

## Drop Those Extra Holiday Pounds

The holidays are a time of parties, sweets, and treats. Nearly two months have passed since the holiday fun. It's time to get your health back on track with an action plan. Here are some suggestions to get started:

- ✓ Eat a good breakfast. Skipping a meal will promote overeating at the next meal.
- ✓ Make a plan for moderate exercise. Start with a walk around the block and steadily increase the distance and time to at least 30 minutes. To make it more fun, take along a child and talk about what you see in the neighborhood.
- ✓ Eat a little less at each meal. Smaller plates make smaller portions and less calories.
- ✓ Be mindful of what you are eating. Eat slowly and only until you feel satisfied.
- ✓ Go to bed early. Lack of sleep leads to fatigue and stimulates the appetite.

Margaret Viebrock



## Baje esas libras extras de la temporada festiva

La temporada festiva es un tiempo para fiestas, dulces y golosinas. Ya casi pasaron dos meses desde la diversión de las festividades. Es tiempo de volver a encaminar su salud con un plan de acción. Aquí tiene algunas sugerencias para comenzar:

- ✓ Coma un buen desayuno. Omitir una comida promoverá comer en exceso en la próxima comida.
- ✓ Haga un plan para hacer ejercicios moderados. Comience con una caminata alrededor de la manzana y aumente cada vez más la distancia y el tiempo hasta al menos 30 minutos. Para hacerlo más divertido, lleve a uno de sus niños y hable sobre lo que ve en el vecindario.
- ✓ Coma un poco menos en cada comida. Los platos más pequeños hacen que se sirva porciones más pequeñas y menos calorías.
- ✓ Sea consciente de lo que está comiendo. Coma lentamente y solo hasta que se sienta satisfecho.
- ✓ Váyase a la cama temprano. La falta de sueño lleva a la fatiga y estimula el apetito.

## ¡No es demasiado tarde para vacunarse contra la gripe!

De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, la mejor manera de evitar contraer la gripe es con una vacuna. La recomendación general es vacunarse contra la gripe al comienzo de la estación de gripe en el otoño, pero en cualquier momento hasta la primavera puede ser eficaz si el virus aún está activo. Los casos de gripe generalmente llegan a su pico en enero o más tarde.

Además de reducir la probabilidad de enfermarse de gripe, una vacuna puede hacer que su enfermedad sea más leve. También protegerá a los que lo rodean que sean susceptibles a sufrir síntomas graves a causa de la gripe.

Comuníquese con su proveedor de atención médica si tiene preguntas específicas sobre las vacunas contra la gripe.

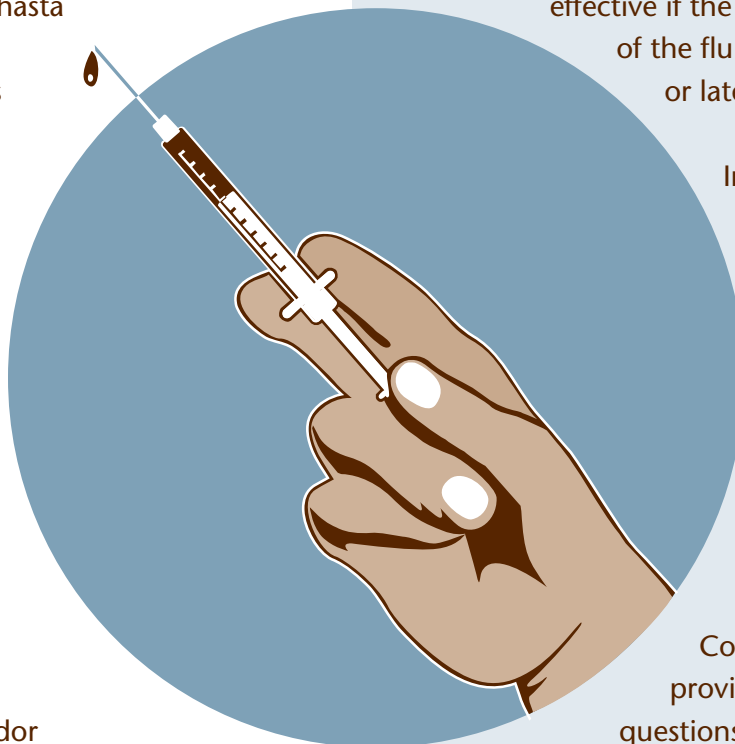
## It's Not Too Late for a Flu Shot!

According to the Centers for Disease Control and Prevention, the best way to avoid getting the flu is with a vaccination. The general recommendation is to get a flu shot at the beginning of flu season in the fall, but any time until spring can be effective if the virus is still active. Cases of the flu usually peak in January or later.

In addition to reducing the likelihood of becoming sick from the flu, a vaccination can make your illness milder. You will also be protecting those around you who are susceptible to severe symptoms from the flu.

Contact your health care provider if you have specific questions about flu shots.

M. Christine Price



## Informe la intoxicación por alimentos

Las enfermedades transmitidas por los alimentos, mejor conocidas como envenenamiento (intoxicación) por alimentos, ocurren cuando una persona o grupo de personas se enferman después de consumir comidas o bebidas que contenían microorganismos patógenos.

Si sospecha que usted u otra persona que usted conoce se enfermó por comer determinado alimento que se sirvió en un evento, infórmelo de inmediato a su departamento de salud del condado o de la ciudad. Informarlo rápidamente puede ayudar a identificar la causa del brote y evitar que otros se enfermen.

## Cómo mantener a su familia dentro del presupuesto

Tener un presupuesto que funcione para su familia le da un mejor control de su dinero. Si no tiene pautas de gastos será mucho más difícil alcanzar las metas de gastos futuros. Para crear un presupuesto realista primero necesita identificar adónde se está yendo su dinero. Haga un seguimiento de sus gastos creando una lista de sus facturas mensuales como vivienda, servicios públicos, comida y transporte. Luego mire esos gastos y vea dónde puede gastar menos o hacer reducciones. Es importante poner algo de dinero en una cuenta de ahorro para emergencias. Cualquier cantidad desde cincuenta centavos a cincuenta dólares se acumulará rápidamente.



## Keeping Your Family on a Budget

Having a workable budget for your family puts you in better control of your money. If you don't have spending guidelines it will be much harder to meet goals for future spending. To create a realistic budget you first need to identify where your money is going. Track your spending by listing your monthly bills such as housing, utilities, food, and transportation. Then look at those expenses and see where you could spend less or make cuts.

It is important to put some money into a savings account for emergencies. Any amount from fifty cents to fifty dollars will add up quickly.

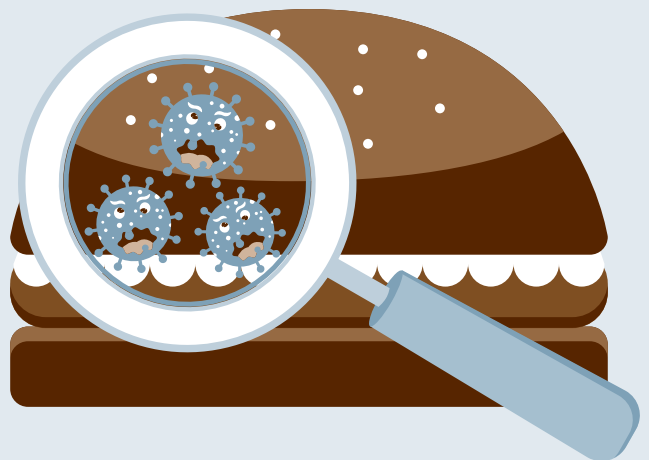
Sandy Brown

## Report Food Poisoning

Foodborne illness, better known as food poisoning, occurs when an individual or group of people become sick after consuming a food or beverage containing pathogenic microorganisms.

If you suspect you or anyone you know became ill from eating a certain food that was served at an event, report it to your county or city health department immediately. Rapid reporting can help identify the cause of the outbreak and keep others from getting sick.

Lizann Powers-Hammond

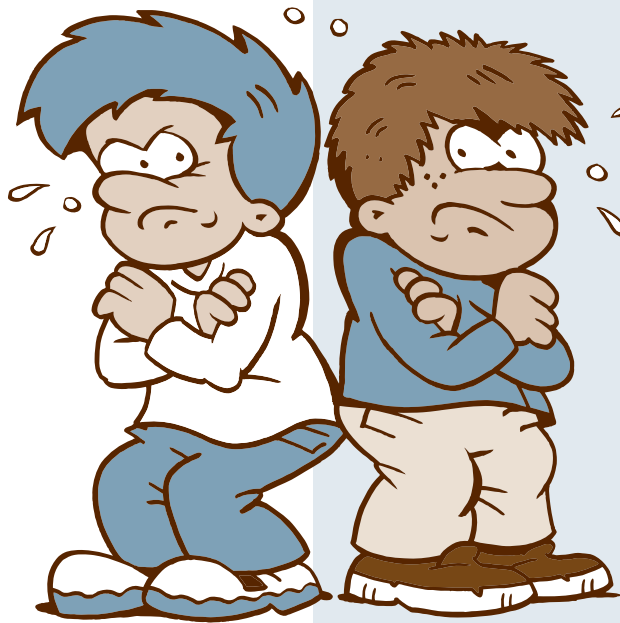


## Conflicto constructivo

Es normal que los miembros de la familia estén en desacuerdo, especialmente cuando viven en lugares cerrados de espacios incómodos. Si bien los conflictos pueden ser inevitables, no tienen por qué herir. Los conflictos pueden herir cuando existe agresión verbal como gritos e insultos, agresión física como golpes y bofetadas, o incluso cuando los desacuerdos no se resuelven en un marco de tiempo razonable.

Pruebe estas técnicas para ser modelo de autocontrol con los niños:

- 1) Controle su propio nivel de estrés. Sepa cuándo necesita tomarse un descanso, respirar profundo o alejarse.
- 2) Explique el conflicto. Puede decir algo como "Está claro que los dos estamos realmente molestos ahora. Hablemos sobre esto más tarde". (Asegúrese de seguir con una conversación después de que ambos se hayan calmado.)
- 3) Resuelva y repare. Resolver los problemas en forma constructiva enseña con acciones. Envía un mensaje a los niños que si bien los conflictos pueden suceder, los miembros de la familia aún se aman y pueden solucionar sus diferencias.



## Constructive Conflict

It is normal for family members to disagree, especially when living in close quarters. Although conflicts may be inevitable, they don't need to be harmful. Conflicts can be harmful when there is verbal aggression like yelling and calling names, physical aggression such as hitting and slapping, or even when disagreements aren't resolved within a reasonable time frame.

Try these techniques to model self-control to children:

- 1) Monitor your own level of stress. Know when you need to take a break, take a deep breath, or walk away.
- 2) Explain the conflict. You can say something like "It's clear that we're both really upset right now. Let's talk about this at a later time." (Be sure to follow through with a conversation after you both have calmed down.)
- 3) Resolve and repair. Working through issues constructively teaches with action. It sends a message to kids that while conflicts can happen, family members still love one another and can work through differences.

Jenn Crawford

**Para suscribirse en la red. To subscribe online—<http://bit.ly/p2q9aT>**

Agencias que cooperan: la Universidad Estatal de Washington, Departamento de Agricultura de los EEUU, los condados del estado de Washington. Los programas del y el empleo por la Extensión se ofrecen a todos sin discriminación. Casos de discriminación pueden reportarse a la oficina local de la Extensión.

Para Su Familia se publica 6 veces al año por la Extensión de la Universidad Estatal de Washington (Washington State University Extension) para proveerles a las familias información imparcial basada en los datos de la investigación. Se puede suscribir con mandar cheque o un orden de compra (purchase order) pagadero: Washington State University. Se ofrece comprar 6 ejemplares individuales por \$15 al año o 6 ejemplares de los originales, preparados ya para la máquina fotográfica por \$125 al año. Mande el pago a: Margaret A. Viebrock, Box 550, Waterville, WA 98858. Grupo editorial: Sandra Brown, Jennifer Crawford, Lizann Powers-Hammond, M. Christine Price, Margaret A. Viebrock, Instructoras de la Extensión de la Universidad Estatal de Washington. Editora de esta edición: Lizann Powers-Hammond. Traductora: Aracelis Witte, Accurate Language Systems, Inc. Diseño gráfico: Gerald Steffen.