

# April 2024

Master Clothing Volunteer Program Newsletter  
Members Only

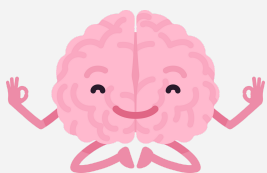
April showers might bring May flowers, but they can also bring a downpour of stress! This month, we're turning the spotlight on National Stress Awareness Month, a time to recognize the impact stress has on our lives and explore healthy ways to manage it. Stress is a natural part of life. It's our body's way of responding to a challenge or threat. But when stress becomes chronic, it can wreak havoc on our physical and mental well-being. It can lead to headaches, stomachaches, sleep problems, anxiety, and even depression. Here are some tips to help you weather the storm:

- Get moving: Exercise is a fantastic stress reliever. Go for a walk, hit the gym, or take a dance class. Find an activity you enjoy and get your body moving!
- Connect with loved ones: Social support is a powerful stress buffer. Lean on your friends and family for encouragement and a listening ear.
- Make time for yourself: Schedule activities that bring you joy, whether it's reading a good book, spending time in nature, or pursuing a hobby.
- Set boundaries: Don't be afraid to say no to extra commitments when you're feeling overwhelmed. It's okay to prioritize your well-being!

Joanne Ureste-Armijo  
Family & Community Health, County Extension Agent

## relax Deep Breathing Technique

1. Sit or lie down in a comfortable position.
2. Close your eyes or gaze softly at a point in front of you.
3. Inhale slowly through your nose for a count of 4.
4. Hold your breath for a count of 4.
5. Exhale slowly through your mouth for a count of 8.
6. Repeat for 5-10 minutes



- o Adriana Cantu, 5th
- o Sylvia Pahl, 13th
- o Elda Cano, 17th

## Scan for a healthy recipe!



## Announcements

### Mother's Day Luncheon

Chillis

May 7, 2024 at 11 a.m.

### Community Service Mental Health Walk

Edinburg Municipal Park-Wetland

May 21, 2024 at 7:30 a.m. or 11 a.m.



# April 2024

Classes are held every Tuesday at the Texas A&M AgriLife Extension-Hidalgo County Office, 410 N. 13th Ave., Edinburg TX 78541. Please arrive at 8:45 a.m. to set up your sewing station, class starts promptly at 9 a.m. and ends at 11:30 a.m.

## April 9

Sewing Accessories  
by D. Tanguma



Supplies Needed:

- 3 Fat Quarters
- 2 Fusible fleece
- Buttons\*
- Velcro
- Sewing Machine & Sewing Supplies

(Poly fill & Shelf Liner will be provided during the MCV Class)

## April 16

Car Trash bag & Tooth Fairy Bag  
by M. Palacios



- 1/2 yard of Fabric
- 1/2 yard of contrast fabric
- 1/2 yard of medium weight interfacing
- Velcro, Snaps, or Buttons
- Felt & Fabric Scraps for Tooth Fairy Bag
- Sewing Machine & Sewing Supplies

(Polyfill will be provided during the MCV Class)

## April 23

Men's Shirt Transformation  
Tote bag by T. Balderas



- Men's Button Down long sleeve shirt
- 1/2 yard of Fabric for lining
- 1/2 yard of medium weight interfacing or batting
- Sewing machine & Sewing Supplies

## April 30

Quilting Class  
by Sylvia Pahl

- 1 yard of fabric, color 1
- 1 yard of fabric, different color
- 1 yard of fabric, different color
- Rotary Cutter
- Cutting Board
- Sewing Machine & Sewing Supplies

## Notes

- Walk Across Texas begins April 3, 2024
- 4-H Hidalgo County 4-H Teams compete in the District Level on April 6, 2024
- MCV Planing Meeting, May 7
- MCV Luncheon @ Chilis, May 7, 11 a.m.
- Joanne will be working out of town the following dates:
  - May 6-8, Brownwood TX
  - May 14-17, San Antonio TX
  - May 22, Kingsville TX
- Office is closed on May 27, 2024

# abril 2024

Boletín del Programa de Voluntariado Master Clothing  
Solo miembros

Las lluvias de abril pueden traer flores de mayo, ¡pero también pueden traer una lluvia de estrés! Este mes, centramos la atención en el Mes Nacional de Concientización sobre el Estrés, un momento para reconocer el impacto que tiene el estrés en nuestras vidas y explorar formas saludables de manejarlo. El estrés es una parte natural de la vida. Es la forma que tiene nuestro cuerpo de responder a un desafío o amenaza. Pero cuando el estrés se vuelve crónico, puede afectar nuestro bienestar físico y mental. Puede provocar dolores de cabeza, dolores de estómago, problemas para dormir, ansiedad e incluso depresión. A continuación se ofrecen algunos consejos que le ayudarán a capear la tormenta:

- Ponte en movimiento: El ejercicio es un fantástico calmante para el estrés. Sal a caminar, ve al gimnasio o toma una clase de baile. ¡Encuentra una actividad que disfrutes y haz que tu cuerpo se mueva!
- Conéctese con sus seres queridos: el apoyo social es un poderoso amortiguador del estrés. Apóyate en tus amigos y familiares para que te alienten y te escuchen.
- Tómese un tiempo para usted: programe actividades que le brinden alegría, ya sea leer un buen libro, pasar tiempo en la naturaleza o dedicarse a un pasatiempo.

Establezca límites: no tenga miedo de decir no a compromisos adicionales cuando se sienta abrumado. ¡Está bien priorizar tu bienestar!

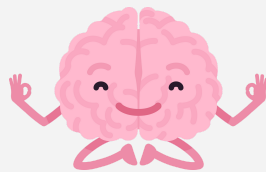
Joanne Ureste-Armijo

Family & Community Health, County Extension Agent

## Técnica de respiración profunda



1. Siéntate o acuéstate en una posición cómoda.
2. Cierra los ojos o mira suavemente un punto frente a ti.
3. Inhale lentamente por la nariz contando hasta 4.
4. Aguante la respiración mientras cuenta hasta 4.
5. Exhale lentamente por la boca contando hasta 8.
6. Repita durante 5-10 minutos



HAPPY BIRTHDAY

- o Adriana Cantu, 5th
- o Sylvia Pahl, 13th
- o Elda Cano, 17th

¡Busca una receta saludable!



## Anuncios

**Almuerzo del Día de la Madre**  
**chilis**

7 de mayo de 2024 a las 11 h.

**Caminata de salud mental de**  
**servicio comunitario**

Parque Municipal-Humedal de Edinburg  
21 de mayo de 2024 a las 7:30 a.m. o 11 a.m.



# abril 2024

Classes are held every Tuesday at the Texas A&M AgriLife Extension-Hidalgo County Office, 410 N. 13th Ave., Edinburg TX 78541. Please arrive at 8:45 a.m. to set up your sewing station, class starts promptly at 9 a.m. and ends at 11:30 a.m.

## 9 de abril

Accesorios de costura  
por D. Tanguma



Suministros necesarios:

- 3 telas, 1/4 yards
- 2 vellón fusible
- Botones\*
- velcro
- Máquinas de coser y suministros de costura

(Se proporcionará relleno de polietileno y revestimiento para estantes durante la clase MCV)

## 16 de abril

Bolsa de basura para coche y  
bolsa de hada de los dientes  
por M. Palacios



- 1/2 yarda de tela
  - 1/2 yarda de tela contrastante
  - 1/2 yarda de entretela de peso medio
  - Velcro, broches o botones
  - fieltro y tela para bolsa de diente
  - Máquinas de coser y suministros de costura
- (Se proporcionará Polyfill durante la clase de MCV)

## 23 de abril

Men's Shirt Transformation  
Tote bag by T. Balderas



- Camisa de manga larga con botones para hombre
- 1/2 yarda de tela para forrar
- 1/2 yarda de entretela o guata de peso medio
- Máquina de coser y suministros de costura
- 

## 30 de abril

Clase de acolchado  
por Sylvia Pahl

- 1 yarda de tela, color 1
- 1 yarda de tela, de diferente color.
- 1 yarda de tela, de diferente color.
- Cortador giratorio
- Tabla de cortar
- Máquinas de coser y suministros de costura
- 

## Notas

- Walk Across Texas comienza el 3 de abril de 2024
- Los equipos 4-H del Condado de Hidalgo competirán a nivel de distrito el 6 de abril de 2024
- Reunión de planificación de MCV, 7 de mayo
- Almuerzo MCV en Chilis, 7 de mayo, 11 a. m.
- Joanne trabajará fuera de la ciudad en las siguientes fechas:
  - 6 al 8 de mayo, Brownwood TX
  - 14-17 de mayo, San Antonio, Texas
  - 22 de mayo, Kingsville, Texas
- La oficina está cerrada el 27 de mayo de 2024.