



Padres que invierten en sí mismos Cosechar dividendos

Por: Trisha Gedon, Especialista Senior en Comunicaciones de OSU

Cuando una pareja pasa por un divorcio, cada padre puede tener sentimientos de dolor, pérdida, ira o ansiedad. Para ayudar a reprimir esos sentimientos, algunas personas tratan de mantenerse ocupadas, pero esto puede agregar estrés adicional.

Una de las mejores medicinas para los padres que experimentan un divorcio es el cuidado personal, dijo Katey Masri, gerente del programa Co-Parenting for Resilience de la Extensión de la Universidad Estatal de Oklahoma.

"Si bien el cuidado personal puede parecer egoísta o incluso imposible, es uno de los mejores regalos que puedes darte a ti mismo y a tus hijos", dijo Masri.

"Cuando un padre invierte en sí mismo, significa que se está tomando el tiempo para cuidarse a sí mismo. Piense en ello como depositar dinero en el banco y ganar intereses. Cada depósito, ya sea para tu salud física, emocional o mental, es una inversión en ti mismo".

Es importante que los padres equilibren su salud. Una forma de mejorar rápidamente tu estado de ánimo es hacer ejercicio. El ejercicio produce naturalmente hormonas positivas que pueden reducir el estrés y la ansiedad al tiempo que mejoran la salud física, emocional y mental. Dormir lo suficiente y llevar una dieta equilibrada son otros dos factores que afectan a la salud.

Masri dijo que estar ahí para sus hijos es vital, al igual que socializar con un grupo de personas con intereses comunes compartidos.

"Amplíe su círculo social e inscribábase en una clase o taller para aprender algo nuevo", dijo. "Cuando los tiempos son difíciles, puede ser fácil aislarse y sentirse abrumado por sentimientos negativos. Estar rodeado de otras personas con intereses similares hará maravillas por tu salud emocional".

Las investigaciones han demostrado que la meditación es otra técnica probada para reducir la ansiedad, el estrés y la depresión. También mejora la salud física. Hay varias formas en las que una persona puede meditar, incluidas las aplicaciones para teléfonos inteligentes, los videos en línea y otros recursos gratuitos.

Masri también señaló la importancia de centrarse en los aspectos positivos de su vida. Encuentra valor y aprecio en las cosas que tienes en lugar de centrarte en lo que no tienes o has perdido. Practicar la gratitud es una de las formas más poderosas, baratas y fáciles de aumentar la felicidad. La gratitud se puede encontrar en los momentos más pequeños, y cuanto más la busca una persona, más fácil se vuelve reconocerla. Desafíate a ti mismo a encontrar tres cosas diferentes por las que estar agradecido todos los días.

Oficina de Extensión del Condado de Tulsa

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](https://www.facebook.com/TulsaCountyOSUExtension)

Twitter: [twitter@osuextension72](https://twitter.com/osuextension72)



TULSA COUNTY
EXTENSION



En este número:

- ❖ Los padres que invierten en sí mismos cosechan dividendos
- ❖ Receta del mes: Pizza de ensalada César
- ❖ Programa de Lectura de la Biblioteca
- ❖ ¡Bunco para becas!
- ❖ 2024 Taller de envasadoras a presión
- ❖ Feria Gratuita del Condado de Tulsa
- ❖ 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!

Los padres que invierten en sí mismos cosechan dividendos... Continuado

Fortaleciendo a las familias de Oklahoma/Condado de Tulsa

"La capacidad de amar verdaderamente a otra persona comienza con la capacidad de amarse verdaderamente a uno mismo", dijo.

Parte del cuidado personal es sacar a relucir a tu niño interior con el juego. Si ves a los niños jugar, es fácil ver la alegría que están experimentando. El juego trae alegría y alivio del estrés y construye conexiones en las relaciones. Haz una lista de las cosas que te traen alegría y selecciona una cuando los sentimientos negativos desafíen tu motivación.

"La crianza de los hijos es un trabajo duro y puede traer sentimientos de alegría y logro. Ser amable y compasivo contigo mismo te ayudará a convertirte en el mejor padre posible", dijo Masri.

PIZZA DE ENSALADA CÉSAR

Por: Stacey Jones, Educadora de Ciencias de la Familia y del Consumidor
Centro de Extensión de OSU Condado de Tulsa

INGREDIENTES:

- 1 huevo
- 2 latas de pollo enlatado de 12.5 onzas
- 1/2 taza de queso parmesano
- 1 cucharadita de pimienta molida
- 2 cucharadas de aderezo César cremoso
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 3 tazas de lechuga romana



INSTRUCCIONES:

1. Precalienta el horno a 375.
2. Escurre el pollo enlatado. Combine el pollo enlatado, el huevo, el queso parmesano, el ajo en polvo y la pimienta en un tazón. Mezclar con una espátula.
3. Extienda la mezcla de la corteza finamente en una bandeja para hornear cubierta con un trozo de papel pergamino. Hornea por 30 minutos. Retirar del horno y dejar enfriar durante 10 minutos.
4. Lave la lechuga romana, séquela y córtela en trozos muy pequeños. Mide 3 tazas. Mezcle con el aderezo César cremoso. Cubra la masa de pizza.
5. Corta la pizza en 4 rebanadas y sirve. ¡Disfrutar!

Porciones: 4

Análisis nutricional por porción:

Calorías: 337	Hidratos de
carbono: 37,9 g	
Grasa total: 11,6 g	Azúcares: 3
g	
Grasas saturadas: 4,2 g	Proteína:
27,2 g	
Sodio: 274 mg	

Echa un vistazo a nuestra demostración de Channel 6 Cooking Corner haciendo clic en el siguiente enlace:

<https://youtu.be/eVSuTIEePRM?si=S3VxY5GBNp5sJAWc>

SUMMER READING PROGRAM

JUNE 1 - JULY 31

FOR
ALL
AGES!

Tulsa City-County
LIBRARY

Programa de Lectura de Verano | Biblioteca de Tulsa

EN PERSONA: ¡Regístrese en cualquiera de nuestras 24 sucursales de bibliotecas o en el bibliobús!

APLICACIÓN SRP GRATUITA: Busque "Biblioteca de Tulsa" en Google Play o Apple Stores; seleccione y descargue la aplicación "TCCL SRP"

Encuentre todas las aplicaciones de la biblioteca, incluida la aplicación TCCL SRP, aquí: <https://www.tulsalibrary.org/library-apps>

O para inscribirse en el programa y registrar sus libros digitalmente, utilice la aplicación web disponible en www.tulsalibrary.org/summer/app.



RIFA DE BUNCO

22 de agosto de 2024

10 AM – MEDIODÍA

Centro de Extensión de OSU del Condado de
Tulsa

August Bunco es muy especial porque vamos a dibujar un BAÚL ÚNICO de Longaberger, ¡donado por Shirley Cox!

¡Por cada \$1 donado, recibirás 1 boleto de rifa! ¡Todo el mundo querrá ganar este hermoso artículo!



Ciencias de la Familia y del Consumidor

Programación para 2024

"¿SABES CÓMO USAR TU ENVASADORA A PRESIÓN?"

Show and Tell con envasadoras a presión - 08/09/24 - \$20 y límite de 15

Para inscribirse en este taller: Se requieren preinscripciones con pagos en efectivo por adelantado. Comuníquese con: Centro de Extensión de OSU del Condado de Tulsa, entre las 8 a.m. y las 4:30 p.m., de lunes a viernes, llamando al 918-746-3706, o pasando por nuestras oficinas en 4116 E. 15th St., Tulsa, OK, 74112. Estamos ubicados en la calle 15 entre Yale y Harvard, en la "Puerta 6" del recinto ferial 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>.



FERIA GRATUITA DEL CONDADO DE TULSA Del 16 al 19 de julio de 2024



Si desea participar en exhibiciones en la Feria Gratuita del Condado de Tulsa, deje sus entradas en el Recinto Ferial del Condado de Tulsa, en Central Park Hall, el martes 16 de julio, entre las 4 p.m. y las 7 p.m., para ingresar sus artículos. Los enlaces a continuación proporcionan todos los requisitos de entrada para cada una de sus exhibiciones. La Feria también ofrece dos días de actividades divertidas abiertas al público, el jueves 18 de julio, de 10 a.m. a 7:30 p.m., Y el viernes 19 de julio, de 10 a.m. a 6:30 p.m. ¡Todos están invitados a ver las exhibiciones de la Clase Abierta y las Exhibiciones 4-H, y a visitar nuestros puestos de proveedores, disfrutar de entretenimiento en vivo y participar en actividades divertidas para la familia! (Horario en el enlace a continuación).

¡Este año nuestra FERIA se ha trasladado al CENTRAL PARK HALL en EXPO SQUARE / TULSA COUNTY FAIRGROUNDS!

Acceda al calendario de la feria, la información de entrada y los requisitos con el enlace o código QR a continuación:



<https://extension.okstate.edu/county/tulsa/media/docs/county-fair/2024-tcff-open-class-division-fair-book-a.pdf>

Mira la entrevista de Free Fair/Channel 6 en este enlace:
<https://youtu.be/pIK4fc9RoHo?si=FLQjmwBjJBcpHpYI>

¡GUERRAS DE CUPCAKES!

¡ESTA ES UNA VERSIÓN PARA ADULTOS DE CLASE ABIERTA DE LAS GUERRAS DE CUPCAKES!
INFORMACIÓN Y REGLAS DISPONIBLES PONIÉNDOSE EN CONTACTO CON LA OFICINA DE EXTENSIÓN.

RIFA DE COLCHAS

¡Estaremos vendiendo boletos de rifa, nuevamente este año, por una hermosa colcha! La colcha de este año ha sido donada por Pat Thomas.

Los boletos de la rifa se venderán nuevamente por \$1 cada uno o 6 boletos por \$5. Estaremos vendiendo boletos a partir de la Feria Gratuita y continuaremos hasta nuestro Demo Day, el 12 de octubre. El sorteo se realizará en el Demo Day, ¡y no es necesario que estés presente para ganar!

Póngase en contacto con Shari Munroe para obtener más información.

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

* TALLERES Y TODAS LAS CLASES - SE REQUIERE INSCRIPCIÓN PREVIA - Llame al: 918-746-3706 *



Julio:

- 4 Día de la Independencia – Oficina de Extensión Cerrada
- 7-9 Reunión Estatal de OHCE @ Centro de Convenciones Champion en OKC
- 16 Feria Gratuita del Condado de Tulsa - Entrega de entradas a la exhibición - ABIERTO A LOS RESIDENTES DEL CONDADO DE TULSA
- 18-19 Feria Gratuita del Condado de Tulsa - Visualización de exhibiciones y actividades - ABIERTA AL PÚBLICO
- 19 Té de membresía de OHCE - 2 -4 pm @ Feria Gratuita del Condado de Tulsa
- 31 Talleres de Enlatado de Salsa 9 am – 1 pm Y 1 p.m. – 5 p.m. (regístrese antes del 7-26)

Agosto:

- 8 Feria Gratuita del Condado de Tulsa "Después de la Reunión de la Feria" en el Centro de Extensión, 1-3 pm
- 9 Show & Tell con el taller de envasadoras a presión de 9 am a 11 am (regístrese antes de las 8-5)
- 20 Enriquecimiento Cultural de OHCE: @ Woody Guthrie Center (Detalles por confirmar)
- 22 OHCE Bunco para Becas, 10 am - Mediodía
- 27 Capacitación de la lección para líderes de OHCE (Sep/Oct/Nov/Ene) 10 am @ Centro Tecnológico NE, Claremore

Septiembre:

- 2 Día del Trabajo – Oficina de Extensión Cerrada
- 3 Co-Parenting for Resilience, 9 am @ OSU Tulsa (pre-regístrese antes del 8-29-24)
- 9 Reunión de Presupuesto del Tesorero de OHCE 1 pm
- 9 OHCE President's Quarterly ZOOM @ 7 pm
- 16 Reunión de la Junta Ejecutiva de la OHCE ZOOM @ 7 pm
- 17 Reunión de Negocios de OHCE y Día Divertido de Elección de Oficiales - Almuerzo 10am-todo el día-abierto a todos! (Turno del Tesorero del Grupo en el dinero del Letrero de la Puerta).

CANAL 6
RINCÓN DE COCINA
24 de julio
28 de agosto
@ Mediodía
Presentado por: Stacey Jones

OHCE UPDATES



**TULSA BOTÁNICO
RECORRIDO POR EL JARDÍN**
En la foto: Miembros e invitados de Jenks OHCE disfrutando de su reciente excursión al Jardín Botánico de Tulsa.



OHCE UPDATES

UN SALUDO DE ELAINE

Presidente de la OHCE del Condado de Tulsa



¿Sientes el calor? Es verano en Oklahoma, pero no nos marchitamos con el calor. Nuestros grupos están ocupados con la actividad. La máxima prioridad es la Feria Gratuita del Condado de Tulsa. Estamos a solo unos días de este evento de primer nivel y puedo sentir las ruedas rodando. Recuerdo como asistente en 2019 lo amable que era la gente y lo impresionado que estaba por la variedad y calidad de las entradas. Haber estado involucrado en la mecánica de la feria durante los últimos dos años solo ha profundizado mi respeto por todos ustedes que dan su tiempo y talento para hacer de este evento un éxito. Sé lo largos que pueden ser esos días, y respeto el orgullo personal que cada uno de ustedes muestra. Así que aquí hay un agradecimiento de antemano. Eres realmente apreciado, y espero que te sientas recompensado en tu servicio.

¡Comparte OHCE con un amigo! *Elaine*

PROBLEMAS FAMILIARES DE JUNIO

Continuamos con nuestra colección mensual de artículos de cuidado personal para el Centro de Vida Transicional del Condado de Tulsa. Por favor, traiga los artículos recolectados al Almuerzo de Navidad 2024.

Artículo(s) de este mes:

JABÓN DE MANOS

PROBLEMAS DE FAMILIA

TEMA DE JUNIO

¡COMPARTE ESA INVESTIGACIÓN!

¡Cada una de nuestras Lecciones de Líder tiene información importante e investigada que es importante y útil para TODOS! No limites la información a tus grupos, compártela con otros. Tenemos estas lecciones de 20 minutos disponibles. ¿Conoces a otro grupo que pueda beneficiarse de ellos? ¡Házelo saber!

-El Equipo de Asuntos Familiares

Excursión de Enriquecimiento Cultural

Estamos haciendo un viaje de enriquecimiento cultural al Woody Guthrie Center!

Cuándo: 22 de agosto @ 10 am. Este es un día diferente a lo que se dijo en el anuario. Podemos reunirnos en el centro de extensión y compartir el viaje al centro juntos @ 9:30 am. Dónde: 102 E. Reconciliation Way, Tulsa, OK 74103, si no quieres compartir el viaje.

Quién: ¡Todos están invitados a unirse a la diversión! Esto también significa OHCE de otros condados.

Cuánto: \$10 para mayores de 55 años. También iremos a almorzar a un lugar cercano, siguiendo el recorrido.

OHCE LECCIÓN DE LÍDER SUGERENCIAS

¡Es esa época del año otra vez! ¡Es hora de enviar sus sugerencias de lecciones para líderes para el próximo año, 2025!

Envíe sus sugerencias a Stacey Jones, educadora de FCS, **antes del 1 de agosto**, por correo electrónico, stacey.jones11@okstate.edu o llamándola al 918-746-3721.

¡Muchas gracias por todos sus aportes e ideas!



ACTUALIZACIONES DE LA OHCE



¡FELICIDADES!

Vista al valle



Beca Embajadores 2024

¡Ganador del premio!

Valley View tendrá un stand en el Feria de Salud y Recursos presentada por ¡Servicios para personas mayores de la vida! El evento se llevará a cabo en el Central Park Hall del Recinto Ferial del Condado de Tulsa, el 9 de julio de 2024, de 8:30 a.m. a 2:00 p.m. ¡Un agradecimiento especial a Jean Parks, por escribir esta subvención para el condado de Tulsa!

FELICIDADES
Condado de Tulsa
¡OHCE!

¡Felicitaciones a la OHCE del Condado de Tulsa por ubicarse en el 2º lugar, en el estado, con su Informe de la Semana de la OHCE del Condado!
¡Y por ubicarse en el 1er lugar, en el estado, con su Informe Local de la Semana de OHCE!
¡Shari Monroe y Linda Lawrence hicieron un trabajo fantástico al escribir estos informes!
¡Asegúrate de preguntarles sobre sus informes y dales tus FELICITACIONES!

Oficina de Extensión del
Condado de Tulsa
4116 E Calle 15
Tulsa, OK 74112



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.

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.