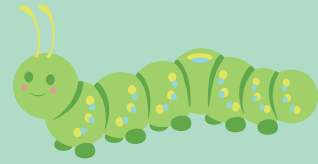




¡Feliz Juneteenth!



Abriendo Caminos

Clearing the Path to Hispanic Health

¡Es Junio!

El semestre de primavera ha terminado y las restricciones de cuarentena se están levantando lentamente, la pregunta principal ahora es ¿qué hacer? Es verano, idealmente, la idea es hacer planes de vacaciones. El CDC dice que las personas totalmente vacunadas pueden viajar con seguridad por todo el país. Sin embargo, debido a que la vacuna no es necesaria y no está obligado a compartir pruebas de vacunación, la idea de viajar sigue siendo una idea inquietante.

Estas son algunas ideas de unas vacaciones en casa y como disfrutar de la ciudad de Urbana Champaign.

1. Ir a un paseo por el bosque

Urbana cuenta con abundantes parques verdes que son ideales para explorar. Tres parques que son los mejores para caminar en senderos designados y artificiales, pero aun así sentirse que estas en la naturaleza son Meadowbrook Park, Crystal Lake, y Busey Woods.

Cada parque tiene sus propios encantos, ya sea porque tiene una casa de lago y botes de alquiler, pesca, jardines o un museo de animales, siempre hay algo que hacer en estos parques.

2. Alquilar una habitación en un hotel

¡Conoce tu ciudad como un turista! Una verdadera experiencia de unas vacaciones es alquilar una habitación de hotel por uno o dos días y visitar la ciudad. El centro de Champaign cuenta con muchos restaurantes y tiendas diferentes para explorar y disfrutar.

3. Harvest Moon Drive-In Theater

A una corta distancia hacia Gibson City, hay un lugar perfecto para ver una película a altas horas de la noche y con distanciamiento social. Harvest Moon Drive-In Theater es un autentico lugar de cine al aire libre. Tienen una pagina de Facebook y un sitio web para chequear regular mente si hay eventos y películas y así pasar una grata noche con la familia.

Hay muchas cosas para hacer en Urbana o sus alrededores que son de fácil acceso, pero seguras para este verano. En general, disfrute de su tiempo y relájese después de una larga cuarentena.

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)

¿Sigues 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)

Nuevos datos sobre la vacuna:

La vacuna se puede administrar a niños a partir de 12 años. Hace unos meses 16 años es el límite de edad.

Actualmente, Illinois está en fase 4 para las regulaciones COVID. Lo que significa que todavía hay limitaciones cuando se trata de estar en público. Las personas necesitan estar separadas por seis pies y la capacidad en lugares cerrados es del 60%. Si más personas se vacunan, se crea una inmunidad al virus COVID y por lo tanto llegaríamos a la Fase 5, sin límites de capacidad para el contacto público.

Key Things to Know About COVID-19 Vaccines (cdc.gov) A Bridge to Phase 5 (illinois.gov)

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

- 1/8 cucharadita pimienta
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 10 1/2 oz tomates cherry (cortados por la mitad)
- 1 pepino grande (pelado y cortado por la mitad)
- 1 1/2 cucharada aceite de oliva
- una pizca de sal (opcional)

Instrucciones

Cortar cada pepino por la mitad y en trozos grandes. Coloque el pepino en un tazón de ensalada con los tomates cherry.

En un tazón pequeño, mezcle los ingredientes del aderezo. Vierta el aderezo sobre los pepinos y tomates, sirva.

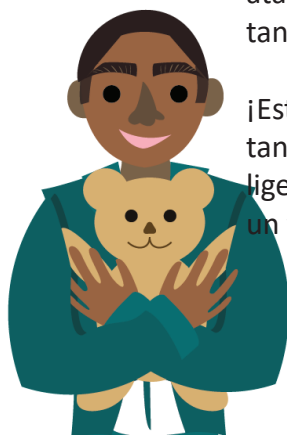


Síguenos en nuestras redes sociales:

Facebook: Abriendo Caminos

Instagram: @abriendo.caminos.UIUC

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



<https://pixabay.com/photos/salad-cucumbers-vitamins-healthy-652503/>

Ensalada simple de pepino de verano y tomate

<https://www.diabetesfoodhub.org/recipes/simple-summer-cucumber-and-tomato-salad.html>

Consejo de Ejercicio

Al hacer ejercicio, es genial hacer ejercicio afuera para obtener aire fresco. Sin embargo, haga todo lo posible para evitar la parte más calurosa del día. El mejor plan cuando se hace ejercicio al aire libre es despertar temprano para tomar el fresco de la mañana antes de que salga el sol. O salir al atardecer o más tarde en el día cuando no está tan caluroso.

¡Estar cómodamente vestido es ideal! Por lo tanto, usar ropa apropiada es esencial. Use ropa ligera y de color claro, lleve una botella de agua y un ventilador de mano si es posible.

¡Feliz día del padre!



Illinois Extension
UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN

abriendo.caminos.uiuc@gmail.com

:Email

<http://4abriendocaminos.org/>

:Website

(217) 300-4924

:Phone