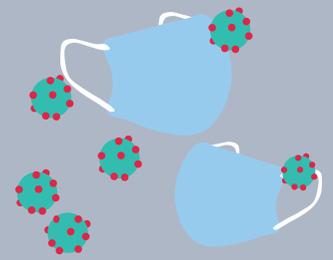


Diciembre



Abriendo Caminos Clearing the Path to Hispanic Health

¡Es Diciembre!

En el boletín de hoy contestaremos la pregunta que la mayoría de la gente se ha preguntado, ¿cuándo terminará el COVID? La respuesta corta es que no será pronto. Los científicos han dicho que incluso si la pandemia termina, el virus no. Esto significa que todavía se necesita más investigación para averiguar si el virus puede ser erradicado o no.

Es difícil predecir la respuesta para una pregunta tan grande, pero es seguro decir que la vida cambiará drásticamente de como la conocíamos. Por ejemplo, los cubre bocas se han convertido en parte del estilo de vida cotidiana. Algunas regiones han sido más cerradas de mente y no han respetado el mandato de los cubre bocas. Aun con esto, hemos visto que el uso del cubre bocas es lo más seguro que se puede hacer para evitar que usted y los demás se enfermen. Viendo para el futuro, el objetivo principal es la inmunidad colectiva, que es el factor principal de por qué usamos máscaras y tenemos que seguir usándolas y otras precauciones como estar cerca de un gran grupo de personas, especialmente en espacios cerrados.

Facebook: Abriendo Caminos

Instagram: @abriendo.caminos.UIUC

Echa un vistazo a nuestro NUEVO Blog de Abriendo Caminos:

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

Aun con todas nuestras precauciones, no hemos podido detener la propagación del COVID en todas partes. Esto es evidente con la nueva variante invernal Omicron. Fue identificada por primera vez en Sudáfrica durante las vacaciones de Acción de Gracias, no se sabe mucho de esta cadena del virus, aparte de que tiene síntomas menos graves pero es muy contagioso. Hasta ahora otros países también han visto la variante Omicron, como nuestro país vecino Canadá. La variante ha sido vista en Estados Unidos. Es urgente seguir las precauciones y seguir usando el cubre bocas además de recibir una vacuna de refuerzo “booster” si es posible.

El presidente Biden dijo que la pandemia y el virus nunca terminarán hasta que a nivel mundial trabajemos juntos para vacunarse contra el COVID. Lo mejor que puede hacer en este momento contra la variante Omicron es mantener la calma, vacunarse o recibir la vacuna de refuerzo lo mas pronto posible.

Recursos

[What You Can Do About Omicron — And Any Future COVID-19 Variants | FiveThirtyEight](https://fivethirtyeight.com/features/what-you-can-do-about-omicron-and-any-future-covid-19-variants/)

<https://www.msn.com/en-us/health/medical/as-omicron-variant-spreads-will-the-covid-pandemic-ever-end/ar-AAriwjt?ocid=uxbndlbing>

[As Omicron Variant Spreads, Will the COVID Pandemic Ever End? \(msn.com\)](https://www.whitehouse.gov/briefing-room/statements-releases/2021/11/26/statement-by-president-joe-biden-on-the-omicron-covid-19-variant/)

[Statement by President Joe Biden on the Omicron COVID-19 Variant | The White House](https://www.whitehouse.gov/briefing-room/statements-releases/2021/11/26/statement-by-president-joe-biden-on-the-omicron-covid-19-variant/)

<https://www.whitehouse.gov/briefing-room/statements-releases/2021/11/26/statement-by-president-joe-biden-on-the-omicron-covid-19-variant/>



abriendo.caminos.uiuc@gmail.com

:Email

<http://4abriendocaminos.org/>

:Sitio de Web

(217) 300-4924

:Teléfono



Illinois Extension

UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN

¡Manténgase saludable!

Gumbo rápido de camarones

Ingredientes

- 1 taza de arroz integral (crudo)
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 2 dientes de ajo, pelados y cortados en cubitos
- 1 cebolla, cortada en cubitos
- 2 cucharaditas de condimento "cajún" premezclado
- 1/2 cucharadita de pimienta o chipotle molido
- 1 paquete (16 onzas) de tiras de pimiento congelado
- 1 lata (28 onzas) de jitomates cortados en cubitos, colados
- 1 lata (15 onzas) de frijoles rojos, colados y enjuagados
- 1/2 libra de camarones cocidos congelados, descongelados (opcional)
- 1 taza de caldo de verduras
- 1 paquete (16 onzas) de okra cortada congelada
- Sal y pimienta

Nota:

Receta cortesía de Oldways y compartida con permiso.
Publicado originalmente aquí: <https://oldwayspt.org/recipes/quick-shrimp-gumbo>

Sodio (sal) varía según la cantidad de sal que se agrega al preparar la receta.

Agregue pollo si lo desea o una versión vegetariana retirando los camarones.

Instrucciones

Cocine el arroz de acuerdo con las instrucciones del paquete. Por separado, mientras se cocina el arroz, calienta el aceite a fuego medio en un horno holandés o en una olla grande.

Añade el ajo y la cebolla y guise durante varios minutos. Agregue la especie cajún y la pimienta y cocine, revolviendo, durante dos minutos. Agregue las tiras de pimienta, jitomates, frijoles, camarones y caldo. Revuelva y deje que hierva.

Reduzca el fuego a fuego lento, cubra y cocine durante 10 minutos. Agregue la okra y cocine a fuego lento durante 5 minutos más. Sazonar al gusto con sal y pimienta. Sirva con arroz integral y salsa picante al lado.

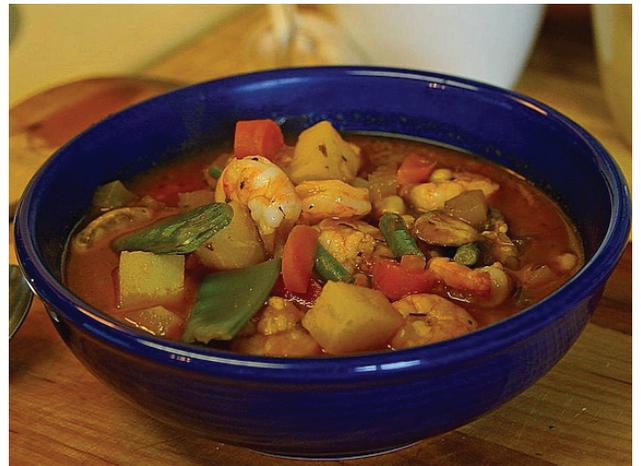


Image from Pixabay

[Quick Shrimp Gumbo | Eat. Move. Save. \(illinois.edu\)](https://eat-move-save.extension.illinois.edu/eat/recipes/quick-shrimp-gumbo)

<https://eat-move-save.extension.illinois.edu/eat/recipes/quick-shrimp-gumbo>

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:

"You are not lucky to be here. The world needs your perspective. They are lucky to have you."

Antonio Tijerino

Consejo de Ejercicio

Al hacer ejercicio en el frío, es esencial recordar revisar el informe meteorológico para detectar cualquier cambio drástico en el clima. Las tormentas eléctricas, las temperaturas bajo cero y las tormentas de nieve no son un buen momento para hacer ejercicio al aire libre. Haga ejercicio en interiores con mancuernas o recursos en línea como tutoriales de YouTube para actividades en interiores.

Lista para la productividad

- Compre más cubre bocas desechables*
- Elige un hábito que te gustaría eliminar y comprométete a cambiarlo*
- Haga una lista de cosas de "dejar de hacer"*
- Haz una lista de cosas para "repasar más tarde"*
- Hacer una lista de resoluciones de Año Nuevo*



Recursos

Vacuna de COVID-19

La vacuna de refuerzo es muy importante, especialmente con las nuevas cepas de COVID-19, es esencial para su seguridad y la de las personas que lo rodean. Para recibir la vacuna de refuerzo, debe tener 18 años o más y debe haber tomado las dos inyecciones hace aproximadamente 6 meses. A continuación se presentan más recursos con respecto a la inyección de refuerzo, dónde obtenerla y más.

COVID-19 Vaccine Booster Shots | CDC

Urbana zip code (61801) Ubicaciones para la vacuna Moderna (18+):

Vaccines.gov - Find COVID-19 vaccine locations near you

<https://www.vaccines.gov/results/?zipcode=61801&medications=779bfe52-0dd8-4023-a183-457eb100fcc&radius=25&appointments=true>

Pfizer (age 5-11)

Vaccines.gov - Find COVID-19 vaccine locations near you

<https://www.vaccines.gov/results/?zipcode=61801&medications=25f1389c-5597-47cc-9a9d-3925d60d9c21&radius=25&appointments=true>

Pfizer (age 12+)

Vaccines.gov - Find COVID-19 vaccine locations near you

<https://www.vaccines.gov/results/?zipcode=61801&medications=a84fb9ed-deb4-461c-b785-e17c782ef88b&radius=25&appointments=true>

Johnson & Johnson/Janssen (age 18+)

Vaccines.gov - Find COVID-19 vaccine locations near you

<https://www.vaccines.gov/results/?zipcode=61801&medications=784db609-dc1f-45a5-bad6-8db02e79d44f&radius=25&appointments=true>

Para ubicarse en cualquier lugar de los Estados Unidos para una vacuna COVID:

<https://www.vaccines.gov/search/>

abriendo.camino.uiuc@gmail.com

:Email

<http://4abriendocaminos.org/>

:Sitio de Web

(217) 300-4924

:Teléfono



Illinois Extension

UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN