



Agosto



Abriendo Caminos Clearing the Path to Hispanic Health

¡Es Agosto!

Después de una larga cuarentena, es fácil decir que estamos desmotivados de volver a la escuela en persona. Aquí hay algunos consejos para motivarse y volver a clases de forma segura.

Concéntrate en el primer paso.

La razón más común por la que las personas procrastinan es la falta de energía para hacer algo o para relajarse. Al enfocarse en el primer paso, no se está abrumando con problemas futuros, sino que se concentrará en lo que se tiene que hacer primero y el siguiente paso seguirá después.

Involucre a otros.

Ahora que la cuarentena ha terminado, en su mayor parte, es fácil decir que puede invitar a la gente a hacer cosas con usted. Como grupos de estudio, caminar juntos a clase o incluso almorzar después de clase. Puede motivarse dándole razones externas para hacer cosas. En general, los humanos son criaturas sociales que necesitan estar cerca de otras personas para tener salud mental y motivación para hacer cosas nuevas y productivas.

Facebook: Abriendo Caminos

Instagram: @abriendo.camino.UIUC

Echa un vistazo a nuestro NUEVO Blog de Abriendo Caminos:

<https://extension.illinois.edu/blogs/salud-y-familia>

Sitio de Web a la política universitaria hacia las cubiertas faciales

<https://covid19.illinois.edu/health-and-support/face-coverings/#:~:text=If%20you%20are%20inside%20of%20a%20University%20of,all%20public%20spaces%2C%20including%20but%20not%20limited%20to%3A>



Practicar la higiene social.

En noticias recientes, el COVID-19 no ha desaparecido. Ha habido casos recientes de personas que contraen COVID-19 que no han recibido la vacuna para ayudar con la prevención de la propagación de la enfermedad. Dicho esto, el COVID 19 ha desarrollado una nueva cepa como Delta y Delta Plus. La enfermedad está mutando debido a que no todo el mundo se está poniendo la vacuna. Es importante ponerse la vacuna, pero otras formas de mantenerse saludable y seguro incluyen tener higiene social.

La higiene social, por ejemplo, es lavarse las manos con frecuencia, evitar darse las manos, limitar la manipulación de alimentos, y quedarse en casa cuando se sienta enfermo. Estas prácticas evitan la propagación de gérmenes y lo mantienen a usted y al público en general a salvo. Un gran motivador para mantener estas prácticas incluye pensar en sí mismo y en la seguridad de las personas que ama, porque si usted no está seguro, tampoco lo están las personas con las que interactúa con frecuencia.

La escuela es difícil, pero con pautas de motivación y seguridad, ¡cualquier cosa se puede lograr!

Los estudiantes que **NO** están completamente vacunados están obligados a seguir usando máscaras. Si estás completamente vacunado, no hay requisitos para llevar mascarilla o distancia social.

abriendo.camino.uiuc@gmail.com

:Email

<http://4abriendocaminos.org/>

:Sitio de Web

(217) 300-4924

:Teléfono



Illinois Extension

UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN

¡Manténgase saludable!

Envolturas de sándwich de pavo

Ingredientes

- 4 tortillas integrales (8")
- 4 cucharadas de mayonesa ligera
- 8 rebanadas de pavo para sándwich
- 4 hojas de lechuga
- 1 tomate en rodajas

Instrucciones

- Lávese las manos con agua y jabón.
- Frote suavemente los productos bajo agua fría.
- Extienda 1 cucharada de mayonesa en cada tortilla.
- Coloque una capa de pavo, lechuga y tomate en cada tortilla.
- Enrolle cuidadosamente cada tortilla con coberturas para hacer una envoltura de sándwich.



Image from Pixabay

Nutrition Facts

Servings per Recipe: 4.00

Calories 200.00

Fat 7.00 g

Sodium 670.00 mg

Total Carbohydrates 24.00 g

Fiber 1.00 g

Protein 9.00 g

Notas:

- Receta es para 4 porciones. 1 sándwich es una porción.
- Intente esta receta con diferentes carnes, vegetales y aderezos.



Turkey Sandwich Wraps | Eat. Move. Save. (illinois.edu)

<https://eat-move-save.extension.illinois.edu/eat/recipes/turkey-sandwich-wraps>

abriendo.camino.uiuc@gmail.com

:Email

<http://4abriendocaminos.org/>

:Sitio de Web

(217) 300-4924

:Teléfono



Illinois Extension

UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN

Reflexión del Mes:

"La educación es para mejorar la vida de los demás y para dejar tu comunidad y tu mundo mejor de lo que lo encontraste".

— Marian Wright Edelman

Consejo de Ejercicio

De seguro ha oído hablar de mantenerse hidratado, pero ¿ha oído hablar de beber demasiada agua? En el calor del verano, es fácil simplemente beber agua para mantenerse fresco, pero beber demasiada agua puede ser poco saludable, puede conducir a hiponatremia o bajo nivel de sodio en la sangre. Es importante beber agua antes y después de la actividad física o en general cuando se tiene sed.

Lista para la productividad escolar

- Escoje tu tiempo productivo*
- Haga cada sesión de estudio para el éxito*
- No dejes para tener pensamientos negativos*
- Crear un tablero de visión*
- Celebra tus logros*
- Cambiar su ubicación*

Recurso:

<https://ed4career.com/blog/11-tips-stay-motivated-with-school-work#:~:text=11%20tips%20to%20stay%20motivated%20with%20schoolwork%201,some%20form%20of%20physical%20activity%20every%20day.%20>

Recursos

COVID-19 Vacuna

Información de COVID 19 actualización en vivo

¿Quiere saber de los datos del virus vivo? El sitio web a continuación tiene las estadísticas de casos, muertes y recuperaciones de las personas que se contagiaron de COVID.

COVID Live Update: 193,326,236 Cases and 4,150,242 Deaths from the Coronavirus - Worldometer (worldometers.info)

El sitio web a continuación tiene más información de la propagación del COVID 19 en el área de Champaign-Urbana y como el virus está regresando con esta nueva sepa DELTA.

Urbana, IL Coronavirus Information - Safety Updates, News and Tips - The Weather Channel | Weather.com

Ayuda Local

Recursos para el regreso de escuela

Ayúdense unos a otros y a usted mismo a obtener algunos recursos gratuitos que puedan aliviar el estrés de la vuelta a la escuela. El siguiente enlace proporciona más información.

Free School Supplies, Backpacks, Haircuts and Health Screenings in the Champaign-Urbana Area | ChambanaMoms.com



abriendo.caminos.uiuc@gmail.com

:Email

<http://4abriendocaminos.org/>

:Sitio de Web

(217) 300-4924

:Teléfono



Illinois Extension

UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN