



"Service with Love"

Administration Team

Natalia Dominguez	Administrator
Armando Silva	Director of Nursing
Melissa Mata	Asst. Director of Nursing
Alma Berrones	Social Worker
Natalia Garcia	Admissions Coordinator
Guadalupe Garcés	Infection Control Nurse
Narcedalia Aguayo	MDS Coordinator
Joel Pastrán	MDS Staff
Belinda Bautista	MDS Staff
Aissa Pena	Medical Records
Maria Elena Huerta	Pastoral Coordinator
Ramiro Lopez Cantu	Activities Director
Servando Gutiérrez	Dietary Manager
Jose Lira	Maintenance Director
Sylvia Flores	Dir. of Human Resources
Alejandra Contreras	Accountant
Liliana Aguirre	IT Specialist

San Juan Nursing Home

300 N. Nebraska Ave. San Juan, TX 78589

(956) 787-1771

March 2026

Happy Birthday

Residents:

03/01 Albina Martinez
03/05 Maria Mendoza
03/13 Catalina Ybarra
03/19 Josefina Cantu
03/21 Benita Segovia
03/22 Dionicio Gusman
03/24 Maria Gaby Garza

Staff:

03-03 Maria G Martinez
03-06 Jose E Lira Contreras
03-11 Isabel Huerta Herrera
03-15 Daniel Contreras Jr.
03-16 Mayra M Almonte Herrera
03-17 Jesus Alfredo Maldonado
03-22 Camerina Palomo Ortiz
03-25 Aylin V Meraz Castellano
03-26 Maria Elena Palomo
03-27 Thomas Daniel Uribe
03-27 Servando Gutierrez
03-30 Adriana Pena Andrade
03-30 Sandra Osmara Sanchez

Welcome/Bienvenidos

Residents:

Irene Luna
Brenda Calhoun
Jesus Soto

Staff:

Daniel Jr. Contreras
Marcos M Hernandez Garcia
Maria Alicia Nunez
Galilea Nissi Leal

Changed your address or phone number? Please call or come by to update our records. It is very important to have your information current.

Ha cambiado su domicilio o numero de teléfono? Favor de pasar o llamarnos para corregir su información. Es muy importante tener su información correcta.



Our deepest sympathy to the family of: / Nuestras condolencias a la familia de:

Victor Moreno (+)

May our Compassionate God comfort you in your loss. /

Que nuestro Dios de Compasión les consuele en su perdida.

Understanding Alzheimer's Disease

Alzheimer's disease is a condition that gradually affects memory, thinking, and behavior. It is the most common cause of dementia in older adults. Early detection is very important because it allows families and healthcare providers to plan care, begin medications if appropriate, and put safety measures in place.

A medical provider can evaluate concerns about memory through a physical exam, a review of medications, lab work, and simple memory tests. In some cases, brain imaging may also be ordered to rule out other causes.

Early Signs of Alzheimer's

Early signs may begin with small but noticeable changes, such as:

- Forgetting recent conversations
- Repeating the same questions
- Misplacing items
- Difficulty finding the right words
- Getting lost in familiar places

Trouble managing bills or medications
Changes in mood and personality can also occur. These may include increased confusion, anxiety, or withdrawal from social activities. If these signs are noticed, it is important to speak with a healthcare provider promptly. Early evaluation does not always mean Alzheimer's, but it helps rule out other treatable conditions like vitamin deficiencies, infections, or medication side effects.

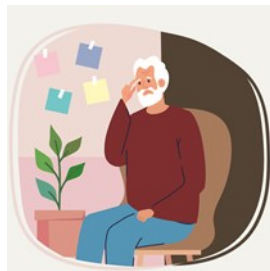
Lowering Risk Through Healthy Habits

While there is no guaranteed way to prevent Alzheimer's disease, healthy lifestyle habits may help lower the risk or slow progression. These include:

- Staying mentally active (reading, puzzles, learning new skills)
 - Being physically active with regular exercise
 - Eating a heart-healthy diet
 - Controlling blood pressure and diabetes
 - Getting good sleep
- Staying socially connected
Routine medical checkups are also important.

Supporting Our Community

As a community, we encourage families and residents to report any memory concerns early so we can provide support, education, and compassionate care every step of the way.



Comprender la Enfermedad de Alzheimer

La enfermedad de Alzheimer es una condición que afecta lentamente la memoria, el pensamiento y el comportamiento. Es la causa más común de demencia en los adultos mayores. La detección temprana es muy importante porque permite a las familias y a los proveedores de atención médica planificar el cuidado, iniciar medicamentos si corresponde e implementar medidas de seguridad.

Un proveedor médico puede evaluar las preocupaciones relacionadas con la memoria mediante un examen físico, la revisión de medicamentos, análisis de laboratorio y pruebas de memoria simples. En algunos casos, también pueden solicitarse estudios de imagen cerebral para descartar otras causas.

Signos Tempranos del Alzheimer

Las primeras señales pueden comenzar con cambios pequeños pero notorios, como:

- Olvidar conversaciones recientes
 - Repetir las mismas preguntas
 - Extraviar objetos con frecuencia
 - Tener dificultad para encontrar las palabras correctas
 - Desorientarse en lugares familiares
- Tener problemas para manejar facturas o medicamentos
También pueden presentarse cambios en el estado de ánimo o la personalidad, como mayor confusión, ansiedad o retraimiento de actividades sociales.

Si se observan estos signos, es importante consultar a un proveedor de atención médica de inmediato. Una evaluación temprana no siempre significa Alzheimer, pero ayuda a descartar otras condiciones tratables, como deficiencias de vitaminas, infecciones o efectos secundarios de medicamentos.

Hábitos Saludables que Pueden Ayudar

Aunque no existe una forma garantizada de prevenir la enfermedad de Alzheimer, adoptar hábitos de vida saludables puede ayudar a reducir el riesgo o a retrasar su progresión. Estos incluyen:

- Mantenerse mentalmente activo (leer, resolver rompecabezas, aprender nuevas habilidades)
- Realizar actividad física de forma regular
- Seguir una dieta saludable para el corazón
- Controlar la presión arterial y la diabetes
- Dormir bien

Mantener una vida social activa
Las revisiones médicas de rutina también son importantes.

Nuestro Compromiso con la Comunidad

Como comunidad, alentamos a las familias y a los residentes a reportar cualquier preocupación relacionada con la memoria de manera temprana. Esto nos permite brindar apoyo, educación y atención compasiva en cada paso del camino.

Cuaresma

Cada año, 46 días antes del Domingo de Resurrección, entramos en el camino cuaresmal: un tiempo de reflexión y preparación antes de las celebraciones de la Pascua. Al observar los 40 días de Cuaresma, los cristianos hacen un compromiso intencional de oración para recordar y honrar el sacrificio de Cristo en su camino al Calvario.

Continuamos en el camino de la Cuaresma, donde la oración, el ayuno y la caridad son los tres pilares de la Iglesia cristiana, y este tiempo nos da la oportunidad de estar más atentos a ellos, invitándonos a abrir un poco más las puertas de nuestro corazón y comprender un poco más a nuestro Señor. La buena noticia es que el propósito de la Cuaresma no se detiene en la tristeza y la desesperación de la cruz, sino que apunta a la esperanza de la resurrección y al día en que toda lágrima se secará y la muerte ya no existirá.

La Cuaresma está arraigada en el amor para darnos esperanza.

Feliz camino cuaresmal.

Enjugará Dios toda lágrima de los ojos de ellos; y ya no habrá muerte, ni habrá más llanto, ni clamor, ni dolor; porque las primeras cosas pasaron. (Apocalipsis 21:4)

Lent

Each year, 46 days before Easter Sunday, we enter the Lenten journey—a time of reflection and preparation before the celebrations of Easter. By observing the 40 days of Lent, Christians make an intentional commitment to prayer, remembering and honoring the sacrifice of Christ on His way to Calvary.

We continue along the Lenten path, where prayer, fasting, and charity are the three pillars of the Christian Church. Lent gives us the opportunity to pay closer attention to them, inviting us to open the doors of our hearts a little wider and to understand our Lord a little more. The good news is that the purpose of Lent does not end in the sadness or despair of the cross, but points us toward the hope of the Resurrection and the day when every tear will be wiped away and death will be no more.

Lent is rooted in love to give us hope.

Blessed Lenten journey.

‘He will wipe every tear from their eyes. There will be no more death^[a] or mourning or crying or pain, for the old order of things has passed away.’ (Revelation 21:4)



SPECIAL EVENTS/ EVENTOS ESPECIALES

- 03/03 Visit from Vanguard Academy
- 03/17 ST. Patrick's day
- 03/19 Josefina's Birthday celebration
- 03/25 Resident's Birthday party.
- 03/29 Sunday of Palms and Mass.
- 03/31 Outing to the Grandparents Mass at The Basilica.



