



Marzo



Abriendo Caminos

Clearing the Path to Hispanic Health

¡Es Marzo!

¡Qué mejor manera de celebrar el comienzo de la primavera que hacer un pequeño jardín! Porque todavía es importante la distancia social, no significa que no disfrute pasar tiempo consigo mismo y en contacto con la tierra.

En este artículo, me centraré principalmente en el cultivo de verduras en contenedores, ¡es más práctico y simple!

Las mejores verduras que crecen bien en espacios pequeños son tomates, rábanos, hojas verdes y pimientos.

Tomates:

- Los tomates necesitan grandes recipientes y una estructura para afirmar la planta de tomate. Esto apoyará a la planta para seguir creciendo alta.
- Los tomates necesitan exposición al sol y suelo húmedo. Las raíces deben plantarse profundamente con buen drenaje.

Lechuga:

- ¡Cultivar lechuga en un recipiente es práctico porque evita el crecimiento de las malezas!
- El riego constante y el sol parcial son esenciales para la planta de lechuga.
- La lechuga es sensible al calor, por lo que es posible que se necesite girar la planta dependiendo del sol.

Pimientos:

- Necesita sol y calor para prosperar y plantarlos en un recipiente más grande.
- Necesitan un buen agujero de drenaje con riego consistente. Asegurándose de que el suelo no esté seco o empapado.

¡Una de las cosas claves a tener en cuenta durante la jardinería es seguir haciendo investigación!

Recursos: thespruce.com

Recursos

Vacuna de COVID-19

¡La vacunación para COVID-19 es importante y esencial! Actualmente, hay dos lugares en Champaign, Illinois para obtener la vacuna. Asegúrese de visitar el siguiente enlace para obtener más información.

Vaccination Location (illinois.gov)

¿Sigue dudando de la vacuna COVID-19? ¡No debe de estarlo! A continuación, se muestra el enlace del gobierno de Illinois respondiendo preguntas frecuentes y revisando la seguridad de la vacuna.

COVID-19 Vaccine | IDPH (illinois.gov)

¡Siempre se necesitan donaciones!

La primavera está aquí, y le recomendamos lo que se llama “la limpieza de primavera” Donar cosas que ya no necesite es una de las mejores cosas que puede hacer por la comunidad. Este es otro artículo que hace referencia a la necesidad de donar y dónde hacerlo.

Where To Donate Clothing, Household Items in Champaign-Urbana (chambana moms.com)

Despensas de comida champaign

¿Necesita comida? ¡En cualquier momento estos lugares pueden proporcionar comida si es necesario! Siga el siguiente enlace.

Food Pantry List CUH (cuathome.us)

abriendo.caminos.uiuc@gmail.com

:Email

<http://4abriendocaminos.org/>

:Website

(217) 300-4924

:Phone



Illinois Extension

UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN

¡Manténgase saludable!

Disfruta la Comida

Ingredientes

PARA ENSALADA

- 6 hojas lechuga
- 1 cebolla entera
- 2 hojas ajo silvestre de hoja ancha
- 3 Rábanos enteros

PARA EL ADEREZO:

- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de agua
- 1 cucharadita de vinagre de sidra de manzana
- 1 pizca de sal del Himalaya

Instrucciones

Cortar todos los ingredientes de la ensalada y añadirlos a una fuente.

Mezcle los ingredientes del aderezo a un tazón pequeño hasta que estén suaves. Vierta el aderezo sobre la ensalada y mezcle para combinar.



Ensalada de Primavera

Quick & Easy Spring Lettuce Salad | Tasty Kitchen:
A Happy Recipe Community!

Consejo de Ejercicio

La primavera está aquí y es hora de relajarse y disfrutar del clima. Hacer yoga es bueno para la salud, puede ayudar a disminuir las migrañas y la tensión en el cuello. ¡Yoga también ayuda para tener mejor estado de ánimo, postura, menos dolor en todo el cuerpo, y mucho más!

Síguenos en nuestras redes sociales:

Facebook: Abriendo Caminos

Instagram: @abriendo.caminos.UIUC

Check out our NEW Abriendo Caminos Blog:
<https://extension.illinois.edu/blogs/salud-y-familia>



Illinois Extension
UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN

abriendo.caminos.uiuc@gmail.com

:Email

<http://4abriendocaminos.org/>

:Website

(217) 300-4924

:Phone