



FEBRERO ES NACIONAL MES DE LA PREVENCIÓN DEL

El cáncer es un diagnóstico que nadie quiere, pero fue una realidad para casi 2 millones de estadounidenses en 2023, sin incluir el cáncer de piel no melanoma. Además, más de 600.000 morirán a causa de la enfermedad.

Las investigaciones muestran que más de cuatro de cada 10 cánceres pueden atribuirse a causas prevenibles, dijo [Diana Romano](#), [especialista asociada de la Extensión de la Universidad Estatal de Oklahoma](#).

"Las cosas que están bajo nuestro control incluyen fumar, el exceso de peso corporal, la inactividad física y la exposición excesiva al sol, entre otras", dijo Romano. "No consumir tabaco es una de las formas más efectivas de prevenir el cáncer. Cuando se trata de prevenir el cáncer de piel, es vital proteger la piel de la radiación ultravioleta, incluidos los dispositivos de bronceado en interiores".

Para ayudar a prevenir el cáncer de cuello uterino, considere la vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH). También se ha demostrado que esta vacuna ayuda a prevenir los cánceres de cabeza, cuello y ano, así como muchos casos de cáncer de hígado.

Alrededor del 20% de los casos diagnosticados de cáncer están relacionados con el sobrepeso, la mala alimentación, la ingesta de alcohol y la falta de actividad física. Tener sobrepeso u obesidad puede aumentar el riesgo de una persona de padecer 15 tipos de cáncer. Sin embargo, hacer actividad física puede ayudar a reducir el riesgo de nueve tipos de cáncer. Mantener un peso saludable y llevar una dieta bien balanceada son cosas que están bajo el control de una persona y que pueden ayudar a reducir el riesgo de desarrollar cáncer.

Romano dijo que una dieta rica en verduras, frutas, granos integrales y frijoles es una forma saludable de ayudar a prevenir algunos tipos de cáncer. Estos alimentos tienen un alto contenido de fibra y las personas deben consumir al menos 30 gramos de fibra al día.

"Si bien las comidas rápidas pueden ser convenientes, por lo general tienen un alto contenido de grasas saturadas. Las comidas combinadas vienen con una bebida carbonatada, que agrega más azúcar a su dieta", dijo. "Si no puede dejar el azúcar, trate de limitar las bebidas azucaradas y los dulces solo

Oficina de Extensión del

Dirección

4116 E. Calle 15
Tulsa, OK 74112

Teléfono

918-746-3721

Correo electrónico

stacey.jones11@okstate.edu

Sitio web

www.oces.tulsacounty.org

Redes Sociales

Facebook: [TulsaCountyOSUExtension](#)

Twitter: [twitter@osuextension72](#)



TULSA COUNTY
EXTENSION



En este número:

- ❖ Febrero es el Mes Nacional de la Prevención del Cáncer
- ❖ Programación FCS 2024
- ❖ Consejos para la crianza positiva
- ❖ Receta del mes: muffins de arándano y naranja
- ❖ Noticias y actualizaciones de OHCE

Si recibe el boletín mensual por correo y desea recibirlo por correo electrónico, llame al 918-746-3706. Recibirlo por correo electrónico reduciría en gran medida nuestros gastos de impresión y franqueo.

¡Gracias!

Fortaleciendo a las familias de

La actividad física es importante para la salud en general, y Romano dijo que los niños en edad preescolar necesitan al menos tres horas de actividad física al día para mejorar el crecimiento y el desarrollo. Los niños y adolescentes en edad escolar deben tratar de hacer 60 minutos o más cada día, así como participar en ejercicios de fortalecimiento óseo al menos dos veces por semana.

"Los adultos deben esforzarse por hacer 150 minutos o más de actividad física cada semana, junto con ejercicios de fortalecimiento óseo dos veces por semana", dijo. "Esto se puede dividir en pequeños segmentos de tiempo para adaptarse a las apretadas agendas de las personas".

Los habitantes de Oklahoma están familiarizados con la intensidad del sol, por lo que es importante proteger la piel de la exposición a los rayos ultravioleta. Esto se puede hacer limitando la exposición al sol, especialmente entre las 10 a.m. y las 4 p.m.; usar ropa que cubra brazos y piernas; llevar un sombrero de ala ancha; el uso de gafas de sol; y aplicar un protector solar de 15 SPF o más todos los días, incluso en invierno.

"Hable con su médico sobre las diversas formas en que puede ayudar a prevenir un diagnóstico de cáncer a través de las vacunas disponibles, una alimentación saludable, la actividad física y la exposición a los rayos UV", aconsejó Romano. "Hay muchas cosas en nuestras vidas que están fuera de nuestro control, pero hay medidas que se pueden tomar para ayudar a reducir el riesgo de desarrollar cáncer".

Fuente: Trisha Gedon, especialista sénior en comunicaciones de la OSU

Ciencias de la Familia y del Consumidor

Programación para 2024

Secado – 04/10	\$10 y límite de 10
Espicias y hierbas – 04/27	\$10 y límite de 20
Encurtidos enlatados – 05/22	\$25 y límite de 8
Mostrar y contar con envasadoras a presión - 06/12	\$20 y límite de 15
Enlatado de salsa – 07/31	\$25 y límite de 8
Mostrar y contar c/ Envasadoras a presión - 08/09	\$20 y límite de 15
Taller de gelatina – 16/11	\$20 y límite de 8



Se requiere inscripción previa.

Centro de Extensión de OSU del Condado de Tulsa

Para obtener más información, visite www.oces.tulsacounty.org

o llame al 918-746-3706

Es posible que se agreguen otras clases durante el año o si las clases se llenan.

La Universidad Estatal de Oklahoma, como empleador que ofrece igualdad de oportunidades, cumple con todas las leyes federales y estatales aplicables con respecto a la no discriminación y la acción afirmativa. La Universidad Estatal de Oklahoma está comprometida con una política de igualdad de oportunidades para todas las personas y no discrimina por motivos de raza, religión, edad, sexo, color, origen nacional, estado civil, orientación sexual, identidad/expresión de género, discapacidad o condición de veterano con respecto al empleo, los programas educativos y las actividades, y / o las admisiones. Para obtener más información, visite <https://eeo.okstate.edu>.

CONSEJOS PARA PADRES POSITIVOS

Hitos del desarrollo

Habilidades como dar el primer paso, sonreír por primera vez y decir "adiós" con la mano se denominan hitos del desarrollo. Los hitos del desarrollo son cosas que la mayoría de los niños pueden hacer a cierta edad. Los niños alcanzan hitos en la forma en que juegan, aprenden, hablan, se comportan y se mueven (como gatear, caminar o saltar).

En el primer año, los bebés aprenden a enfocar su visión, a acercarse, a explorar y a aprender sobre las cosas que los rodean. El desarrollo cognitivo o cerebral significa el proceso de aprendizaje de la memoria, el lenguaje, el pensamiento y el razonamiento. Aprender un lenguaje es más que hacer sonidos ("balbucear") o decir "ma-ma" y "da-da". Escuchar, comprender y conocer los nombres de las personas y las cosas son parte del desarrollo del lenguaje. Durante esta etapa, los bebés también desarrollan vínculos de amor y confianza con sus padres y otras personas como parte del desarrollo social y emocional. La forma en que los padres abrazan, sostienen y juegan con su bebé sentará las bases de cómo interactuarán con ellos y con los demás.

Las siguientes son algunas cosas que usted, como padre, puede hacer para ayudar a su bebé durante este tiempo:

- Hable con su bebé. Encontrará que tu voz es tranquilizadora.
- Responda cuando su bebé emita sonidos repitiendo los sonidos y agregando palabras. Esto le ayudará a aprender a usar el lenguaje.
- Léale a su bebé. Esto le ayudará a desarrollar y comprender el lenguaje y los sonidos.
- Cántale a tu bebé y pon música. Esto ayudará a tu bebé a desarrollar el amor por la música y ayudará al desarrollo de su cerebro.
- Elogia a tu bebé y dale mucha atención amorosa.
- Dedique tiempo a abrazar y sostener a su bebé. Esto le ayudará a sentirse cuidado y seguro.
- Juegue con su bebé cuando esté alerta y relajado. Observe de cerca a su bebé para detectar signos de cansancio o inquietud para que pueda tomarse un descanso del juego.
- Distraiga a su bebé con juguetes y muévelo a áreas seguras cuando comience a moverse y a tocar cosas que no debe tocar.
- Cuídate física, mental y emocionalmente. ¡La crianza de los hijos puede ser un trabajo duro! Es más fácil disfrutar de su nuevo bebé y ser un padre positivo y amoroso cuando usted mismo se siente bien.

La seguridad infantil es lo primero

Cuando un bebé se convierte en parte de su familia, es hora de asegurarse de que su hogar sea un lugar seguro. Mire alrededor de su casa en busca de cosas que puedan ser peligrosas para su bebé. Como padre, es su trabajo asegurarse de crear un hogar seguro para su bebé. También es importante que tome las medidas necesarias para asegurarse de que está mental y emocionalmente preparada para su nuevo bebé. Estos son algunos consejos para mantener seguro a su bebé:

- No sacuda a su bebé, ¡nunca! Los bebés tienen músculos del cuello muy débiles que aún no pueden sostener la cabeza. Si sacudes a tu bebé, puedes dañar su cerebro o incluso causarle la muerte.
- Asegúrese de poner siempre a su bebé a dormir boca arriba para prevenir el síndrome de muerte súbita del lactante (comúnmente conocido como SMSL). [Lea más sobre las nuevas recomendaciones para un sueño seguro para los bebés aquí.](#)
- Proteja a su bebé y a su familia del humo de segunda mano. No permita que nadie fume en su casa.
- Coloque a su bebé en un asiento de seguridad orientado hacia atrás en el asiento trasero mientras viaja en un automóvil. Esto es recomendado por la [Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras](#) [ícono de pdf](#)[1.15 MB / 1 página][ícono de sitio externo](#).
- Evite que su bebé se ahogue cortando su comida en pequeños bocados. Además, no deje que juegue con juguetes pequeños y otras cosas que puedan ser fáciles de tragar.
- No permita que su bebé juegue con nada que pueda cubrirle la cara.
- Nunca lleve líquidos o alimentos calientes cerca de su bebé o mientras lo sostiene.
- Las vacunas (inyecciones) son importantes para proteger la salud y la seguridad de su hijo. Debido a que los niños pueden contraer enfermedades graves, es importante que su hijo reciba las vacunas correctas en el momento adecuado. Hable con el médico de su hijo para asegurarse de que su hijo esté al día con sus vacunas.

Cuerpos sanos

- La leche materna satisface todas las necesidades de su bebé durante los primeros 6 meses de vida. Entre los 6 y los 12 meses de edad, tu bebé aprenderá nuevos sabores y texturas con alimentos sólidos saludables, pero la leche materna debe seguir siendo una fuente importante de nutrición.
- Alimenta a tu bebé lenta y pacientemente, anímalo a probar nuevos sabores pero sin forzarlo, y observa de cerca para ver si todavía tiene hambre.
- La lactancia materna es la forma natural de alimentar a su bebé, pero puede ser un desafío. Si necesita ayuda, puede llamar a la Línea Nacional de Ayuda para la Lactancia Materna al 800-994-9662 u obtener ayuda en línea en <http://www.womenshealth.gov/breastfeedingexternal> . También puede llamar a su programa local de WIC para ver si califica para recibir apoyo para la lactancia materna por parte de profesionales de la salud, así como de consejeros de pares, o usar un [directorio en línea para encontrar una Consultora de Lactancia Certificada por la Junta Internacional](#)  de [sitio externo](#) en su comunidad.
- Mantenga a su bebé activo. Es posible que todavía no pueda correr y jugar como los "niños grandes", pero hay muchas cosas que puede hacer para mantener sus pequeños brazos y piernas en movimiento durante todo el día. Tirarse al suelo para moverse ayuda a su bebé a fortalecerse, aprender y explorar.
- Trate de no mantener a su bebé en columpios, cochecitos, hamacas y platillos de ejercicio por mucho tiempo.
- Limite el tiempo frente a la pantalla. Para los niños menores de 18 meses de edad, la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) recomienda que es mejor que los bebés no usen ningún medio de pantalla que no sea el chat de video.
- Asegúrese de que su hijo reciba el [Cantidad recomendada de sueño](#) cada noche: Para bebés de 4 a 12 meses, de 12 a 16 horas cada 24 horas (incluidas las siestas) Fuente: CDC [Bebés \(0-1 años\)](#) | [CDC](#)

**RINDE: 12 MUFFINS
O 48 MINI-MUFFINS
TIEMPO TOTAL DE
HORNEADO: 23-25 MIN**

MUFFINS DE ARÁNDANO Y NARANJA

Fuente: 1er Lugar @ Feria Gratuita del Condado de Tulsa

Por: Deborah McIntyre, miembro de la OHCE

Análisis Nutricional

Por porción:

Calorías: 238 | Grasa total: 10 g |
Grasas saturadas: 5,7 g | Sodio:
1051 mg | Hidratos de carbono:
35,1 g | Azúcares: 15,8 g |
Proteína: 4,8 g

INGREDIENTES

1/2 taza de mantequilla sin sal (temperatura ambiente)	1 3/4 tazas de harina
1/2 taza de azúcar	1 cucharadita de bicarbonato de sodio
1/4 taza de azúcar morena clara	1 cucharadita de levadura en polvo
2 huevos grandes (temperatura ambiente)	1/2 cucharadita de canela molida
1/2 taza de yogur natural o crema agria	1/2 cucharadita de sal
2 cucharaditas de vainilla	1 1/2 tazas de arándanos congelados
Ralladura de 2 naranjas	Glaseado (opcional para rociar sobre muffins tibios):
2 cucharadas de jugo de naranja	1 taza de azúcar glass
2 cucharadas de leche	3 cucharadas de jugo de naranja

INSTRUCCIONES

- Paso 1: Precaliente el horno @ 425 grados. Rocíe los moldes para muffins con spray antiadherente y reserve.
- Paso 2: Con una batidora de mano o de pie, bata la mantequilla y ambos azúcares a velocidad alta hasta que estén cremosos, raspando el tazón según sea necesario.
- Paso 3: Agregue los huevos, el yogur (o crema agria) y la vainilla. Batir 2 minutos a velocidad media, raspando el tazón según sea necesario.
- Paso 4: Mezcle la ralladura de naranja hasta que se combinen.
- Paso 5: En un tazón grande, bata la harina, el bicarbonato de sodio, el polvo de hornear, la canela y la sal.
- Paso 6: Vierta los ingredientes húmedos en los ingredientes secos y mezcle lentamente con un batidor.
- Paso 7: Agregue el jugo de naranja y la leche, bata suavemente hasta que se combinen (quedan algunos grumos).
- Paso 8: Finalmente, incorpore los arándanos congelados o frescos con una cuchara de madera o una espátula.
- Paso 9: Vierta la masa en los moldes para muffins preparados, llénelos hasta arriba. Agregue 1 o 2 arándanos encima si lo desea.
- Paso 10: Hornea por 5 min. a 425 grados. Luego baje la temperatura del horno a 325 grados y hornee 18-20 min. más, o hasta que al insertar un palillo en el centro, éste salga limpio.

Capacitación de Voluntarios de Master Wellness 2024

El programa de capacitación Master Wellness Volunteer es una atractiva serie de cinco clases que brinda a los voluntarios 40 horas de capacitación en educación sobre salud y bienestar. A cambio, los voluntarios se comprometen a devolver 40 horas de servicio a la comunidad como Voluntarios Maestros de Bienestar de la Extensión de la OSU.

El objetivo es capacitar a las personas interesadas en la salud y el bienestar con información actual basada en la investigación. Estos voluntarios ayudarán al programa de Ciencias de la Familia y del Consumidor en el Centro de Extensión de OSU del Condado de Tulsa. El programa está diseñado para personas con al menos un título de escuela secundaria o equivalente, con un verdadero interés en la salud y el bienestar, que disfrutarían del voluntariado y compartir información basada en la investigación con otros.

La formación se centra en la nutrición, las pautas dietéticas, la seguridad alimentaria, las opciones de estilo de vida saludable y la actividad física. La capacitación proporcionará 40 horas de educación en el aula por parte de los educadores de FCS de Tulsa y el condado de Oklahoma. Al finalizar la capacitación, el voluntario devolverá 40 horas de servicio dentro de un período de un año.

Fecha límite para inscribirse: 1 de mayo de 2023

(El tamaño de la clase es limitado)

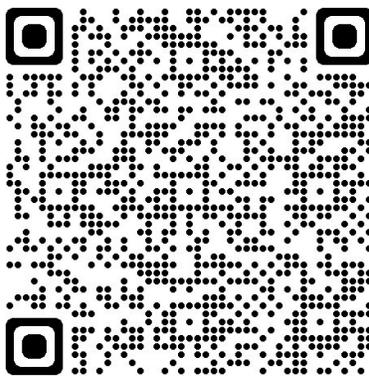
Stacey Jones

Familia del Condado de Tulsa &

Educador en Ciencias del Consumidor

Stacey.jones11@okstate.edu

4116 E. 15th Street, Tulsa, OK 74112 (918) 746-3721 o (918) 746-3706



<https://bit.ly/43OpAwU>

CALENDARIO DE CIENCIAS DE LA FAMILIA Y DEL CONSUMIDOR

Todos los eventos se llevarán a cabo en la Oficina de Extensión de OSU a menos que se indique lo contrario***
Tenga en cuenta que algunas fechas de eventos han sido cambiadas



FEBRERO:

- 1 Los informes de adjudicación de la OHCE se deben al estado
- 6 Co-Parenting for Resilience, 9 am @ OSU Tulsa (pre-regístrese antes del 2-2-24)
- 19 Día del Presidente - Oficina de Extensión Cerrada
- 20 Enriquecimiento cultural de OHCE: Museo Judío de Arte, 2021 E. 71st St., @ 1 pm
- 22 OHCE Bunco, 10 am - Mediodía
- 23 Reunión de Distrito NE de OHCE: Dinero adeudado!

Marzo:

- 5 Co-Parenting for Resilience, 9 am @ OSU Tulsa (pre-regístrese antes del 3-1-24)
- 6 Taller de colchas de granero, de 10 a.m. a 4 p.m. (preinscripción 918-746-3706)
- 11 RSVP OHCE Game Day a: Linda @ 918-639-3090
- 15 Día de juego de OHCE, 1 pm – 3 pm
- 26 Reunión del Distrito NE de OHCE @ Glenpool Conf. Center, 12205 S. Yukon Ave.
- 29 Viernes Santo – Oficina de Extensión Cerrada

Abril:

- 2 Co-Parenting for Resilience, 9 am @ OSU Tulsa (pre-regístrese antes del 3-28-24)
- 10 Taller de secado de 9 am a 10 am (pre-registro 918-746-3706)
- 27 Taller de Hierbas y Especies 9 am – 11 am (pre-registro 918-746-3706)
- 30 Enriquecimiento cultural de OHCE: Jardín Botánico de Tulsa (Detalles por confirmar)

CANAL 6
RINCÓN DE COCINA
28 de febrero
27 de marzo
24 de abril
@ Mediodía
Presentado por:
Stacey Jones
Educador de FCS del
Condado de Tulsa

OHCE UPDATES

ALMUERZO FESTIVO EN REVISIÓN...

¡Un agradecimiento especial a Coe Ann y al Comité del Almuerzo por una maravillosa celebración!



OHCE UPDATES

UN SALUDO DE ELAINE
 Presidente de la OHCE del Condado de Tulsa



Espero que todos hayan tenido un comienzo seguro y satisfactorio para su nuevo año. Me ha costado mucho motivarme. Después de toda la emoción de las fiestas, la oscuridad de las primeras horas de la tarde me está afectando de una manera que no me gusta. Pero tengo esperanza. Para el 20 de febrero, la duración de nuestro día salta a 11 horas y 6 minutos (frente a las 9 horas y 46 minutos del día de Año Nuevo). Y tengo amigos. ¡Qué gozo fue asistir a la reunión de nuestro grupo! Qué edificante fue ver a la gente sonreír y hablar con amigos. Espero que tengas la misma sensación cuando vayas a una reunión. Espero que encuentres un amigo en tus reuniones. Espero que seas ese amigo en tu reunión. Creo que esa es la fortaleza de la OHCE. Las lecciones son geniales. Los proyectos comunitarios son geniales. Las amistades no tienen precio.

¡Comparte OHCE con un amigo! *Elaine*

PROBLEMAS FAMILIARES

Febrero 2024

El Centro de Vida Transitoria del Condado de Tulsa agradeció mucho nuestras donaciones navideñas, ¡lo vamos a hacer de nuevo! Por lo tanto, recoja artículos mensualmente y guarde sus artículos para nuestro almuerzo de Navidad de '24.

Este mes estamos recopilando lo siguiente:

Toallitas húmedas para bebés/toallitas húmedas para manos.

TEMA DE FEBRERO DE LA FAMILIA: MANTENGA UN HOGAR SEGURO

Ayude a su familia a mantener una casa segura. Asegúrese de que conozcan estos recordatorios prácticos para mantener a raya los gérmenes: (1) Limpie todos los puntos de contacto; (2) Preste atención a los dispositivos portátiles; (3) limpie su cocina; (4) fregar el baño; (5) mantenga sus manos y pies limpios; (6) limitar los alérgenos; (7) humedezca su casa; (8) limpiar el aire; (9) juguetes limpios; (www.livingwellspendless.com) Gracias por su generosa participación. El Equipo de Asuntos Familiares

**SHERWIN MILLER
 MUSEO DE ARTE JUDÍO
 TOUR DE ENRIQUECIMIENTO
 CULTURAL**

ENRIQUECIMIENTO
 CULTURAL

PRÓXIMOS EVENTOS:

Abril: Jardín Botánico de Tulsa

Junio: Tulsa Drillers Béisbol



- ❖ El recorrido por el Museo de Arte Judío Sherwin Miller está programado para la 1 p.m. el martes 20 de febrero.
- ❖ El museo está ubicado en 2021 East 71st Street. Nos encontraremos en el museo.
- ❖ El costo es de \$ 3.00 por persona, y necesitaremos reunir todo el dinero antes de entrar.
- ❖ El recorrido será dirigido por un docente en el museo y debe durar aproximadamente 1 hora y media.
- ❖ Por favor, invite a amigos y familiares.



ACTUALIZACIONES DE LA OHCE



OHCE REUNIÓN DEL DISTRITO NE 26 de marzo de 2024



"Muchas naciones, un OKLAHOMA"

La reunión se llevará a cabo en el Centro de Conferencias de Glenpool ubicado en 12205 South Yukon Avenue, Glenpool, OK. El costo es de \$25. La fecha límite de inscripción es el 23 de febrero. El almuerzo será atendido por House of Smoke de Okmulgee e incluirá pechuga y pollo ahumados en rodajas, ensalada de col, frijoles horneados y pan de molde. Se han planeado muchos talleres divertidos y únicos. Los condados de Kay, Logan y Noble tendrán la recaudación de fondos de Country Store y las canastas de la Subasta Silenciosa para recaudar dinero para 2025, ¡así que recuerde traer su dinero para que pueda ofertar! ¡Te esperamos en marzo!

LEMA DE LA OHCE

"Trabajando juntos para construir mejores comunidades...
a través de la educación con liderazgo y servicio"

Oficina de Extensión
del Condado de Tulsa
4116 E Calle 15



La información proporcionada en este documento es solo para fines educativos. La referencia a productos comerciales o nombres comerciales se hace en el entendimiento de que no se pretende discriminar y no se implica ningún respaldo por parte del Servicio de Extensión Cooperativa.

Tulsa, OK 74112

Ciencias de la Familia y del Consumidor
Servicio de Extensión de OSU del Condado de
Tulsa

La Universidad Estatal de Oklahoma, como empleador que ofrece igualdad de oportunidades, cumple con todas las leyes federales y estatales aplicables con respecto a la no discriminación y la acción afirmativa. La Universidad Estatal de Oklahoma está comprometida con una política de igualdad de oportunidades para todas las personas y no discrimina por motivos de raza, religión, edad, sexo, color, origen nacional, estado civil, orientación sexual, identidad/expresión de género, discapacidad o condición de veterano con respecto al empleo, los programas educativos y las actividades, y / o las admisiones. Para obtener más información, visite <https://eeo.okstate.edu>.
Emitido en apoyo del trabajo de Extensión Cooperativa, leyes del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Director del Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma, Universidad Estatal de Oklahoma, Stillwater, Oklahoma. Esta publicación es impresa y editada por la Universidad Estatal de Oklahoma, autorizada por el Vicepresidente de Programas Agrícolas, y ha sido preparada y distribuida a un costo de .45 centavos por copia.
La información proporcionada en este documento es solo para fines educativos. La referencia a productos comerciales o nombres comerciales se hace en el entendimiento de que no se pretende discriminar y no se implica ningún respaldo por parte del Servicio de Extensión Cooperativa.