

CONSULTA TU SALUD EN LA BIBLIOTECA

Su bienestar mental y salud física son clave para mejorar su vida y para tomar medidas preventivas contra enfermedades y malestares. Los cambios en el estilo de vida son difíciles y encontrar la información de salud correcta puede ser un desafío... pero tenemos recursos y servicios que pueden ayudar, ¡así que venga a CHECAR su salud en la biblioteca!

“Comencé yoga por los beneficios físicos y continué practicando por los beneficios psicológicos que recibí. Es una oportunidad maravillosa para reducir la velocidad de la vida y ser conscientes de nuestras decisiones.”

– Beth Richmond, instructora de Yoga for Every Body

Yoga for Every Body es una clase para principiantes que se lleva a cabo en la Biblioteca Central todos los martes de 6 a 7 p.m. Los adultos nuevos o experimentados en yoga están invitados a ponerse en contacto con su cuerpo y mente durante esta hora de movimiento físico y atención/concentración espiritual.



Los problemas de salud son más fáciles de entender cuando se tiene información precisa y fácil de usar sobre ellos y, como resultado, se vuelven más fáciles de arreglar. Estos recursos gratuitos en línea pueden ayudarlo a tomar el control de su salud:

- **Salem Health** ofrece materiales de lectura en línea gratuito sobre temas como adicciones y abuso de sustancias, salud y bienestar de los adolescentes, psicología, nutrición y más. Cada categoría incluye información sobre causas, factores de riesgo, detección, diagnóstico, tratamiento y terapia, prevención y lecturas adicionales.
- **Medline Plus** es un recurso en línea gratuito con información sobre temas de salud, medicamentos, directorios y diccionarios para ayudarlo a encontrar la información de salud que necesita. Úselo para explorar recetas y alimentación saludable, los beneficios del ejercicio, la medicina herbal, la salud dental, la salud mental y más.
- Encuentre ambos recursos en la lista alfabética de www.tulsalibrary.org/databases. Descubra recursos de salud adicionales aquí: www.tulsalibrary.org/consumer-health-information.



¡Hagamos ejercicio en otros lugares también! Maxwell Park Library y Herman and Kate Kaiser Library están ubicados cerca de los parques, así que ahorre algo de tiempo para caminar en su próxima visita. En la Biblioteca Judy Z. Kishner, los senderos para caminar serpentean a través del paisaje. ¡Explora los caminos la próxima vez que recojas tus libros!



“Hay más recursos de salud disponibles que nunca, pero a menudo es difícil saber en cuáles confiar. El Centro de investigación de TCCL puede ayudarlo a encontrar información confiable y actualizada sobre casi cualquier tema relacionado con la salud. Tener recursos de salud creíbles y actualizados al alcance de su mano le permitirá tomar las mejores decisiones para usted y su familia.”

– Allison Embry-Saenz, gerente, Servicios de Investigación de la Biblioteca Central

¡Echa un vistazo a las semillas con tu tarjeta de la biblioteca!
Nuestra biblioteca de semillas ofrece una colección de plantas con flores y comestibles que puede llevarse a casa y cultivar. Use la Biblioteca de semillas para reponer el verde en su vida y luego ayude a reponer nuestra colección devolviendo las semillas guardadas a la biblioteca. Encuentre recursos sobre cómo guardar semillas y jardinería aquí:
www.tulsalibrary.org/food-and-gardening

"La jardinería es una actividad física, mental y, a menudo, social que se ha demostrado que reduce el estrés y el riesgo de algunas enfermedades, y mejora el estado de ánimo. Cultivar plantas para la belleza o la nutrición puede ayudarlo a sentirse seguro y fuerte."
- Johanna Burton, asociada de la Biblioteca Central y fundadora de la Biblioteca de Semillas



Obtenga consejos de jardinería en los eventos Tulsa Master Gardeners Lunch and Learn. Únase a nosotros en la Biblioteca Central todos los martes al mediodía o en la Biblioteca Regional de Hardesty todos los jueves a la 1 p.m. Encuentre detalles en la sección Adultos y todas las edades de esta guía.

¿No puede viajar a un médico? ¿No tienes la capacidad de realizar citas virtuales en casa? La nueva cabina de telesalud en la Biblioteca Central puede ayudarlo a conectarse con un médico de forma remota.

La cabina que cumple con ADA, incluye acceso a computadoras con monitores duales y una mesa ajustable, insonorización y vidrio esmerilado para garantizar la privacidad, y una variedad de equipos médicos básicos a pedido, así como filtración HEPA y prácticas avanzadas de desinfección para garantizar un ambiente seguro. Para reservar tiempo en la cabina de telesalud y encontrar detalles, visite **www.tulsalibrary.org/telehealth**.



Además, obtenga un control gratuito de la presión arterial en la Biblioteca Broken Arrow el jueves 13 de abril y controle su salud mental en los eventos Be Kind to Your Mind el jueves 13 y 27 de abril en la Biblioteca Central. Encuentre detalles en la sección de Adults & All Ages de esta guía.



¡Más en línea!

La Importancia de Estar Sanos

Escrito por Ana Davis, asistente bilingüe de servicio al cliente Biblioteca Regional Martin



Para disfrutar de excelente salud, necesitamos un equilibrio entre la salud física y mental.

Para leer el artículo completo, visite **www.tulsalibrary.org/mi-biblioteca** o escanee el código QR.



Eventos

Cuentos Bilingües

Martes, 4, 11, 18 y 25 de abril • 11-11:30 a.m.
Biblioteca Regional Martin

Cuentos, canciones y actividades en inglés y español. Para edades de 0 a 5 años y sus cuidadores.

Cuentos Bilingües Para Bebés

Jueves, 6, 13, 20 y 27 de abril • 11-11:30 a.m.
Biblioteca Regional Martin

Ven y disfruta un momento con la Srta. Karna. Vamos a leer cuentos y cantar rimas y canciones divertidas en Inglés y Español. Para edades de 0-2 años y sus cuidadores.

Cuentos Bilingües

Sábado, 8 de abril • 11-11:30 a.m.
Biblioteca Charles Page

Cuentos, canciones y actividades en inglés y español.

¡No Pares La Música!

Miércoles, 12 de abril • 11-11:30 a.m.
Biblioteca Regional Martin

Venga con nosotros a esta programa interactiva con canciones, bailes y mucha diversión. Para las edades 2-5.

Es Primavera: Intercambio de Plantas y Más: ¡Celebramos el Día de la Tierra!

Sábado, 22 de abril • 10:30 a.m.-4:30 p.m.
Biblioteca Nathan Hale

Para el intercambio, trae plantas y herramientas que te sobra. Para la

limpieza, comparte artículos de arte y pasatiempos excedentes. Para festejar, actividades divertidas para toda la familia. En el intercambio de plantas puedes compartir artículos de jardinería; trae semillas, bulbos, brotes, herramientas e intercámbialos con otros. Aceptamos plantas para el interior y exterior incluyendo plantas ornamentales, verduras, hierbas y suculentas. ¿Haciendo limpieza de primavera? Aprovechalo al máximo y comparte tus artículos de materia de arte y pasatiempos excedentes con los demás; cosas como pinturas, pinceles, hilos y similares. ¡Haremos fiesta de primavera con toda la familia! Habrá libros, rompecabezas y actividades para toda la familia.

Club de Anime

Jueves, 27 de abril • 6-7:30 p.m.
Biblioteca Regional Martin

Únase a nosotros mientras discutimos, miramos y aumentamos nuestro conocimiento general del anime y manga. Para edades de 12 a 18 años.

Baile de Bebés

Viernes, 28 de abril • 11 a.m.-12 p.m.
Biblioteca Regional Martin

¡Unase a nosotros para la regresa del baile de bebés! Ven vestido en su ropa elegante o su ropa cómoda. Habrá bocadillos ligeros, música, muchas burbujas y manualidades. Este programa es para las edades de 0 a 5 años, pero toda la familia está invitada.

**PREMIO COLIBRÍ EN
ARTES LITERARIAS**

HONRANDO A
BENJAMIN ALIRE SÁENZ

SÁBADO, 1 DE ABRIL • 11 A.M.
BIBLIOTECA CENTRAL
POCAHONTAS GREADINGTON
LEARNING AND CREATIVITY CENTER
CALLE QUINTA Y AVENIDA DENVER

Benjamin Alire Sáenz, un
galardonado autor
hispano estadounidense
de poesía y prosa para
adultos y adolescentes, y
escritor de libros para
niños, recibirá el Premio
Colibrí en Artes Literarias,
hablará sobre su vida, sus
escritos y firmará libros.

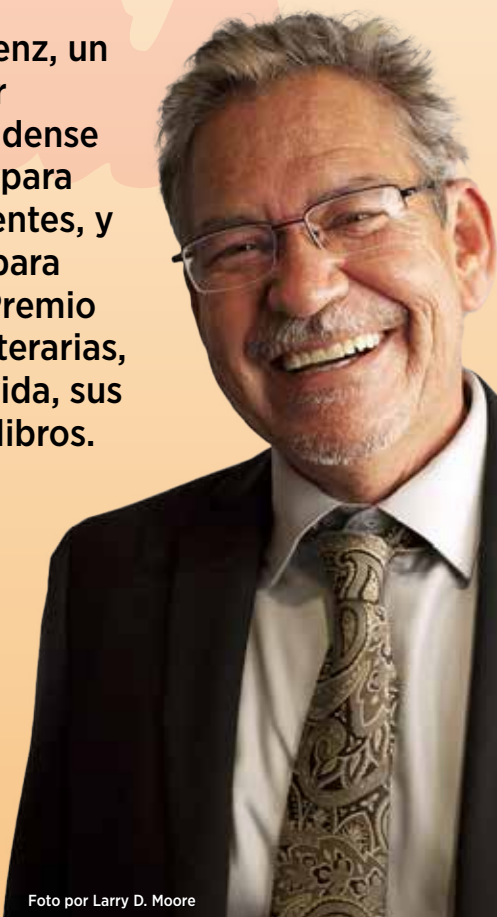


Foto por Larry D. Moore

Centro Hispano
SISTEMA DE BIBLIOTECAS DE LA
CIUDAD Y CONDADO DE TULSA

tulsa
LIBRARY TRUST

Baile de Bebés

Viernes, 28 de abril
11 a.m.-12 p.m.

Biblioteca Regional Martin
2601 S. Garnett Road

Ven vestido en su
ropa elegante o
su ropa cómoda.
Habrá bocadillos
ligeros, música,
muchas burbujas y
manualidades. Este
programa es para
las edades de 0 a 5
años, pero toda la
familia está invitada.



Nuevos títulos en español para adultos

>> Visite www.tulsalibrary.org/books-music-movies para ver estos títulos y encontrar más.

El Clima de Los Angeles
por María Amparo Escandón



L.A. está seco como
un desierto, Oscar,
el patriarca de la
familia Alvarado,
está obsesionado
con el clima y solo
quiere un poco de
lluvia. En realidad,
alberga un secreto
que lo distrae de
todo lo demás.

Canción de los Antiguos Amantes
por Laura Restrepo



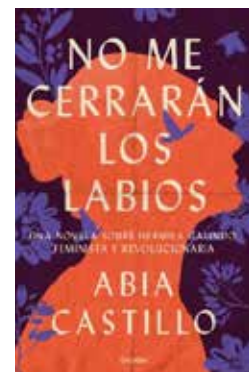
Obsesionado
con la reina de
Saba, Bos Mutas,
un joven escritor
contemporáneo,
sale a buscarla por
el mundo, igual que
hicieron a lo largo de
los siglos personajes
históricos como
Salomón, Tomás de
Aquino y Gérard de
Nerval.

Diez Planetas
por Yuri Herrera



Diez planetas es
un volumen de
relatos breves que
amplifica el mundo
de este prestigioso
autor mexicano
y entremezcla
sus obsesiones
habituales con una
exploración de
nuevos temas.

No Me Cerrarán los Labios
por Abia Castillo



Una mujer que
luchó intensamente
por la emancipación
femenina. La
Revolución
mexicana como
telón de fondo. Una
historia inspiradora
sobre la búsqueda
de libertad.

La Mujer Cultivada en Su Palabra
por Gretchen Saffles



En el caos de nuestro
día a día, puede ser
difícil vivir y aplicar
las verdades de las
Escrituras. Queremos
más de Jesús, pero nos
encontramos buscando
en nuestras propias
vidas y nuestros
propios logros nuestro
valor e identidad.

Diarios de Motocicleta
por Ernesto Che Guevara



Un muy joven
Ernesto Guevara viaja
por América Latina,
junto a su amigo
Alberto Granado,
parten de Argentina
y se enfrentan
a aventuras y
realidades que los
transformarán para
siempre.