



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, which includes discrimination on the basis of sex characteristics, including intersex traits, pregnancy or related conditions; sexual orientation; and sex stereotypes. | Iowa Total Care cumple con las leyes de derechos civiles Federales vigentes y no discrimina por motivos de raza, color de piel, nacionalidad de origen, edad, discapacidad, sexo (lo que incluye la discriminación por características relacionadas con el sexo, como rasgos intersexuales, embarazo o situaciones relacionadas), orientación sexual, ni estereotipos relacionados con el sexo. Iowa Total Care no excluye a las personas ni las trata de manera diferente por su raza, color de piel, nacionalidad de origen, edad, discapacidad, sexo (lo que incluye la discriminación por características relacionadas con el sexo, como rasgos intersexuales, embarazo o situaciones relacionadas), orientación sexual, identidad de género ni estereotipos relacionados con 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)。



TeenTips

Consejos para adolescentes

VOLUME 11 | WINTER 2025

VOLUMEN 11 | VERANO DE 2025



Eating Healthy in Cold Temps

As the days get shorter and the weather gets colder, it’s natural to crave warm, comforting meals. Comfort meals tend to be less healthy but can be enjoyed in moderation. Seasonal changes can also affect our routines, including how we move and what we eat. Check out some of these tips on how to support your body with healthy fresh food and cozy drinks during the winter months:

- 1. Tea up.** A steaming cup of tea or even hot water can provide satisfying warmth and comfort during the cold months.
- 2. Full the soup pot.** Got veggies in the fridge? Toss them into a pot with greens, lentils, beans, whole grains and your favorite protein. Add a flavorful broth and let it simmer into a comforting meal that’s great for leftovers, too.

3. Peel some sunshine.

In the winter, it can be hard to find some fresh fruits. But you’ll almost always be able to find oranges. Pick some up for a nourishing snack — or put them into a salad with winter greens like Swiss chard, collard greens or kale.

4. Eat your broccoli.

Maybe as a little kid you weren’t a fan of broccoli, cauliflower or Brussels sprouts. It’s time to give these winter treasures another chance. Try tossing them with a bit of olive oil, salt and pepper and browning them in the oven — delicious!

- 4. Comfort with a twist.** Craving something cozy like mac and cheese? Try adding whole-grain pasta, some sautéed veggies, and a protein like grilled chicken or beans. It’s all about balance and making meals that satisfy and nourish.



Remember the Basics

Focusing on your whole health also means remembering the basics of self-care. Make sure you drink enough water to stay hydrated and get plenty of sleep.

If you’re regularly tired, try going to bed at least 30-60 minutes earlier for a week and see how it makes you feel. Try moving more, standing up and taking short walks. You might be surprised to see how much these little things can help you feel better.



New Year, New Whole You

The new year is approaching quickly. Many New Year’s resolutions revolve around things like eating better, being more active, or joining the gym. While all those are great to aim for, the new year is also a great time to refocus on the whole you. Here are some other ideas of what you can focus on for your whole health in 2026:

Be creative. Some people like to write in a journal as a way to process their thoughts. You could also paint, play an instrument, or dance. You could try baking or building something around the house. Creating something is a great way to get out of your head and help alleviate anxiety and stress.



Just breathe.

Breathing is something we all do involuntarily. But sometimes we have to remind ourselves to do it. Allowing yourself to pay attention to your breathing and nothing else can help you refocus your mind.

Take a break. It could be as simple as unwinding with a warm shower or bath at the end of the night. You will be to perform better and do more if you allow both your body and mind to get the rest they need.

Comer sano con temperaturas bajas

A medida que los días se acortan y el clima se pone más frío, es natural tener antojos de comidas calientes y reconfortantes. Los cambios estacionales también pueden afectar la rutina, como la forma en que nos movemos y lo que comemos. Consulta algunos de estos consejos sobre cómo ayudar a tu cuerpo con alimentos frescos y bebidas reconfortantes durante los meses de invierno:

- 1. El ritual del té.** Una taza humeante de té, o incluso de agua caliente, puede brindar una calidez reconfortante y muy satisfactoria durante los meses fríos.
- 2. Prepara una sopa.** ¿Tienes verduras en el refrigerador? Mézclalas en una olla con verduras verdes, lentejas, frijoles, granos integrales y tu proteína favorita. Agrega un caldo sabroso y déjalas que se cocinen para lograr una comida reconfortante que también es ideal como sobras.

3. Pela un poco de sol.

En invierno, puede ser difícil encontrar frutas frescas. Pero casi siempre podrás encontrar naranjas. Consigue algunas para un bocadillo nutritivo, o úsalas en una ensalada con verduras de invierno como acelga, col berza o col rizada.

- 4. Come el brócoli.** Quizás cuando eras pequeño no eras amante del brócoli, el coliflor ni los repollitos de Bruselas. Es hora de darles otra oportunidad a estos tesoros del invierno. Intenta mezclarlos con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta, y dorarlos en el horno. ¡Son deliciosos!

- 4. Confort con un toque diferente.** ¿Tienes antojo de algo reconfortante como macarrones con queso? Intenta agregarles pasta integral, verduras salteadas y proteína, como pollo a la parrilla o frijoles. Se trata de lograr un equilibrio y preparar comidas que sean satisfactorias y nutritivas.



¿Sabías que...?

- Podrías calificar para obtener transporte gratuito para acudir a las consultas con tus proveedores mediante Iowa Total Care.
- ¿El idioma es un impedimento? Puedes tener acceso a intérpretes por teléfono o en persona. Comunícate con nosotros al 1-833-404-1061 (TTY: 711) para obtener más información.



Recuerda los aspectos básicos

Centrarse en la salud de manera integral también implica recordar los aspectos fundamentales del cuidado personal. Asegúrate de beber suficiente agua para hidratarte y de dormir bien.

Si generalmente sientes cansancio, durante una semana intenta irte a dormir al menos 30 a 60 minutos más temprano y comprueba cómo te hace sentir. Intenta moverte más, pararte y hacer caminatas cortas. Te sorprendería ver cuánto mejor te pueden hacer sentir estas pequeñas cosas.



Año Nuevo, plenitud nueva

El año nuevo se acerca rápidamente. Muchas resoluciones del Año Nuevo giran en torno a cosas como comer mejor, estar más activo o empezar a ir al gimnasio. Aunque esos objetivos son excelentes, el año nuevo también es un momento ideal para que vuelvas a enfocarte en tu bienestar integral. Estas son algunas otras ideas de las cosas en las que puedes enfocarte para tu salud integral en 2026:

Sé creativo. A algunas personas les gusta escribir en un diario como una forma de procesar sus pensamientos. También podrías pintar, tocar un instrumento o bailar. Podrías intentar con la pastelería o construir algo cerca de la casa. Crear algo es una excelente forma de despejar la cabeza y aliviar la ansiedad y el estrés.



Simplemente respira. Respirar es algo que todos hacemos de forma involuntaria. Pero a veces tenemos que recordarnos que debemos hacerlo. Permitirte prestar atención a la respiración y nada más que eso puede ayudarte a volver a enfocar tu mente.

Tómate un descanso. Puede ser tan simple como relajarse con una ducha o un baño caliente al terminar la noche. Podrás desempeñarte mejor y hacer más cosas si permites que tu cuerpo y tu mente descansen lo necesario.

Did you know...

- You may be eligible for free transportation for your provider 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.

