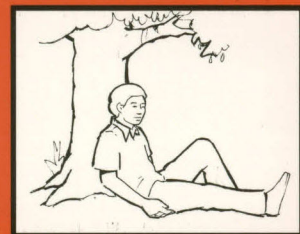
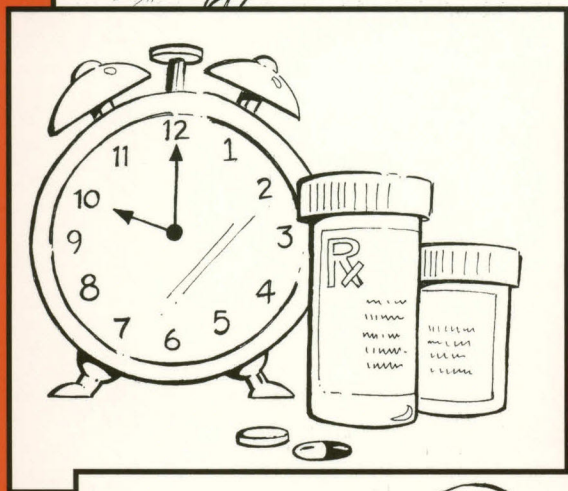
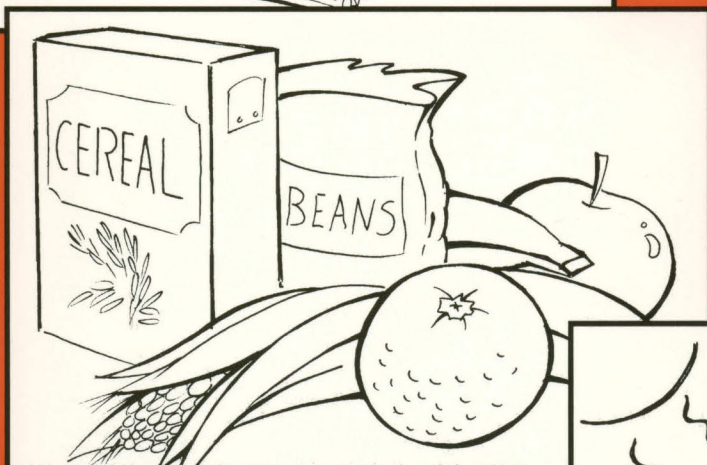
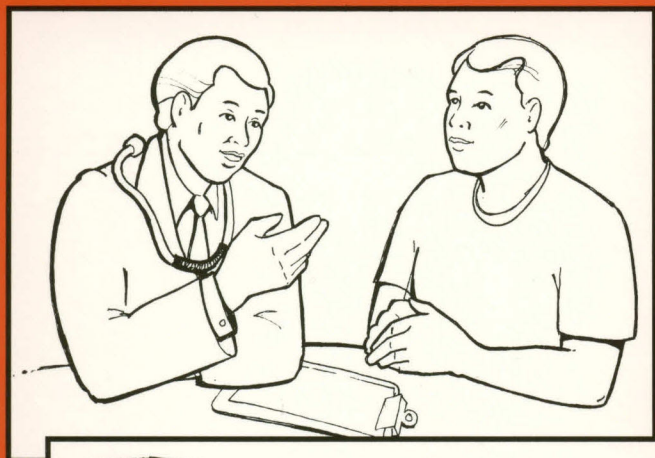


# BILINGUAL PATIENT EDUCATION MATERIALS

- Bilingual
- Low Literacy
- Illustrated
- Copyright Free/  
Ready to Reproduce



# MATERIALES BILINGUES PARA LA EDUCACION DE PACIENTES

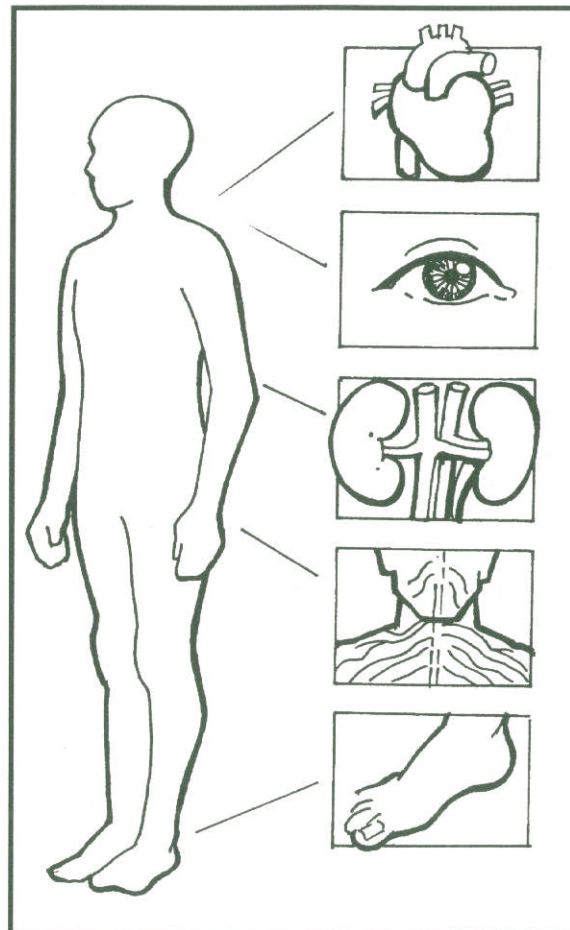
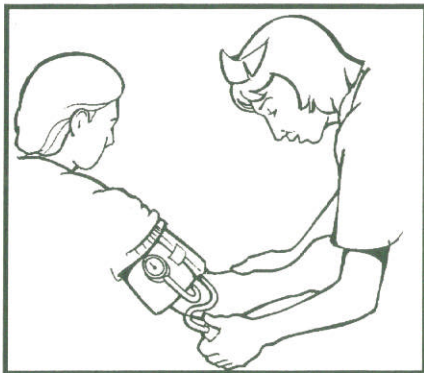
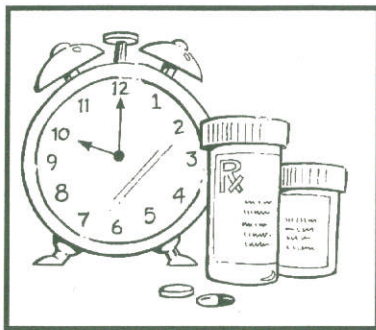
- Bilingue
- Facil Para Leer
- Ilustrado
- Listo Para Reproducir





# BILINGUAL PATIENT EDUCATION MATERIALS

## MATERIALES BILINGUES PARA LA EDUCACION DE PACIENTES





---

# ACKNOWLEDGMENTS

## **Project Coordinator/Editor**

Joni Barnett, M.S., L.S.W.

*Director of Health Center Services, National Center for Farmworker Health*

## **Design and Layout**

Allen Connally

## **Clinical Consultant**

Linda Lopez, RN

## **Artist**

Andrew Saldana

*The National Center for Farmworker Health gratefully acknowledges the following people for their invaluable recommendations throughout the development process of this publication.*

Carolyn Davis, RN, FNP

Migrant Health Coordinator, Buford Jasper Comprehensive Family Clinic

Kim Riley

Health Education Specialist, Clinica Campesina Family Health Services  
Lafayette, Colorado

A. Contreras, RN

Vida y Salud Health Clinic  
Crystal City, Texas

Francis Molina

Health Education Coordinator, Porterville Health Clinic  
Porterville, California

Jesus Rodriquez

Sea Mar Health Clinic  
Seattle, Washington

Tom Herr

State of Wisconsin Health Department

The *Bilingual Patient Education Materials* (1996) book was produced by the National Center for Farmworker Health, Inc., 1770 FM 967, Buda, Texas 78610, (512) 312-2700, (512) 312-2600 fax, [www.ncfh.org](http://www.ncfh.org). Funding for this book was provided by the U.S. Department of Health and Human Services, Health Resources and Services Administration, Bureau of Primary Health Care, Migrant Health Branch. Reprint 2000.

---

# TABLE OF CONTENTS

TEENS CAN SAY NO TO SEX .....	E1.1
LOS ADOLESCENTES PUEDEN DECIR NO AL SEXO .....	S1.1
PLANNING YOUR FAMILY .....	E2.1
PLANEANDO SU FAMILIA .....	S2.1
RULES FOR HEALTHY EATING .....	E3.1
REGLAS PARA COMER SALUDABLEMENTE .....	S3.1
HIGH BLOOD PRESSURE .....	E4.1
PRESION SANGUINEA ALTA .....	S4.1
SKIN EMERGENCIAS .....	E5.1
EMERGENCIAS DE LA PIEL .....	S5.1
WORK INJURIES .....	E6.1
LESIONES EN EL TRABAJO .....	S6.1
HEAT ILLNESS .....	E7.1
ENFERMEDAD DEL CALOR .....	S7.1
ALCOHOL AND CHILDREN .....	E8.1
EL ALCOHOL Y LOS NIÑOS .....	S8.1
DIABETES .....	E9.1
DIABETES .....	S9.1
CARE OF TEETH .....	E10.1
EL CUIDADO DE LOS DIENTES .....	S10.1
TIPS TO REDUCE STRESS .....	E11.1
CONSEJOS PARA REDUCIR LA TENSION .....	S11.1



---

# FOREWORD

This portfolio of 10 low literacy, bilingual presentations was developed for use as a patient education tool to supplement and enhance existing teaching methods in migrant health centers and in outreach programs. It was developed with the intention of providing health care practitioners an easy, low cost method for providing health education to low literacy patients who speak English or Spanish. The *Bilingual Patient Education Materials* portfolio has been published on heavy stock paper and bound in order to safeguard it as your master copy for reproduction.

The topics for the educational materials were identified by utilizing the documents *Under the Weather: Farmworker Health* (1993), *Farmworker 2000 Health Objectives* (1995) and, most importantly, input from various health professionals who work in Migrant Health Centers and represent the three migrant streams. Topics include:

- 1. Teens Can Say No To Sex**
- 2. Planning Your Family**
- 3. Healthy Diet**
- 4. High Blood Pressure**
- 5. Skin Emergencies**
- 6. Work Injuries**
- 7. Heat Illness**
- 8. Alcohol and Children**
- 9. Diabetes**
- 10. Care of Teeth**
- 11. 10 Tips to Reduce Stress**

The literacy issue was given special attention in developing these materials through the use of illustrations produced by Andrew Saldana. However, since certain concepts such as family planning methods are difficult to convey, supplemental education is always recommended.

We have included a Patient Education Documentation Form to facilitate documentation of education provided for the patient's medical chart and to assist you in meeting managed care requirements. Be sure to add your corporation's name at the top of the form in the space provided, before duplicating.

I hope you find this patient education tool useful. Please share it with your friends and colleagues. And as always, your comments and suggestions are welcome.

Sincerely,



**E. Roberta Ryder**  
Chief Executive Officer

---

# TEENS CAN SAY NO TO SEX



Saying no to sex (abstinence) means there is no worry about sexually transmitted diseases (STD's) like syphilis, gonorrhea or AIDS. Some STD's cause pain, sterility and even death.

Sex will not make your teen more popular, more grown up or be part of the in-crowd.

## How to Say "No"

Your teenager can say "No" to sex and still have friends. Here's how:

*"I like you, but I'm not ready to have sex."*

*"I enjoy being with you, but I'm not old enough to have sex."*

*"I want to wait until I'm married."*

As a parent, your teenager depends on you to learn about sex, love and how to get along with others.

This may be hard for you but your teenager needs to know that sex for young people is pretty risky!



## Why Say No to Sex?

Sex can end in pregnancy. Ask your teen:

*"Are you able to support a child on your own?"*

*"Are you ready to give up your school, friends and fun to care for the baby?"*

*"Can you handle being a single parent?"*



- ◆ Young girls have more problems during pregnancy.
- ◆ Babies from young, unmarried mothers are more likely to be born with serious health problems.



There are other ways to show affection like hugging, holding and kissing.



**Tips for talking**

- ◆ Take the time to talk to your teen.
- ◆ Ask what your teen thinks about sex.
- ◆ Listen to their ideas.
- ◆ Take their feelings seriously.
- ◆ Do not tease them.
- ◆ Respect and trust your teen and they will do the same.
- ◆ Be there for them no matter what.
- ◆ Be honest.

Talking to your teen about sex is not easy. You may feel embarrassed. Your child may not believe you but you are showing interest in them. Your teen is worth it!



# LOS ADOLESCENTES PUEDEN DECIR NO AL SEXO



Decir no al sexo (abstinencia) significa que no hay preocupación por las enfermedades transmitidas sexualmente como la sífilis, la gonorrea o el SIDA. Algunas enfermedades transmitidas sexualmente causan dolor, esterilidad y hasta la muerte.

El sexo no hará mas popular a su adolescente, no lo hará mayor, ni parte del grupo popular.

## Cómo decir "NO"

Su adolescente puede decir "NO" al sexo y seguir teniendo amigos. Aquí le decimos cómo:

*"Me gustas, pero no estoy listo(a) para tener relaciones sexuales."*

*"Me gusta estar contigo, pero no estoy en edad para tener relaciones sexuales."*

*"Quiero esperar hasta que me case."*

Como padre, su adolescente depende de usted para aprender acerca del sexo y cómo relacionarse con los demás.

Esto puede ser duro para usted, pero su adolescente debe saber que las personas jóvenes que tienen relaciones sexuales corren mucho riesgo.



## ¿Por qué decir "NO" al sexo?

Las relaciones sexuales pueden resultar en embarazo. Pregunte a su adolescente:

*"¿Puedes mantener a un niño tu solo(a)?"*

*"¿Estás dispuesto(a) a dejar tu escuela, tus amigos y diversiones para cuidar al bebé?"*

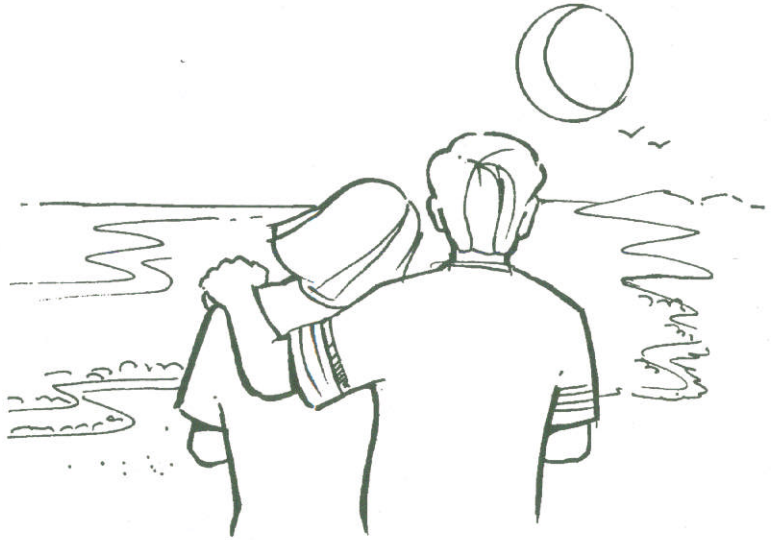
*"¿Estás listo para ser un padre soltero? una madre soltera?"*

- ◆ Las niñas jóvenes tienen más problemas durante el embarazo.
- ◆ Los bebés de madres jóvenes, solteras tienen más chance de nacer con problemas de salud serios.





Hay otras maneras de demostrar afecto como abrazarse, agarrarse de las manos o besarse.



### Consejos para hablar

- ◆ Tome tiempo para hablar con su adolescente.
- ◆ Pregunte a su adolescente qué piensa sobre el sexo.
- ◆ Escuche sus ideas.
- ◆ Tome sus sentimientos en serio.
- ◆ No se burle de ellos.
- ◆ Respete y confíe en su adolescente y ellos harán lo mismo.
- ◆ Apóyelos, esté siempre ahí para ellos
- ◆ Sea honesto.

Hablarle a su adolescente acerca del sexo no es fácil. Usted puede sentirse apenado. Su adolescente puede no creerle, pero usted está demostrando interés en ellos. Su adolescente vale la pena!



---

## PLANNING YOUR FAMILY



Every couple has the right to decide how many children they want to have in their family.

The man and woman should  
decide after talking about it.



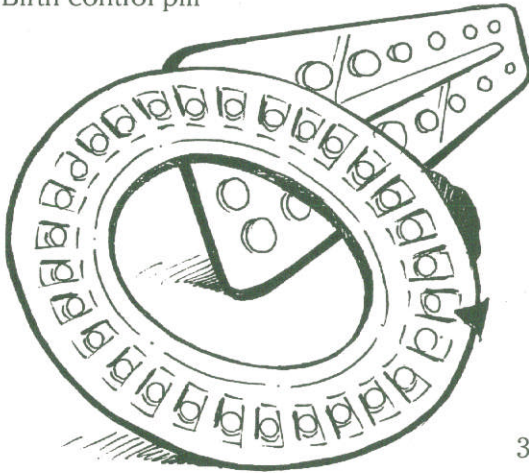


## BIRTH CONTROL METHODS

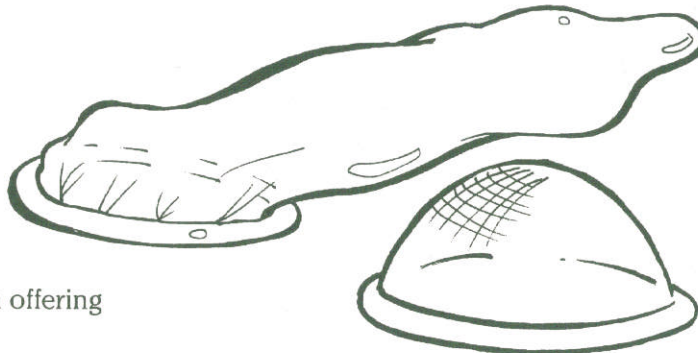
### 1. Natural Family Planning method



### 2. Birth control pill



### 3. Condom for men. Diaphragm for women



4. Norplant: hormones implanted under the skin of the upper arm offering protection for up to 5 years.
5. DepoProvera: a hormone that is injected into the arm or buttock every 12 weeks.
6. Sterilization:
  - a. Vasectomy for men.
  - b. Tubal ligation for women.

Contact your health clinic for help with planning your family.

---

## PLANEANDO SU FAMILIA



Cada pareja tiene el derecho de decidir cuántos niños desean tener en su familia.

El hombre y la mujer deben decidir después de haber hablado de ello.



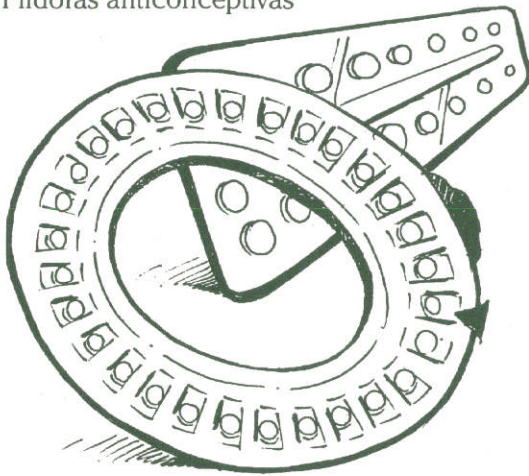


## MÉTODOS PARA EL CONTROL DE LA NATALIDAD

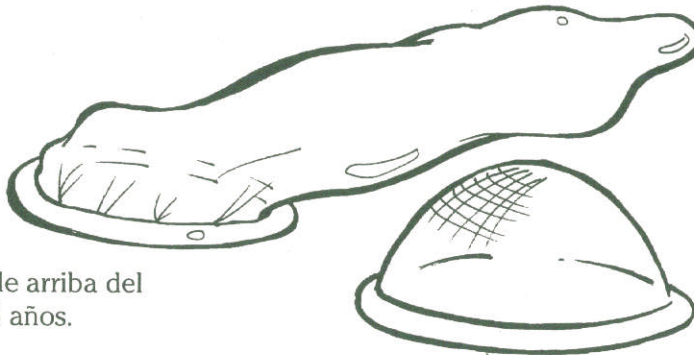
1. Método natural ó de planeación familiar.



2. Píldoras anticonceptivas



3. Condones para los hombres.  
Diafragmas para las mujeres.



4. Norplant: hormonas que se implantan en la piel en la parte de arriba del brazo dan protección hasta por 5 años.

5. Depo-Provera: hormona que se inyecta en el brazo o nalga cada 12 semanas.

6. Esterilización:

- a. Vasectomía para los hombres.
- b. Ligación de trompas para las mujeres.

Contacte a su clínica si necesita ayuda para planear su familia.

# RULES FOR HEALTHY EATING



Breakfast



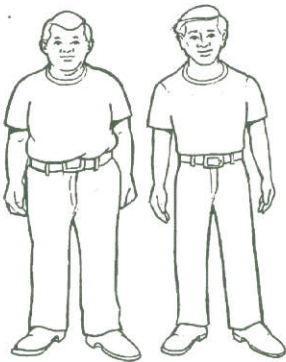
Lunch



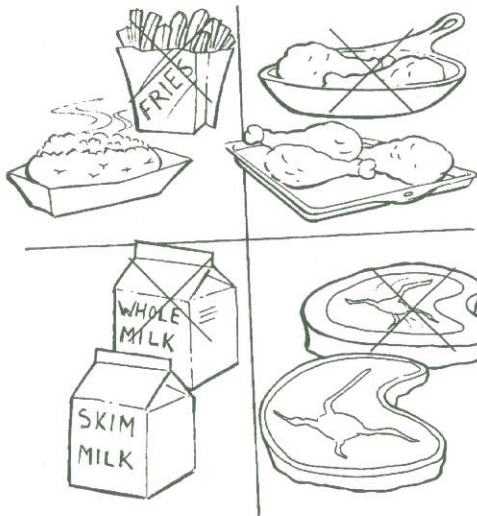
Dinner

1. Eat

2. Lose weight, if you need to.



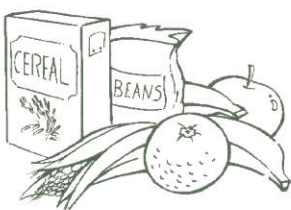
4. Eat less fat.



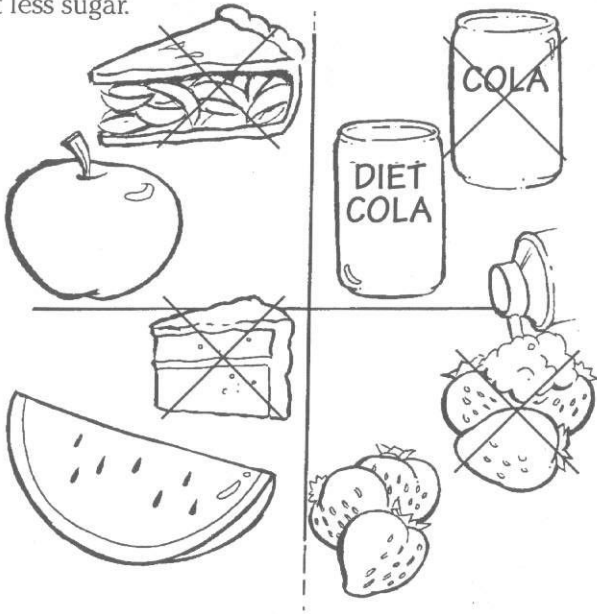
Try not to eat foods with lots of fat!



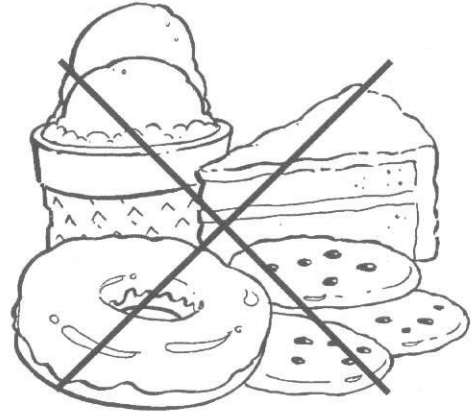
3. Eat more fiber.



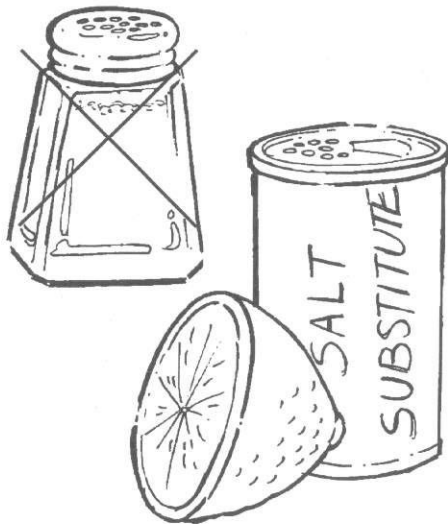
5. Eat less sugar.



Try not to eat sweets.



6. Eat less salt.



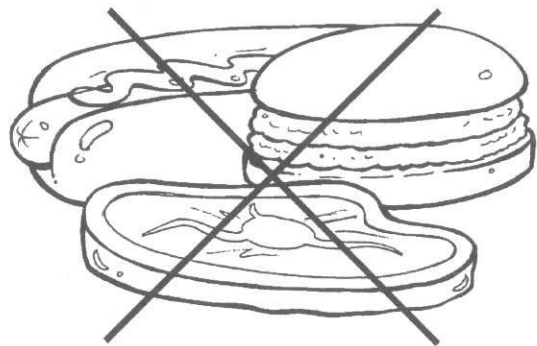
Don't eat foods with lots of salt.



7. Exercise every day.



8. Eat less meat.





# REGLAS PARA COMER SALUDABLEMENTE



Desayuno



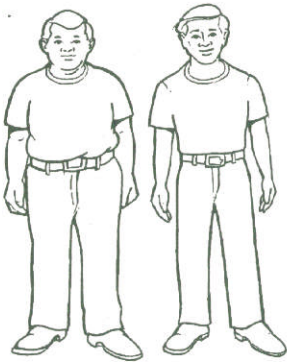
Almuerzo



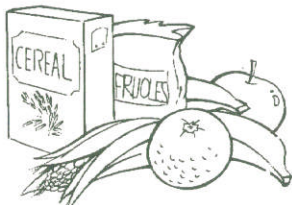
Cena

1. Coma

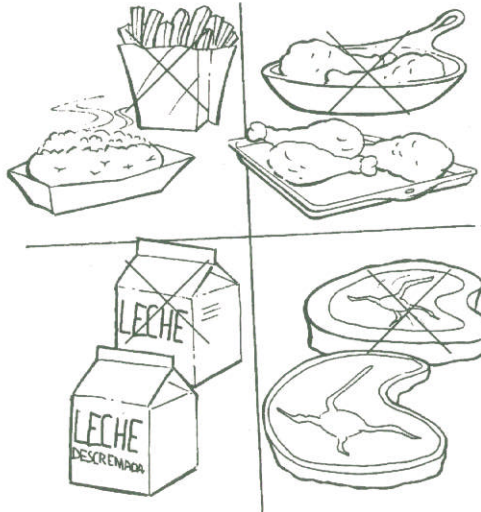
2. Si lo necesita, pierda peso



3. Coma más fibra



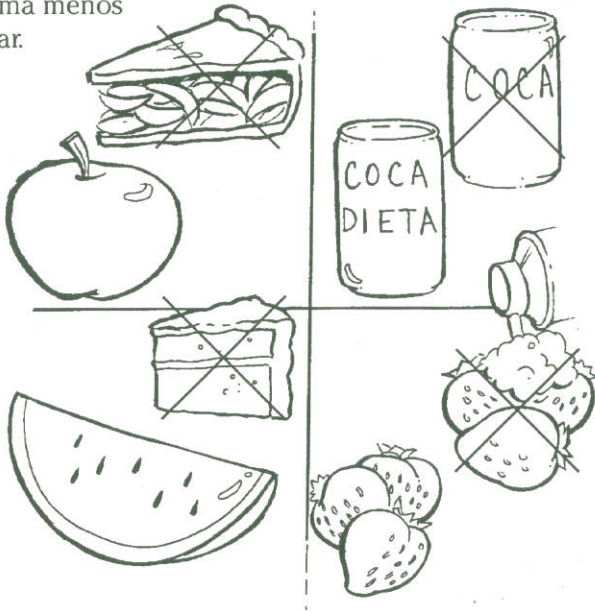
4. Coma menos grasa.



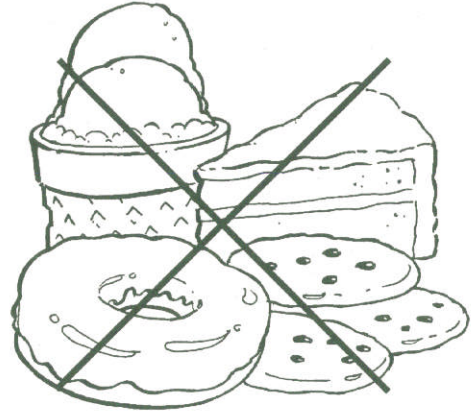
Trate de no comer comidas con mucha grasa!



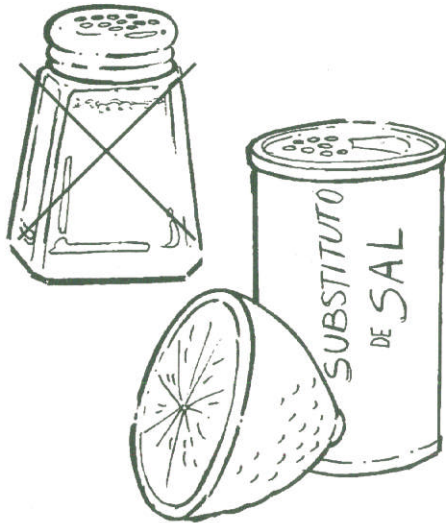
5. Coma menos azúcar.



Trate de no comer dulces.



6. Coma menos sal.



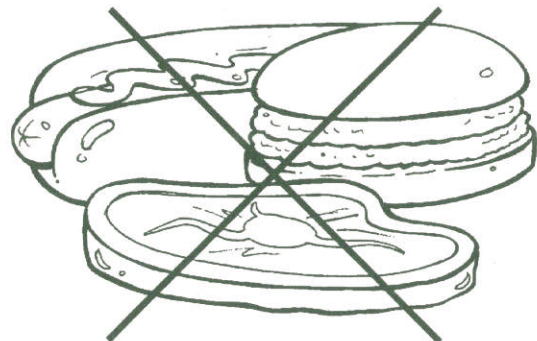
No coma comidas con mucha sal.



7. Haga ejercicio diariamente.



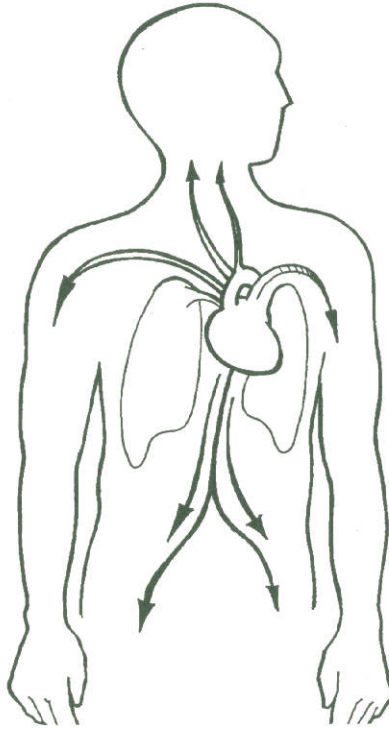
8. Coma menos carne.



# HIGH BLOOD PRESSURE

Everyone has blood pressure. Blood pressure is created when the heart pumps blood through arteries to all parts of the body.

Some people have blood pressure that is higher than normal. The cause of high blood pressure is unknown.

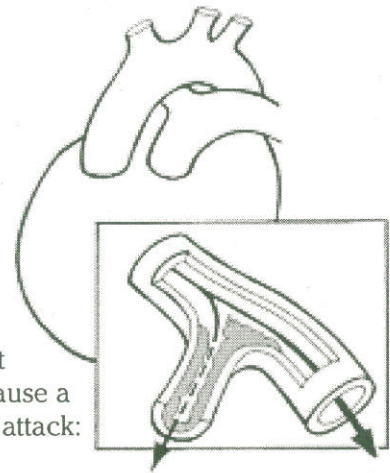


High blood pressure means that the heart is working harder to pump blood. This is unhealthy because the:

heart can get larger



arteries can get blocked and cause a stroke or heart attack:



This can happen if high blood pressure goes untreated.

High blood pressure usually has no symptoms. Many people have it and don't know it. The only way to find out is to have your blood pressure checked at the clinic or blood pressure screening program.

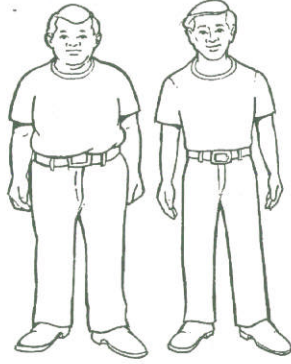




## HIGH BLOOD PRESSURE

High blood pressure can be controlled. Treatment includes:

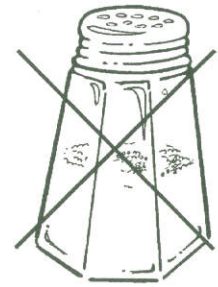
losing weight



quit smoking



Low-salt, low-fat diet



Exercise



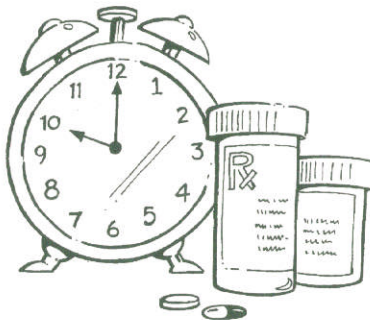
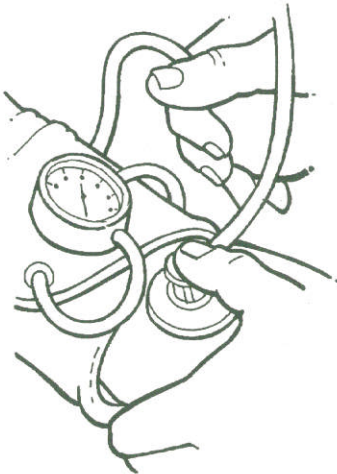
Drink less alcohol



Your doctor may decide you need medicine to control your blood pressure.

Remember:

1. Check your blood pressure regularly.
2. Take your medicine as your doctor orders.
3. If you have high blood pressure, follow your doctor's orders.

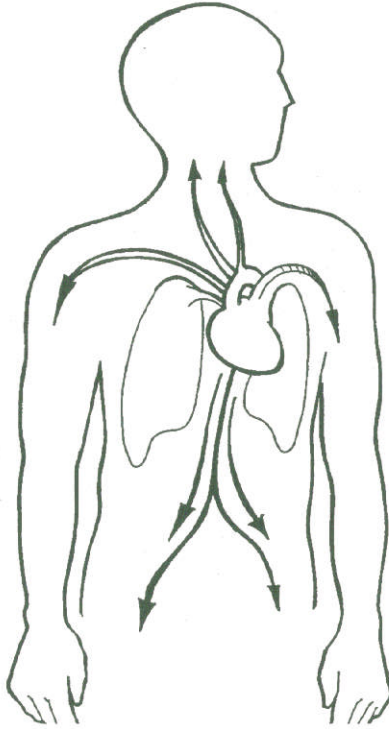


You and your doctor must work together to keep your blood pressure under control.

# PRESION SANGUINEA ALTA

Todos tenemos presión sanguínea. La presión sanguínea se crea cuando el corazón bombea sangre por las arterias a todas las partes del cuerpo.

Algunas personas tienen presión sanguínea más alta de lo normal. La causa de la alta presión es desconocida.

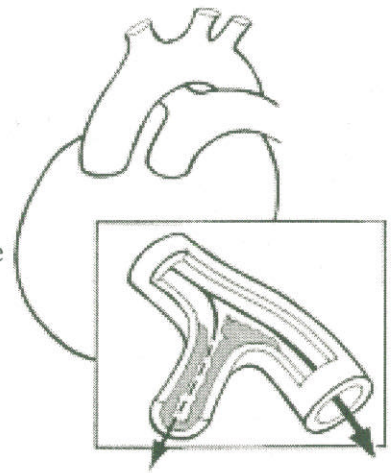


La presión alta significa que el corazón está trabajando más para bombear sangre. Esto no es sano porque:

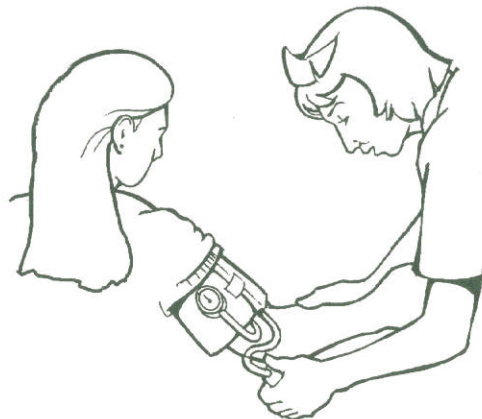
el corazón puede agrandarse



las arterias pueden bloquearse y causar un ataque fulminante o un ataque al corazón. Esto puede suceder si la presión alta no es tratada.



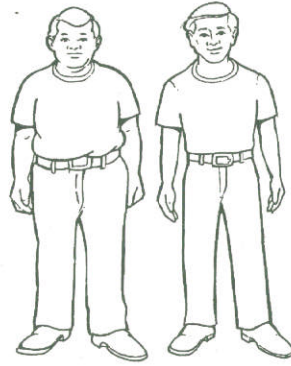
La presión sanguínea alta normalmente no tiene síntomas. Muchas personas la tienen sin saberlo. La única forma de saberlo es chéccandose la presión sanguínea en la clínica o en un programa de exploración.



## PRESION SANGUINEA ALTA

La presión sanguínea alta puede ser controlada. El tratamiento incluye:

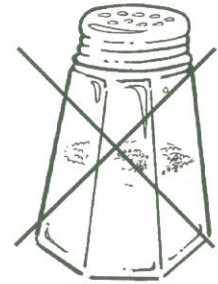
perder peso



dejar de fumar



Dieta baja en sal y grasas.



Ejercicio



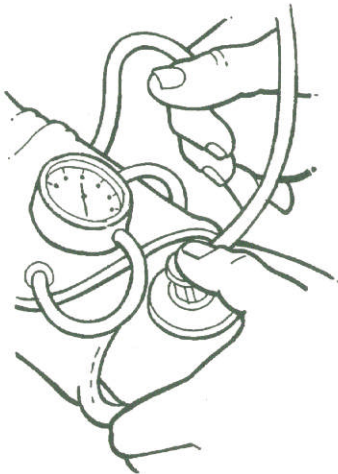
Tomar menos alcohol.



Su doctor puede decidir que usted necesita tomar medicina para controlar su presión sanguínea.

Recuerde:

1. Examine su presión sanguínea regularmente.
2. Tome su medicina como se la ordene su médico.
3. Si usted tiene presión sanguínea alta, siga las órdenes de su médico.



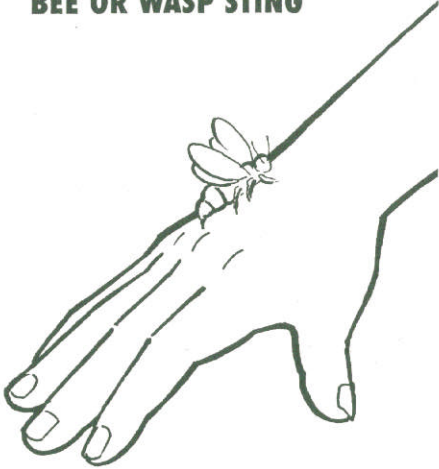
Usted y su médico deben trabajar juntos para mantener su presión sanguínea bajo control.



# SKIN EMERGENCIES

## Bee Sting • Cuts and Scrapes • Burns • Allergic Reactions

### BEE OR WASP STING



1. Remove the stinger. Scrape the stinger out with a fingernail or piece of cardboard.



2. Wash the sting with soap and water.



3. Put ice on the sting.



4. Rub an aspirin on the sting.



### CUTS AND SCRAPES

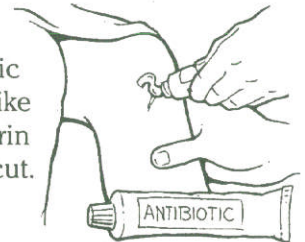
1. Put a clean towel over the cut and press your hand over it. This stops the bleeding.



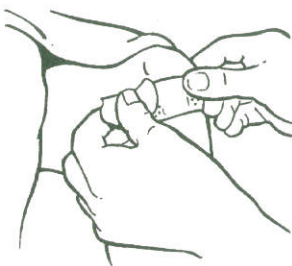
2. Wash the cut with soap and water. Let the cut dry.



3. Put antibiotic cream like Polysporin on the cut.



4. Put a bandaid or gauze over the cut.



5. Get a tetanus shot from the clinic if you have not had one in the last 10 years.



6. See the clinic nurse if the cut becomes red or has pus.



**BURNS**

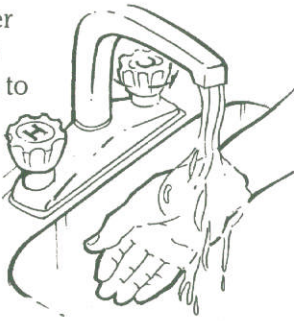


1. See a doctor right away for burns to face or private parts; large burns to a small child or older person; also burns from electricity or chemicals.

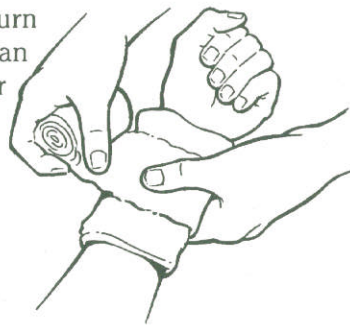


2. Burned skin is red, dry, painful and may have blisters.

3. Pour cool water on the burn or use wet towels to the burn.



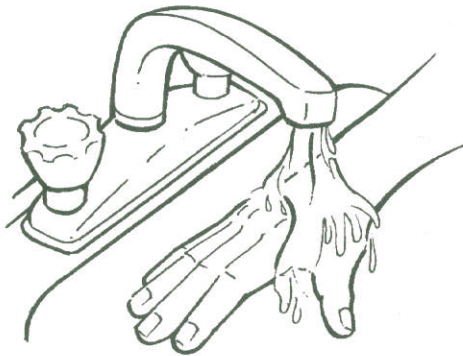
4. Cover the burn with dry, clean bandages or sheets.



5. Leave the blisters alone until they pop. Then keep it clean with soap and water.

**Allergic Reactions**

1. Wash the skin with warm water.



2. Put a moisturizer on like Lubriderm, petroleum or Nivea.



3. Use cortisone cream for itchy, red skin.



4. Use calamine lotion for rashes that need to be dried out.



# EMERGENCIAS DE LA PIEL

Picaduras de abejas • Cortadas y rasguños • Quemaduras • Reacciones alérgicas

## PICADURAS DE ABEJAS O AVISPAS



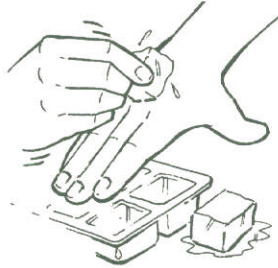
1. Quite el agijón. Quite el agijón raspando con la uña o un pedacito de cartón.



2. Lave la picadura con agua y jabón.



3. Ponga hielo sobre la picadura.



4. Frote la picadura con una aspirina.



## CORTADAS Y RASGUÑOS

1. Ponga una toalla limpia sobre la cortada y apriétela con una mano. Esto hará parar la sangre.



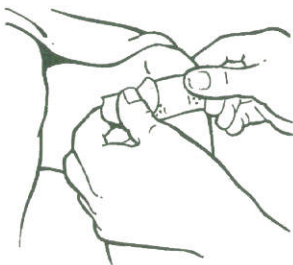
2. Lave la cortada con agua y jabón. Deje que la cortada se seque.



3. Ponga alguna crema antibiótica como Polysporin sobre la cortada.



4. Ponga una curita o gaza sobre la cortada.



5. Consigue una inyección contra el tétano si no ha tenido una en los últimos diez años.



6. Vea a una enfermera si la cortada se pone roja o tiene pus.

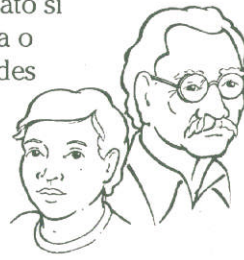




**QUEMADURAS**

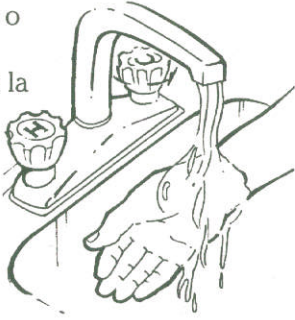


1. Vea a un médico de inmediato si tiene quemaduras en la cara o en sus partes privadas; grandes quemaduras en niños pequeños o personas mayores; o quemaduras producidas por la electricidad o productos químicos.



2. La piel quemada es roja, seca, dolorosa y puede tener ampollas.

3. Eche agua fría o use toallas mojadas sobre la quemadura.



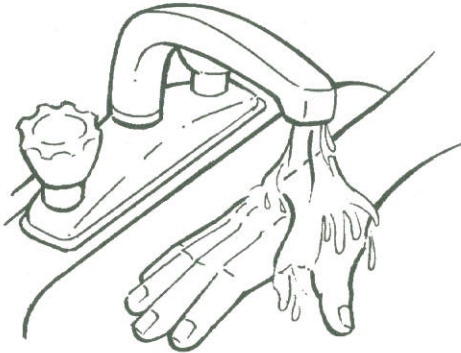
4. Cubra la quemadura con vendas ó sábanas secas y limpias.



5. Deje que las ampollas se revienten solas. Luego manténgalas limpias con agua y jabón.

**Reacciones Alérgicas**

1. Lave la piel con agua tibia.



2. Póngase alguna crema humectante como loción Lubriderm, jalea de petróleo o crema Nivea.



3. Use crema con cortisona para la piel roja con picazón.



4. Use loción de calamina para erupciones que necesitan secarse.



## WORK INJURIES

### BACK PAIN



Back pain can begin quickly and last for days. **To help yourself:**

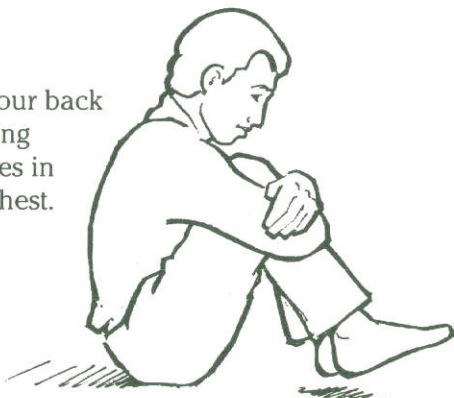
1. Get rest in bed.



2. Put ice on your back and rub the back for 5 minutes.



3. Stretch your back by bringing your knees in to your chest.



### For back pain that lasts for more than 2 days:

1. Sleep on your side with a pillow between your knees.



2. Take aspirin or ibuprofen for pain (as directed).



# LESIONES EN EL TRABAJO

## DOLOR DE ESPALDA



El dolor de espalda puede comenzar rápidamente y durar varios días.  
**Ayúdese haciendo lo siguiente:**

1. Tome reposo en cama



2. Póngase hielo en la espalda y dése masaje en la espalda por 5 minutos.



3. Estire la espalda doblando las rodillas hacia el pecho.



## Para el dolor de espalda que dura más de 2 días:

1. Duerma de lado con una almohada entre las rodillas.



2. Tome aspirina o ibuprofeno para el dolor (según se indique).





# HEAT ILLNESS



## What happens:

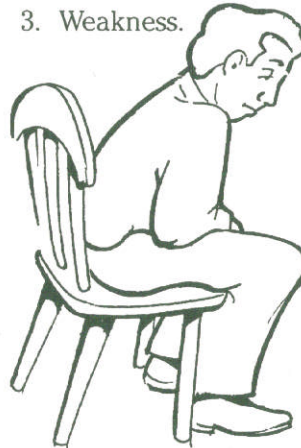
1. Headache, dizziness.



2. Heavy sweating.

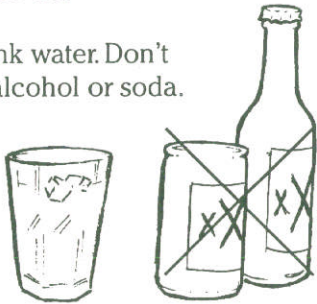


3. Weakness.



## What to do:

1. Drink water. Don't drink alcohol or soda.



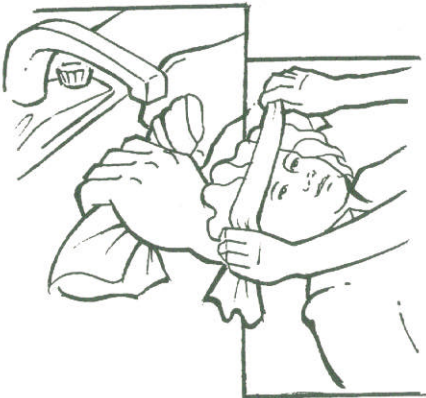
2. Get out of the sun.



3. Loosen tight clothes.



4. Put cool, wet cloths to skin.



5. Get emergency care if person becomes confused.



# ENFERMEDAD DEL CALOR

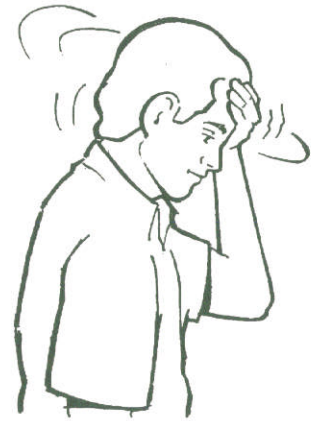


## Qué es lo que pasa:



2. Mucho sudor.

1. Dolor de cabeza o mareo.



3. Debilidad.



## Qué hacer:

1. Tomar agua. No tome alcohol ni refrescos.



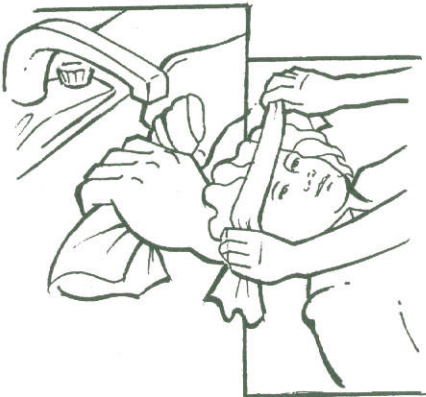
2. Quítese del sol.



3. Aflójese las ropas apretadas.



4. Ponga toallas frescas, mojadas sobre la piel.



5. Busque ayuda de emergencia si la persona se vuelve confusa.



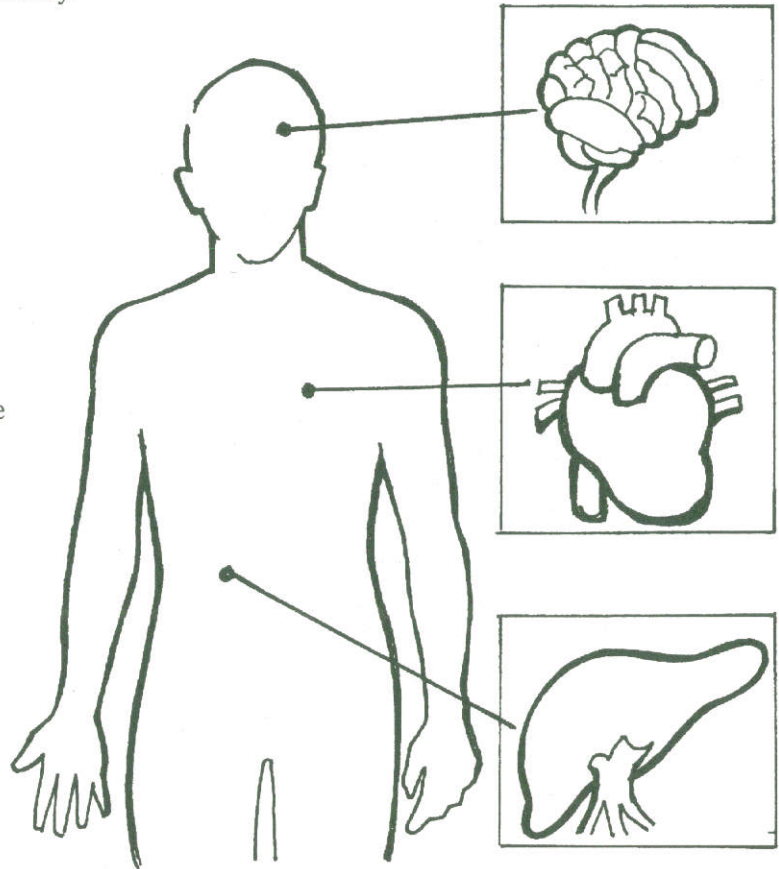
# ALCOHOL AND CHILDREN



Drinking alcohol (wine coolers, beer and liquor) during childhood or the teen years can prevent them from learning and growing normally.

Alcohol kills brain cells, damages the liver and changes the heartbeat and blood pressure.

It is also against the law for children to drink!



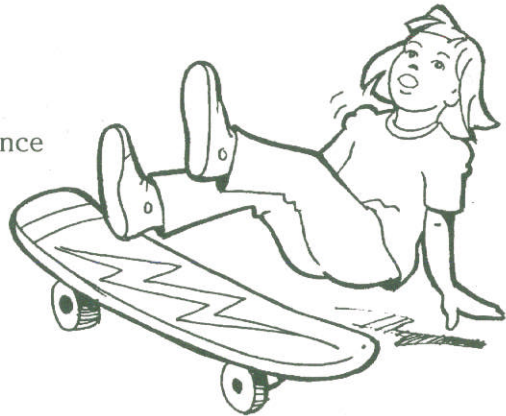


**Signs:**

1. Cannot think or study clearly.



2. Loses sense of balance



3. Becomes moody



4. Acts differently to family and friends.



**How to help your child say "No" to alcohol.**

1. Be an example.
2. Talk about their feelings on drinking. Say "What would you do if someone offered you a beer?"



3. Remind your child, drinking alcohol is against the law.



4. Give your child activities and duties such as playing ball, helping in the house or hobbies.



5. Meet your child's friends.
6. Get help and advice from your health clinic.

**Remember:** Children who drink are hurting. They need love, attention and understanding. They need to know that drinking does not solve problems — it causes more problems!

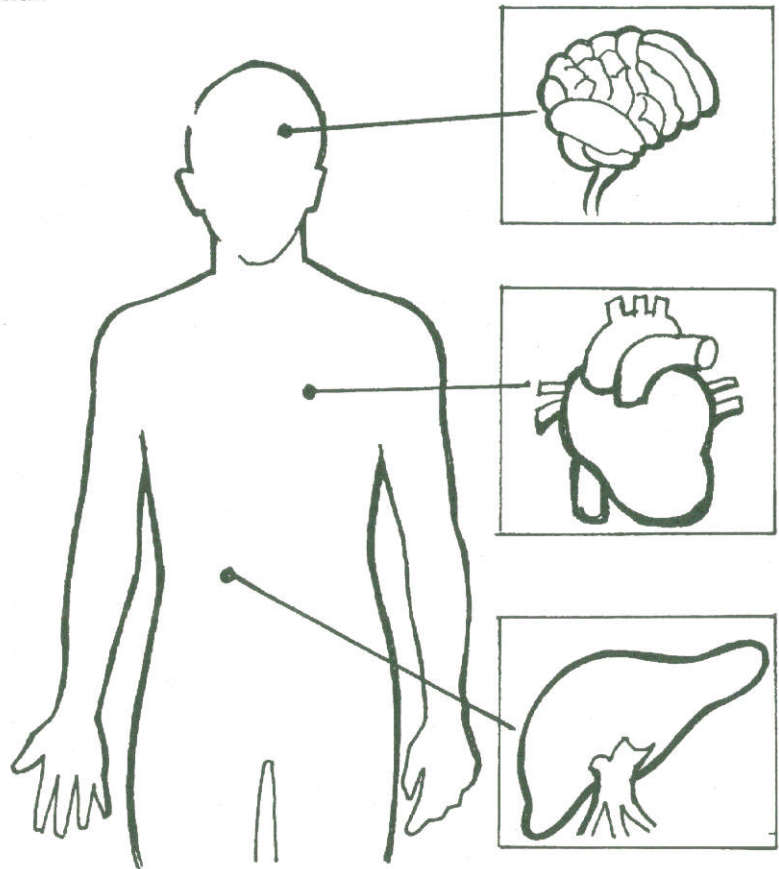
# EL ALCOHOL Y LOS NIÑOS



Beber alcohol (bebidas de vino, cerveza y licor) durante el niñez o la adolescencia puede impedir el aprendizaje y crecimiento normal.

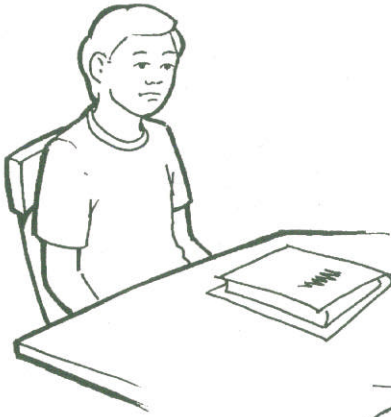
El alcohol mata las células cerebrales, daña al hígado, cambia los latidos del corazón y la presión sanguínea.

También es contra la ley que los niños tomen!

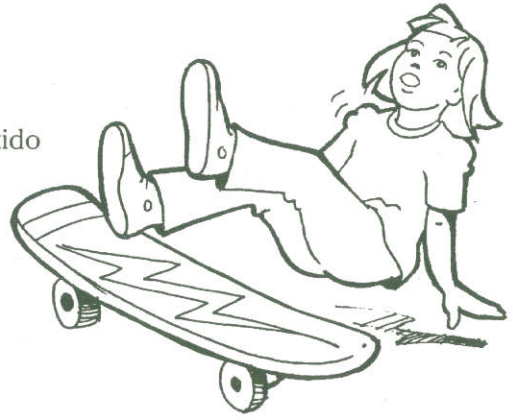


**Señales:**

1. No puede estudiar ni pensar claramente.



2. Pierde el sentido del balance



3. Tiene cambios de humor repentinos.



4. Actúa diferente hacia la familia y los amigos.



**Cómo ayudar a su niño a decir "NO" al alcohol.**

1. Sea un buen ejemplo
2. Hable acerca de sus sentimientos hacia la bebida. Diga: "Qué harías si alguien te ofreciera una cerveza?"
4. Dele a su niño actividades y deberes tales como jugar a la pelota, ayudar en el hogar o tener pasatiempos.



3. Recuérdele a su niño que el beber alcohol es contra la ley.



5. Conozca a los amigos de sus niños.
6. Busque ayuda y consejo de su clínica.

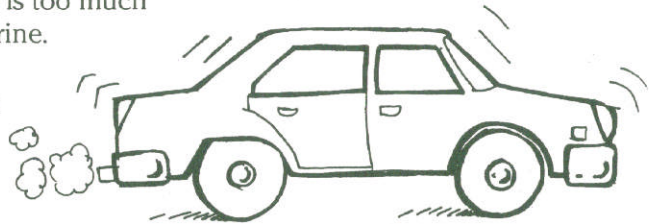
**Recuerde:** Los niños que beben sufren. Necesitan amor, atención y que los comprendan. Necesitan saber que la bebida no resuelve problemas — causa más problemas!



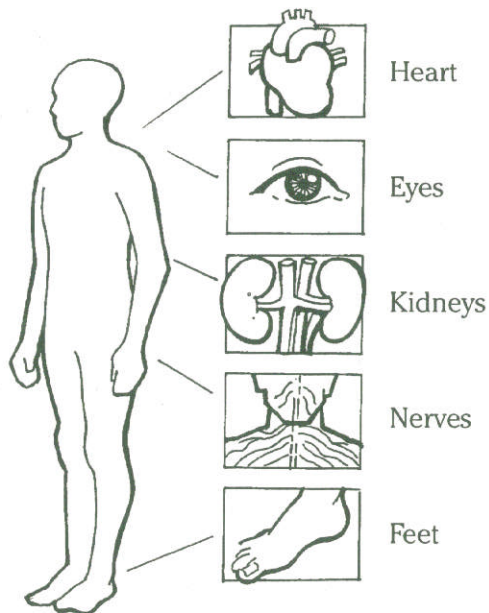
# DIABETES



Diabetes is serious. There is too much sugar in the blood and urine. The body does not have enough energy. It is like a car that does not get enough gas to work.



If you have sugar in your blood over a long time, you may get problems with your:



**Signs:**

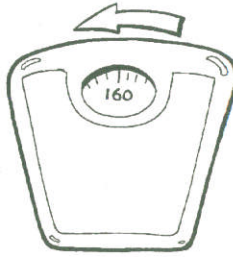
1. Very thirsty.



2. Very tired.



3. Losing weight.



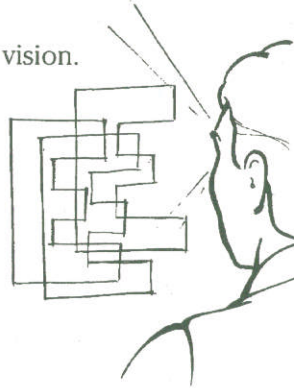
4. Urinating more than usual.



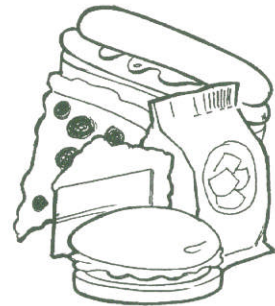
5. Sores that do not get well.



6. Blurred vision.



7. Eating a lot of food.



**What to do:**

If you have four or more of these signs, go to the health clinic for a diabetes check-up.

Is diabetes cured? No, but it can be controlled by:

- Regular exercise
- Healthy foods
- Medicines
- Regular clinic visits
- Weight loss, if necessary

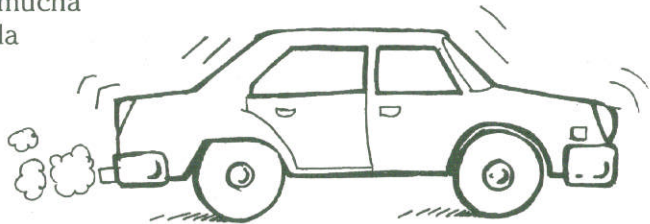


Taking care of your diabetes will make you feel good while you work.  
You will feel better and make your family happy!

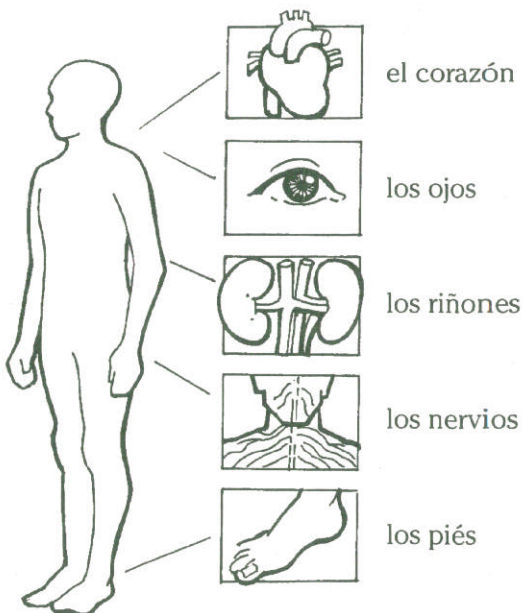
# DIABETES



La diabetes es seria. Hay mucha azúcar en la sangre y en la orina. El cuerpo no tiene suficiente energía. Es como un carro que no tiene suficiente gasolina para andar.



Si usted tiene el azúcar alta en la sangre durante mucho tiempo, puede tener problemas con:





**Señales:**

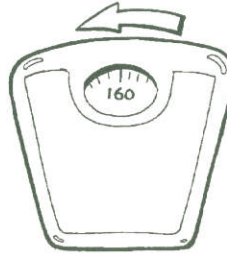
1. Mucha sed.



2. Mucho cansancio.



3. Pérdida de peso.



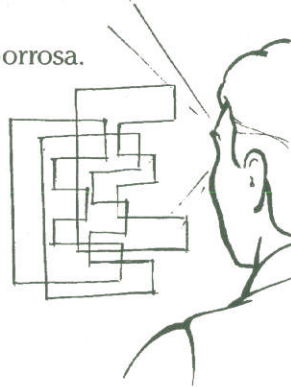
4. Orinar más de lo acostumbrado.



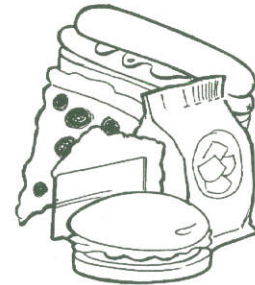
5. Llagas que no se curan.



6. Visión borrosa.



7. Comer más de lo acostumbrado.



**Qué hacer:**

Si usted tiene cuatro o más de éstos síntomas, vaya a una clínica para hacerse un exámen de diabetes.

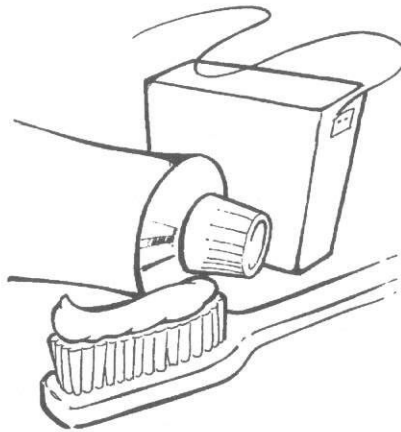
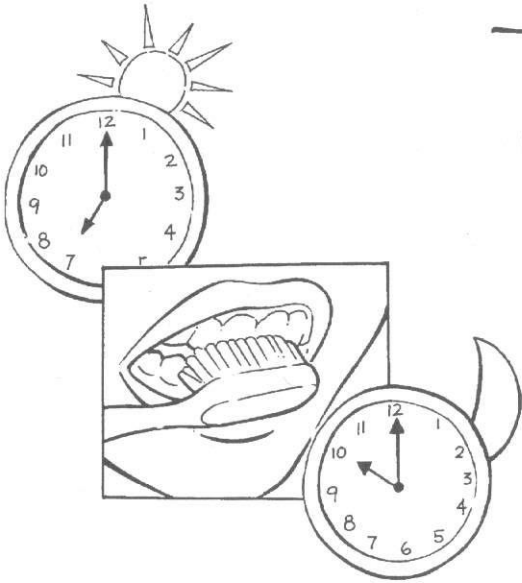
¿Se cura la diabetes? No, pero se puede controlar con:

- **Ejercicio habitual**
- **Comida sana**
- **Medicinas**
- **Visitas regulares a la clínica**
- **Pérdida de peso, si fuera necesario**



Cuidandose la diabetes la hará sentirse bien mientras trabaja.  
Se sentirá mejor y hará feliz a su familia.

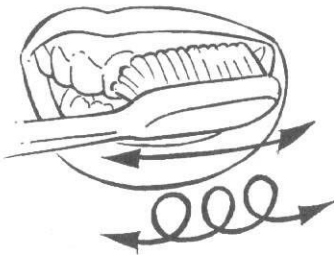
# CARE OF TEETH



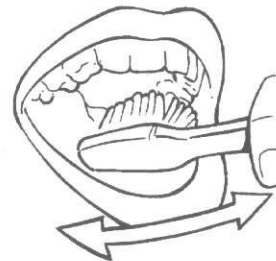
## BRUSHING

Brush your teeth two times a day.  
Get a new toothbrush every three months.

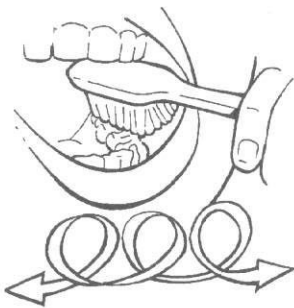
1. Brush the outside of the teeth, side to side moving across the teeth in circles. Clean gums too.



2. Scrub the top of the teeth gently by moving the brush back and forth.



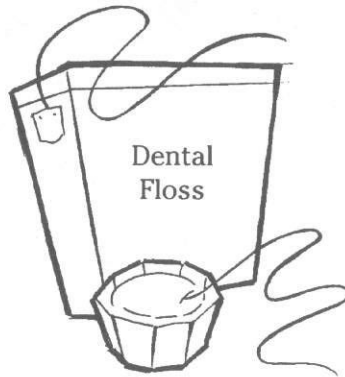
3. Clean the inside surface of the teeth in a circular motion.



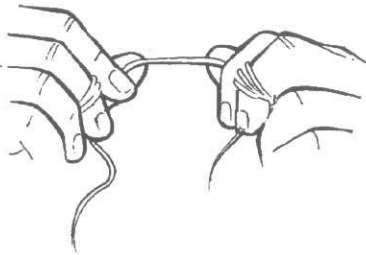
4. Clean the inside surfaces of your front teeth using up and down movements.



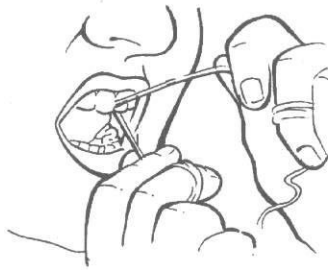
**FLOSSING**



1. Cut about 18 inches of floss and wrap around your middle fingers.



2. Slide floss between your teeth until it reaches the gum.



3. Move the floss up and down the tooth. Use clean floss as you go.



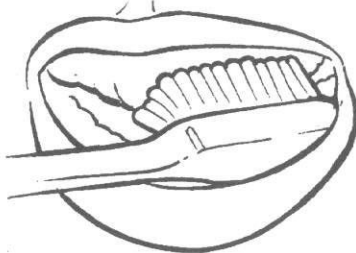
**HOME CARE**

1. Use fluoride which is found in toothpaste, mouth rinses and some drinking water.

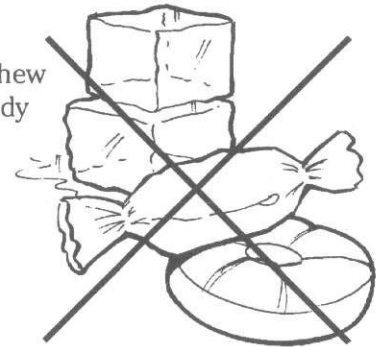


2. Eat a good diet.

4. If you have no teeth, brush your gums with a soft toothbrush and rinse with warm water mixed with a teaspoon of salt.



3. Do not chew hard candy or ice.



5. Cigarettes, snuff and chewing tobacco can cause gum problems and cancer of the mouth. Don't use them.

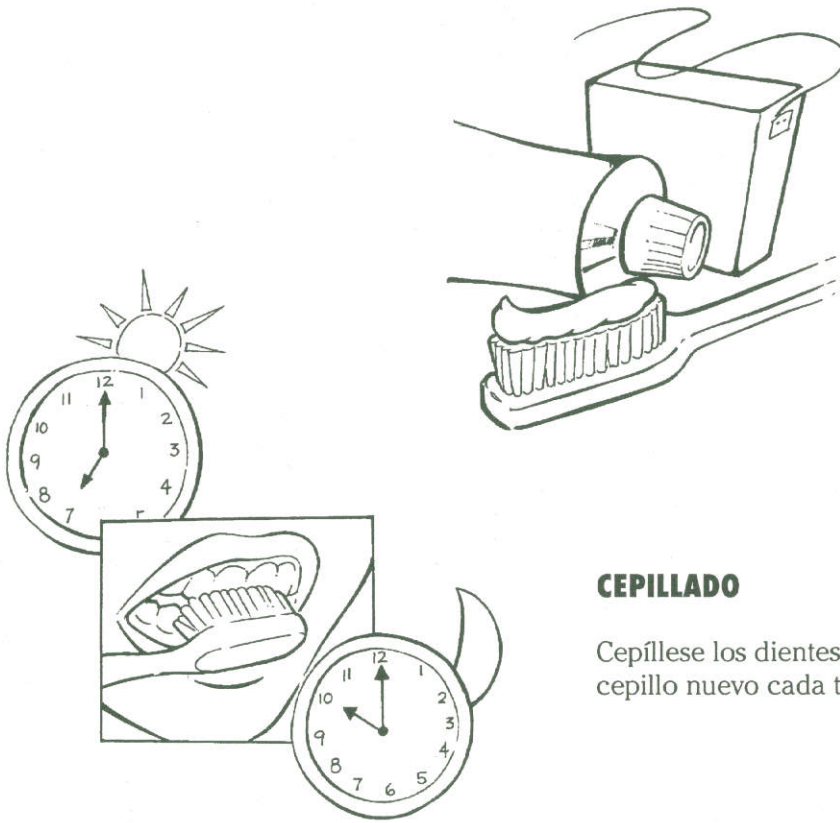


6. See a dentist at the health clinic if you have red, swollen or bleeding gums





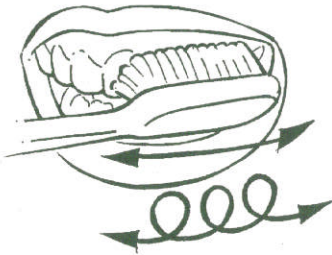
# EL CUIDADO DE LOS DIENTES



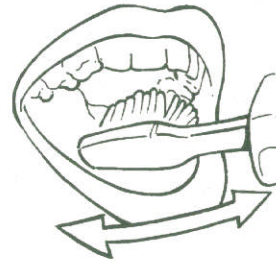
## CEPILLADO

Cepílese los dientes dos veces al día. Use un cepillo nuevo cada tres meses.

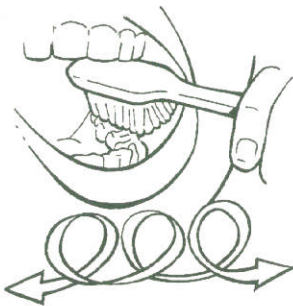
1. Cepille las afueras de los dientes de lado a lado limpiándose los dientes con movimientos circulares. Lávese las encías también.



2. Cepille la parte de arriba de los dientes suavemente moviendo el cepillo de un lado a otro.



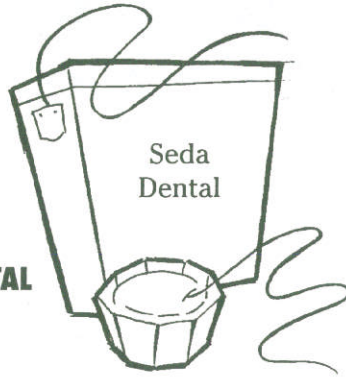
3. Cepille la superficie interior de los dientes con un movimiento circular.



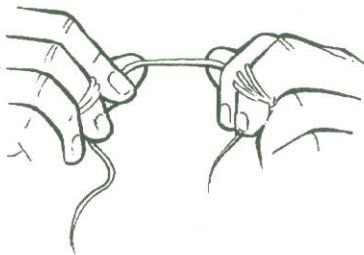
4. Cepille la superficie interior de los dientes delanteros usando un movimiento de arriba a abajo.



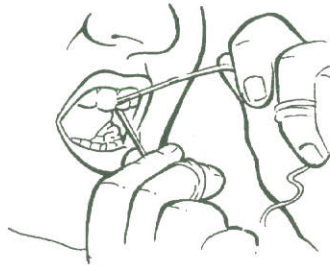
**USO DE LA SEDA DENTAL**



1. Corte más o menos 18 pulgadas de seda dental y envuélvala alrededor de los dedos del medio.



2. Deslice la seda dental entre los dientes hasta llegar a la encía.



3. Mueva la seda dental de arriba a abajo entre los dientes. Use seda dental nueva mientras se va limpiando.



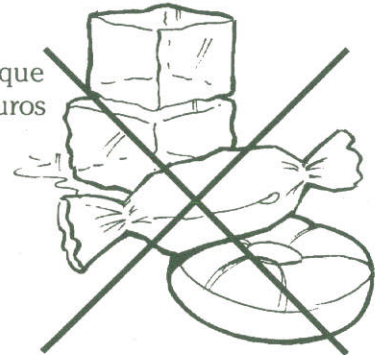
**CUIDADOS EN CASA**

1. Use fluoruro que se encuentra en las pastas de dientes, en enjuagues bucales y en algunas aguas potables.

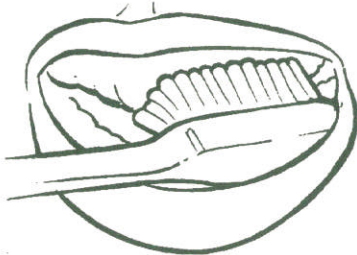


2. Coma una dieta sana.

3. No mastique dulces duros ni hielo.



4. Si no tiene dientes, cepílese las encías con un cepillo suave y enjuáguese la boca con agua tibia que contenga una cucharadita de sal.



5. El cigarro, tabaco en polvo y tabaco de mascar pueden causar problemas en las encías y cáncer de la boca. No los use.



6. Visite a un dentista en la clínica si tiene las encías rojas, hinchadas o sangrando.



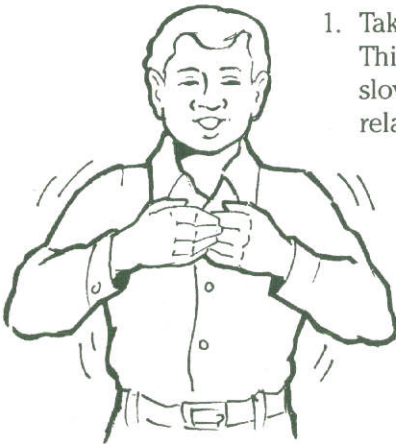
## TIPS TO REDUCE STRESS



Stress can make you feel nervous, sad or depressed. You may worry a lot about your family, work and money problems. Living with these struggles every day can leave you tired, nervous and feeling that there is no way out of your situation.



### Here are ways to reduce stress:



1. Take a few deep breaths. This makes you breathe slower and your muscles relax.

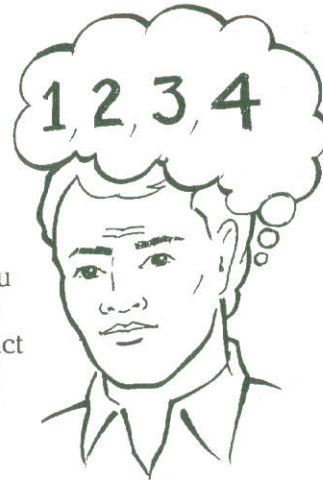


2. Exercise — take a walk during the day.

3. Think positive. Remember the things that are good in your life.



4. Count to ten. This makes you stop and relax before you react to the stressful situation.

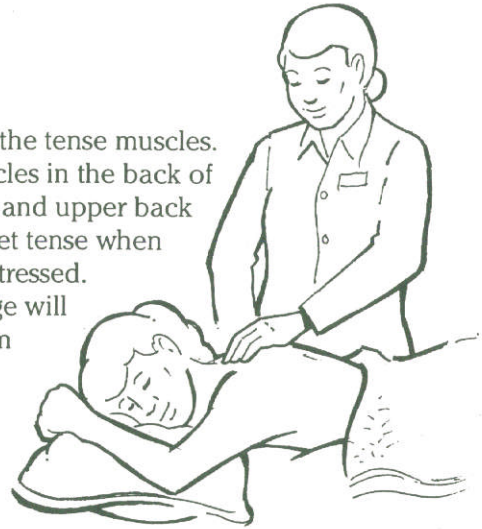




5. Take a good stretch. Stretching makes muscles relax and you feel less tense.



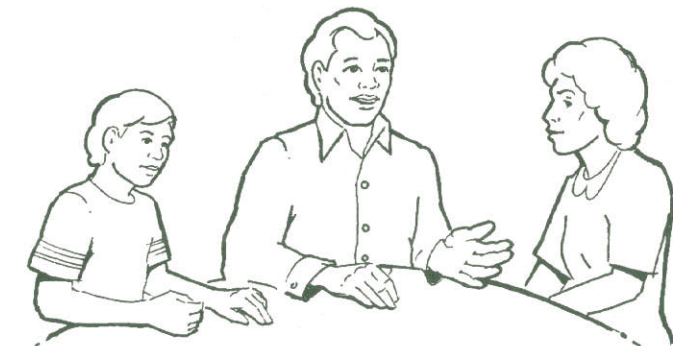
6. Massage the tense muscles. The muscles in the back of the neck and upper back usually get tense when you are stressed. A massage will help them to relax.



7. Take hot baths or showers. This helps your muscles to relax.



8. Listen to good music. Music helps to relax you.



9. Talk to your family and friends about your feelings. It is important for them to know how you feel so they can help you.

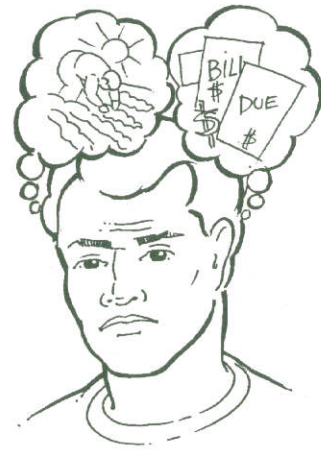


10. Get help when you need it. If you are losing sleep, have headaches and neck or back pain, you should go to your clinic.

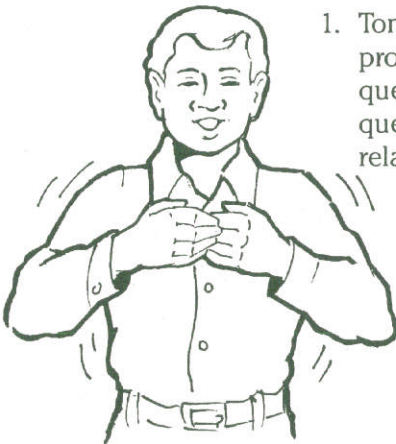
## CONSEJOS PARA REDUCIR LA TENSION



La tensión puede hacerlo sentir nervioso, triste o deprimido. Puede estar muy preocupado por su familia, el trabajo y problemas de dinero. Vivir con esta lucha cada día puede dejarlo cansado, nervioso y pensando que su situación no tiene remedio.



### Puede reducir la tensión haciendo lo siguiente:



1. Tome varios respiros profundos. Esto hace que respire más lento y que sus músculos se relajen.

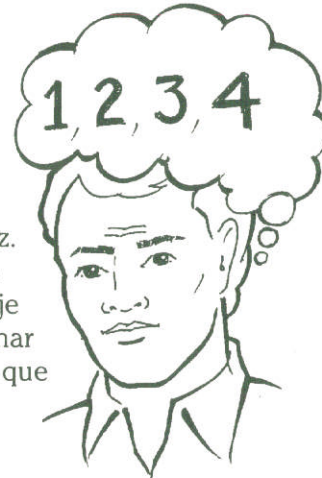


2. Haga ejercicio. Váyase a caminar en el día.

3. Piense positivamente. Recuerde las cosas buenas que hay en su vida.



4. Cuente hasta diez. Esto hace que se detenga y se relaje antes de reaccionar ante la situación que le causa tensión.



5. Estírese bien. El estirarse hace que los músculos se relajen y se sienta menos tenso.



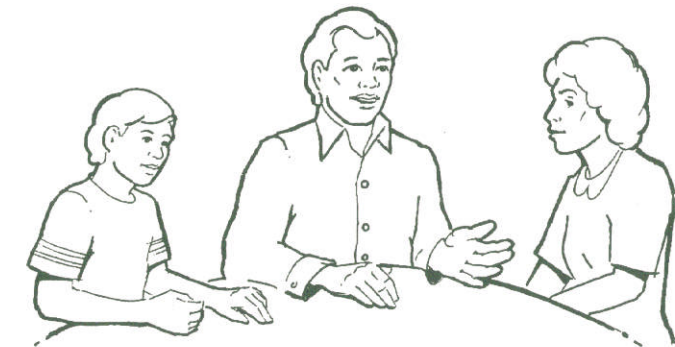
6. Dé masaje a los músculos. Los músculos que están atrás del cuello y arriba de la espalda normalmente se vuelven tensos cuando usted está tenso. Un masaje los ayudará a relajarse.



7. Báñese o tome un baño de tina calientes. Esto ayuda a relajar sus músculos.



8. Escuche una buena música. La música también lo ayuda a relajarse.



9. Hable con su familia y amigos acerca de sus sentimientos. Es importante que ellos sepan cómo se siente para que lo puedan ayudar.



10. Pida ayuda cuando lo necesite. Si usted no duerme bien, tiene dolores de cabeza o dolor de cuello o espalda, debe ir a una clínica.





U.S. Department of Health & Human Services  
Public Health Service



**Health Resources & Services Administration**  
Bureau of Primary Health Care

Migrant Health Branch



**National Center for Farmworker Health, Inc.**  
1515 Capital of Texas Hwy. South, Suite 220  
Austin, TX 78746