Keep Moving All Year Round!

Moving your body is one of the best things you can do for your health. It can be hard to stay active as it gets cold outside. Here are a few unique ways to get your body moving.

Try a class.

If you own an electronic device with an internet connection in your home, think about taking an online fitness class. There are many free or low-cost options. YouTube is one of our favorites. You can also check around your area for cardio, pilates, dance, yoga or other workouts done through services like Zoom.

Explore the mall.

If you live near a mall or indoor shopping area, that can be a great option for indoor walks. You can use the vast open areas to get your steps in for the day and relax a bit.

Volunteer work.

One way to stay active is to volunteer! Look for work that involves physical activities, such as helping out at a gym or community center. Volunteering is a great way to help others while helping yourself. Look for what kind of work is needed in your area.

Do your chores.

It’s not a fun answer, but doing chores can count toward physical activity indoors. Sweeping, vacuuming, moving furniture, and other cleaning can all get your heart pumping. You can even add workouts into your routine. Try doing squats as you load and unload your laundry. You’ll be staying active and getting chores done.

¿Tiene objetivos?

Aquí le presentamos algunos consejos para ayudarlo a establecer y mantener objetivos para el próximo año.

Comience con un “por qué”

¿Quiere comer de manera más saludable? ¿Hacer más ejercicio? Cualquiera sea su objetivo, piense por qué es importante para usted. Tal vez sea tener más energía, estar ahí para su familia, o solo sentirse mejor. Mantenga esa razón en su mente mientras trabaja para lograr su objetivo.

Sea realista.

Es genial soñar en grande. Pero los grandes cambios pueden llevar tiempo. Entonces, si tiene un objetivo grande, divídalo en pequeñas mini metas. Esto lo ayudará a mantenerse enfocado y a no rendirse.



Celebre el éxito.

Piense en maneras saludables de celebrar su progreso. Tal vez puede dar un paseo por su biblioteca local, descargar una nueva lista de reproducción para hacer ejercicio, tomarse una selfie para seguir su evolución o programar una caminata con amigos.

Manténgase optimista.

Aproveche el poder de la positividad al comprometerse con sus objetivos. Enfocarse en las pequeñas victorias y mantener una mentalidad esperanzadora solo aumentará su motivación.

Recuerde el agua.

El agua es una parte importante de muchas metas saludables. Trate de beber un vaso de agua de 12 onzas antes y después de cada comida. Se sentirá más lleno por más tiempo, y también es bueno para el cerebro y los riñones.

Manténgase abierto al cambio.

La vida no es perfecta. Siempre habrá cosas que se interpongan en el camino de nuestros objetivos. No se rinda ni se desanime si necesita hacer cambios. Progresar de la manera que sea es un logro.

Exprésese y únase a un equipo.

Comparta sus metas con personas que se preocupan por usted. O únase a amigos o a un grupo que tenga los mismos objetivos. Tener otras personas que sepan lo que está buscando lo ayudará a mantenerse motivado.

¿Sabía que...?

- Puede ser elegible para obtener transporte gratuito para sus visitas médicas mediante Iowa Total Care.
- ¿El idioma es una barrera? Comuníquese con intérpretes por teléfono o en persona. Comuníquese con nosotros al 1-833-404-1061 (TTY: 711) para obtener más información.



Sopa de muñeco de nieve

INGREDIENTES

- Leche — puede ser leche de vaca o cualquier tipo que prefiera.
- Azúcar.
- Trozos de chocolate.
- Malvaviscos grandes.
- Glaseado en tubo — negro y naranja si los tiene.



PREPARACIÓN

1 Vierta la leche en una taza sin llenarla completamente. Agregue una cucharadita de azúcar y un puñado pequeño de trozos de chocolate a la leche. Revuelva para disolver el azúcar. Caliente la leche en el microondas durante un minuto. Revuelva. Calientela en el microondas durante un minuto más. Revuelva hasta que los trozos de chocolate se hayan derretido.

2 Use el glaseado en tubo para dibujar la cara de un muñeco de nieve en dos o tres malvaviscos. Los puntos negros pueden formar los ojos y la boca de “carbón”, y puede usar el glaseado naranja para hacer una nariz de zanahoria.

3 Coloque los malvaviscos con la cara del muñeco de nieve sobre el chocolate caliente; y disfrute.

¡Le deseamos una acogedora temporada de invierno!

¡Siga en movimiento todo el año!

Mover su cuerpo es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud. Puede ser difícil mantenerse activo cuando hace frío. Aquí tiene algunas formas únicas de poner su cuerpo en movimiento.

Pruebe una clase.

Si tiene un dispositivo electrónico con conexión a Internet en su casa, considere tomar una clase de ejercicios en línea. Hay muchas opciones gratuitas o de bajo costo. YouTube es una de nuestras favoritas. También puede consultar en su zona sobre opciones de cardio, pilates, danza, yoga u otros entrenamientos realizados a través de servicios como Zoom.

Explore el centro comercial.

Si vive cerca de un centro comercial o área de compras cerrada, esa puede ser una excelente opción para caminar bajo techo. Puede utilizar los amplios espacios abiertos para alcanzar sus pasos del día y relajarse un poco.

Trabajo voluntario.

¡Una forma de mantenerse activo es hacer trabajo voluntario! Busque actividades que involucren trabajo físico, como ayudar en un gimnasio o en un centro comunitario. El voluntariado es una excelente manera de ayudar a los demás mientras se ayuda a uno mismo. Investigue qué tipo de trabajo se necesita en su zona.

Haga sus tareas.

No es una respuesta divertida, pero hacer tareas domésticas puede contar como actividad física en interiores. Barrer, pasar la aspiradora, mover muebles y otras tareas de limpieza pueden hacer que su corazón trabaje más rápido. Incluso puede agregar ejercicios a su rutina. Intente hacer sentadillas mientras carga y descarga la ropa a lavar. Se mantendrá activo y hará tareas al mismo tiempo.

Did you know...

- You may be eligible for free transportation for your doctor visits through Iowa Total Care.
- Is language a barrier? Connect with interpreters over the phone or face-to-face. Please contact us at 1-833-404-1061 (TTY: 711) for more information.





Healthy facts,
videos, tips
and more at
kidshealth.org

Datos saludables,
videos, consejos
y más en
kidshealth.org



Iowa Total Care complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. | Iowa Total Care cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina en base a la raza, el color, el país de origen, la edad, la discapacidad o el sexo.

Language assistance services, auxiliary aids and services, larger font, oral translation, and other alternative formats are available to you at no cost. To obtain this, please call 1-833-404-1061 (TTY: 711). | Usted tiene a su disposición, sin costo alguno, servicios de asistencia de idiomas, ayudas y servicios auxiliares, material impreso en letra más grande, traducción oral y otros formatos alternativos. Para obtener esto, llame al 1-833-404-1061 (TTY: 711). | 我们免费为您提供语言协助服务、辅助设施和服务、更大字体、口头翻译和其他替代格式。如需获得此服务, 请致电 1- 833-404-1061 (TTY: 711)。