



Este mes...

Observancias del mes

- Mes de Concientización sobre el Alzheimer y el Cerebro
- Mes del Gran Aire Libre
- Mes de la Salud Masculina
- Mes Nacional de las Frutas y Verduras Frescas
- Mes Nacional de Concientización sobre la Violencia con Armas de Fuego
- Mes Nacional de Concientización sobre el Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT)
- Mes Nacional de la Seguridad
- Mes del Orgullo
- Mes de Concientización sobre la Escoliosis

Días y semanas de concientización

- 1 de junio: Semana Nacional de Concientización sobre RCP y DEA
- 3 de junio: Día Mundial de la Bicicleta
- 5 de junio: Día Mundial del Medio Ambiente
- 6 de junio: Día Nacional de Concientización sobre la Violencia con Armas de Fuego
- 8 de junio: Día Mundial de los Tumores Cerebrales
- 10 de junio: Semana de la Natación Saludable y Segura
- 14 de junio: Día Mundial del Donante de Sangre
- 15 de junio: Día Mundial de Concientización sobre el Abuso de Personas Mayores
- 18 de junio: Día del Orgullo Autista
- 20 de junio: Día Mundial de los Refugiados
- 21 de junio: Día Internacional del Yoga
- 27 de junio: Día Nacional de la Prueba del VIH
- 27 de junio: Día de Concientización sobre el TEPT

– Eventos de Educación Comunitaria de junio –

- **6/1 | 11 AM-12 PM**
Cómo Manejar el Apetito, la Energía y el Bienestar Después del Tratamiento con GLP-1
Tates Creek Library
[Más información](#)
- **6/2 | 1:30-2:30 PM**
Grupo de Apoyo para la Diabetes
Lexington Senior Center
[Más información](#)
- **6/2 | 4:30-6:30 PM**
Club Comunitario de Caminata
William Wells Brown Community Center
[Más información](#)
- **6/4 | 4:30-6:30 PM**
Club Comunitario de Caminata
William Wells Brown Community Center
[Más información](#)
- **6/5 | 8 AM-12 PM**
Compra por una Causa
Beaumont Kroger
[Más información](#)
- **6/6 | 10 AM-1 PM**
Policías y Bobbers
Gainesway Park
[Más información](#)
- **6/9 | 4:30-6:30 PM**
Club Comunitario de Caminata
William Wells Brown Community Center
[Más información](#)
- **6/10 | 5:30-7:30 PM**
Clase de Cocina en Castlewood
Castlewood Community Center
[Más información](#)
- **6/11 | 4:30-6:30 PM**
Club Comunitario de Caminata
William Wells Brown Community Center
[Más información](#)
- **6/13 | 10 AM- 1 PM**
Truck-A-Palooza
Tates Creek High School
[Más información](#)
- **6/15 | 11 AM-12 PM**
Cómo Maximizar los Beneficios de GLP-1 a Través de un Estilo de Vida Saludable
Tates Creek Library
[Más información](#)
- **6/16 | 9-10 AM**
Grupo de Trabajo de Seguridad y Bienestar Infantil de Lex-CHIP
[Enlace virtual](#) - [Más información](#)
- **6/16 | 12:30-1:30 PM**
Clase de Cocina de LFCHD
- **6/17 | 9-10 AM**
Grupo de Trabajo de Crimen y Violencia de Lex-CHIP
[Enlace virtual](#) - [Más información](#)
- **6/17 | 4:30-6:30 PM**
Club Comunitario de Caminata
William Wells Brown Community Center
[Más información](#)
- **6/18 | 9-10 AM**
Grupo de Trabajo de Prevención de Sobredosis por Opioides de Lex-CHIP
[Enlace virtual](#) - [Más información](#)
- **6/18 | 4:30-6:30 PM**
Club Comunitario de Caminata
William Wells Brown Community Center
[Más información](#)
- **6/20 | 8 AM-12 PM**
Compra por una Causa
Location TBA
[Más información](#)
- **6/20 | 10 AM-2 PM**
Evento Familiar “El Aire que Compartimos”
The Living Arts & Science Center
[Más información](#)
- **6/23 | 5:30-7:30 PM**
Día de Seguridad Pública Winburn 2026
Community Action Council
[Más información](#)
- **6/26 | 4-7 PM**
Feria de Preparación para Preescolar y Kindergarten “Listos, Preparados, ¡A Comenzar!”
Goodwill, W New Circle Road
[Más información](#)
- **6/27 | 8 AM-12 PM**
Campamento para Padres Primerizos
Lexington-Fayette County Health Department
[¡Regístrese aquí antes del 14 de junio!](#)
- **6/27 | 11 AM-4 PM**
Feria de Salud y Bienestar Antioch 2026
Antioch Missionary Baptist Church
[Más información](#)
- **6/27 | 12:30 PM-4:30 PM**
Baby Shower Móvil Mission
Cooperative Extension Office
[Más información](#)
- **6/30 | 12 PM-2 PM**
Pruebas de VIH
St. James Place Apartments
[Más información](#)

William Wells Brown Community Center
[Más información](#)

[Más información](#)

- **6/16 | 4:30-6:30 PM**
Club Comunitario de Caminata
William Wells Brown Community Center
-



Llevando la Educación en Salud a la Comunidad

El Equipo de Educación Comunitaria de LFCHD ofrece programas dinámicos y basados en evidencia diseñados para apoyar a estudiantes, familias, escuelas y organizaciones comunitarias. Las sesiones son interactivas, adaptables y están enfocadas en ayudar a las personas a desarrollar hábitos saludables y tomar decisiones informadas.

Los temas de los programas y las edades objetivo incluyen:

- **Educación sobre Higiene** (Todos los grados): *Lavado de manos, higiene personal y prevención de gérmenes*
- **Nutrición y Actividad Física** (PreK–8): *Hábitos saludables y habilidades para tomar decisiones saludables*
- **Clases de Cocina** (Todos los grados): *Alimentación saludable y seguridad alimentaria*
- **Seguridad y Prevención** (PreK–8): *Reconocimiento de situaciones y entornos inseguros*
- **Salud Mental y Bienestar** (PreK–8): *Emociones, habilidades para afrontar situaciones y búsqueda de apoyo*
- **Prevención del Uso Indebido de Sustancias:** *Impactos en la salud y consecuencias legales del consumo de sustancias*
- **Prevención del Uso de Nicotina y Vapeo:** *Programas CATCH My Breath, INDEPTH y N-O-T*
- **Relaciones Saludables y Educación sobre VIH/ETS:** *Programas educativos para jóvenes y estudiantes de preparatoria*
- **Educación para Padres y Adultos:** *PAVE (Padres Contra el Vapeo y los Cigarrillos Electrónicos)*
- **Pruebas de Detección y Servicios de Bienestar:** *Presión arterial, pruebas de A1C y programación del Pasaporte de Bienestar*
- **Participación Comunitaria:** *Ferias de salud, eventos informativos, presentaciones personalizadas y sesiones de actividad física*

Los programas están disponibles para una variedad de grupos de edad y entornos, con muchas oportunidades de múltiples sesiones adaptadas para satisfacer las necesidades de la comunidad o de las escuelas.

¡Asóciense con Nosotros!

Se anima a las escuelas, organizaciones y grupos comunitarios interesados en organizar una sesión o colaborar con el Equipo de Educación Comunitaria a comunicarse con nosotros. Los programas pueden personalizarse según la audiencia, las necesidades de programación y el espacio disponible.

Para más información o si desea invitar al personal del Departamento de Salud a participar en su comité de planificación de ferias de salud o asistir a su evento, llame al (859) 288-2446 o complete un formulario de solicitud:

[Formulario de Solicitud de Exhibición](#)
[Formulario de Solicitud de Evento](#)



Celebrando a la Clase HANDS de 2026

El Programa HANDS de LFCHD celebró un importante logro el sábado 2 de mayo con su evento de graduación más grande hasta la fecha en la Biblioteca Marksbury Family Branch. Más de 30 niños cruzaron orgullosamente el escenario con toga y birrete para recibir sus diplomas mientras familiares, amigos y personal los animaban durante esta celebración especial.

El evento, con temática del Derby, reunió a familias para una mañana llena de comida, actividades, premios y recuerdos inolvidables. La graduación reconoció el esfuerzo y la dedicación de los padres que participaron en el programa HANDS desde el embarazo hasta los primeros dos años de vida de sus hijos.

HANDS — Servicios de Acceso a la Salud y Desarrollo con Crianza — ofrece visitas gratuitas al hogar realizadas por trabajadores de apoyo familiar capacitados, quienes ayudan a las familias a desarrollar confianza, habilidades de crianza y bases saludables para los niños. Programas como HANDS continúan desempeñando un papel importante en el apoyo al desarrollo infantil, el bienestar familiar y comienzos saludables en todo el condado de Lexington-Fayette.

¿Interesado en HANDS?

Los padres nuevos y futuros pueden inscribirse llamando al 859-288-2338, enviando un correo electrónico a HANDS@LFCHD.org o visitando lfchd.org/hands-program.



La Comunidad se Une para la Concientización sobre la Diabetes

Miembros de la comunidad y organizaciones se reunieron recientemente para el mayor expo sobre diabetes hasta la fecha, destacando la importancia de la educación, la prevención y el acceso a recursos. Organizado por el Departamento de Salud del Condado de Lexington-Fayette, el evento gratuito recibió a 202 asistentes que se conectaron con 36 organizaciones locales enfocadas en ayudar a las personas a manejar mejor la diabetes y reducir las complicaciones.

La diabetes continúa afectando a millones de personas en todo el país, con casi uno de cada tres habitantes de Kentucky afectados por diabetes o prediabetes. El expo brindó oportunidades para que los miembros de la comunidad aprendieran más sobre la enfermedad a través de sesiones educativas, demostraciones de cocina, oradores invitados y pruebas de salud gratuitas, incluyendo pruebas de A1C y exámenes de la vista.

También se animó a los miembros de la comunidad a reconocer las señales de advertencia comunes de la diabetes, incluyendo:

- Micción frecuente
- Aumento de la sed o el hambre
- Fatiga extrema
- Pérdida de peso involuntaria

Eventos como el expo sobre diabetes ayudan a conectar a las personas y familias con las herramientas, la educación y el apoyo necesarios para vivir vidas más saludables y manejar mejor las enfermedades crónicas.

Lea más sobre el Expo de Diabetes 2026: [Facebook post!](#)

Para más información sobre la diabetes, visite www.lfchd.org/diabetes.

Haga clic aquí para conectarse con el [Equipo de Diabetes de LFCHD!](#)



Junio se perfila como un mes ocupado y emocionante para Lex-CHIP. Desde festivales comunitarios y eventos familiares hasta actividades de alcance educativo en salud e iniciativas de prevención, los socios de Lex-CHIP

estarán activos en toda la comunidad conectando a los residentes con recursos, apoyo y oportunidades para mejorar la salud y el bienestar.

Shop for a CAUSE

SUPPORT LOCAL FAMILIES
by donating essential baby items

JUNE 5
8:00 AM - 12:00 PM
BEAUMONT KROGER

JUNE 20
8:00 AM - 12:00 PM
LOCATION TBD

For more information:
Lex-CHIP@LFCHD.org
859-252-2371

LEXINGTON-FAYETTE COUNTY HEALTH DEPARTMENT
LEXINGTON COMMUNITY HEALTH IMPROVEMENT PARTNERSHIP

Compra por una Causa

5 y 20 de junio

Compra por una Causa es una oportunidad para apoyar a las familias locales mediante la donación de artículos esenciales para bebés. Los equipos de Participación Comunitaria y Educación Comunitaria de LFCHD estarán en el lugar recolectando donaciones para ayudar a reducir la necesidad de pañales en nuestra comunidad.

Artículos solicitados:

- Pañales (recién nacidos hasta talla 7)
- Pañales tipo pull-up
- Toallitas para bebé
- Detergente para bebé
- Tarjetas de regalo

La necesidad de pañales es tanto un problema financiero como de salud. Sin suficientes pañales, los niños tienen un mayor riesgo de sufrir dermatitis del pañal, irritación de la piel e infecciones del tracto urinario debido al uso prolongado del mismo pañal.

Los pañales también representan un gasto importante para el hogar, y la mayoría de los programas de asistencia no los cubren.

Su donación ayuda a reducir la carga financiera, prevenir problemas de salud evitables y apoyar el bienestar infantil en nuestra comunidad.

WE'LL SEE YOU THERE!

FIND US AT
COPS & BOBBERS

SATURDAY, JUNE 6
10 AM - 1 PM
GAINESWAY PARK
3495 CAMPUS WAY

Spin the wheel & win a prize!

COME PLAY, LEARN & WIN!

FREE GUN LOCKS
Available upon request

KIDS ACTIVITIES
Spin the wheel & win a prize!

HEALTH RESOURCES
Information to help keep you family safe!

While Supplies Last

LEXINGTON-FAYETTE COUNTY HEALTH DEPARTMENT
650 Newtown Pike
Lexington, KY 40508
859-252-2371

LEXINGTON COMMUNITY HEALTH IMPROVEMENT PARTNERSHIP
Lex-CHIP@LFCHD.org

LFCHD.org | @LFCHD | @lexpublichealth | @LFCHD

Policías y Bobbers

6 de junio

Únase a Lex-CHIP en Cops & Bobbers para un evento comunitario lleno de diversión enfocado en la seguridad, el bienestar y la participación familiar. Los miembros de la comunidad podrán disfrutar de actividades para niños, pintura facial, obsequios, almuerzo gratuito, recursos de salud y candados gratuitos para armas como parte de la campaña "Let's Lock It, Lex!". Visite el puesto de Lex-CHIP para girar la rueda de premios, conectarse con socios comunitarios y aprender más sobre programas y servicios locales que apoyan a familias más seguras y saludables.

El evento también coincide con el Fin de Semana Anual de Pesca Gratuita de Kentucky, organizado por el Departamento de Recursos de Pesca y Vida Silvestre de Kentucky. Durante el Fin de Semana de Pesca Gratuita, del 6 al 7 de junio, no se requieren licencias ni permisos de pesca, lo que lo convierte en una excelente oportunidad para que las familias salgan al aire libre y disfruten juntas de actividades comunitarias.

Cops & Bobbers se llevará a cabo el sábado 6 de junio de 10 a. m. a 1 p. m. en Gainesway Park. Se proporcionará equipo de pesca.

WE'LL SEE YOU AT TRUCK-A-PALOOZA!

STRONG START BABY POP UP!

CHECK OUT OUR MOBILE UNIT!

SATURDAY, JUNE 13
10 AM - 1 PM
TATES CREEK HIGH SCHOOL
1111 Centre Parkway

FREE DIAPERS!

While supplies last!

NEWBORN SIZE 1 SIZE 2 SIZE 3

SIZE 4 SIZE 5 SIZE 6 SIZE 7

LEXINGTON-FAYETTE COUNTY HEALTH DEPARTMENT
650 Newtown Pike
Lexington, KY 40508
859-252-2371

LEXINGTON COMMUNITY HEALTH IMPROVEMENT PARTNERSHIP
Lex-CHIP@LFCHD.org

LFCHD.org | @LFCHD | @lexpublichealth | @LFCHD

Camionmanía

13 de junio

Lex-CHIP y sus socios comunitarios estarán en Truck-A-Palooza con el Strong Start Baby Pop-Up, ofreciendo pañales gratuitos hasta agotar existencias y presentando la Unidad Móvil de LFCHD. Las familias podrán conectarse con recursos comunitarios y servicios de apoyo mientras disfrutan de actividades prácticas con más de 20 camiones y vehículos de la ciudad.

Organizado por la Ciudad de Lexington, el evento se llevará a cabo el sábado 13 de junio de 9 a. m. a 12:30 p. m. en Tates Creek High School. Habrá un horario tranquilo y sensorialmente amigable de 9 a. m. a 10:30 a. m.

40 SPOTS AVAILABLE!

BOOTCAMP FOR NEW DADS!

REGISTER NOW!

Are you a soon to be DAD?
Join experienced dads to learn how they made it through the first months of parenthood & increased their confidence as fathers!

SATURDAY, JUNE 27
8:30 AM - 12:00 PM
650 Newtown Pike
Lexington, KY 40508

Light breakfast and a lunch provided!

WHO'S IT FOR?
Soon to be dads.
Just bring yourself!

WHAT TO EXPECT...
Real conversations on:
→ Newborn care
→ Co-parenting
→ Safe sleep
→ Car seat safety
→ Work-life balance
→ Family connections

RECEIVE A FREE RESOURCE BAG!
Diapers, Wipes, AND MORE!

REGISTER BY JUNE 14
REGISTRATION IS REQUIRED.

More info: www.lexingtonchildrens.com | 859-252-2371

BROUGHT TO YOU BY:

Lexington Children's ONE LEXINGTON FATHERHOOD INITIATIVE

Bootcamp para Padres Primerizos

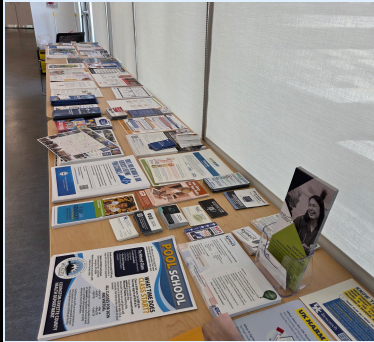
27 de junio

Los futuros padres están invitados a participar en el Bootcamp para Padres Primerizos, un evento gratuito diseñado para desarrollar confianza y brindar apoyo práctico para la crianza. Los participantes escucharán a padres con experiencia y aprenderán sobre el cuidado del recién nacido, la coparentalidad, el sueño seguro, la seguridad en los asientos para automóvil, el equilibrio entre el trabajo y la vida familiar, y las conexiones familiares. El evento incluye desayuno, almuerzo y una bolsa gratuita con recursos.

Se requiere inscripción.



Los socios de Lex-CHIP se reunieron en la Reunión Trimestral de mayo para presentar los planes de acción de los grupos de trabajo, compartir iniciativas actuales, revisar datos comunitarios y recopilar comentarios de los socios.



Estas conversaciones continúan impulsando el progreso en las tres áreas mientras los socios trabajan juntos para mejorar la salud y el bienestar en todo el condado de Lexington-Fayette.

Animamos a los miembros de la comunidad y a los socios a participar en las próximas reuniones de grupos de trabajo mientras discutimos y tomamos decisiones que ayudan a avanzar hacia un futuro más saludable, seguro y feliz para nuestra comunidad.

Grupo de Trabajo de Seguridad y Bienestar Infantil

El Grupo de Trabajo de Seguridad y Bienestar Infantil continúa avanzando estrategias enfocadas en mejorar los resultados para los niños y las familias en el condado de Fayette.

Prioridades Actuales

- Promover prácticas de sueño seguro
- Aumentar el uso adecuado de asientos de seguridad y elevadores para automóviles
- Ampliar la concientización sobre los programas y servicios para niños ofrecidos por los socios

Aspectos Destacados de los Comentarios de la Comunidad

El grupo de trabajo compartió los resultados de los comentarios recientes sobre los mensajes de campaña relacionados con la educación sobre el sueño seguro y la seguridad infantil en vehículos. El eslogan de la campaña con la calificación más alta recibió el 31% de las respuestas, y los participantes describieron el mensaje como:

- Claros y fáciles de entender
- Atractivos y fáciles de recordar
- Enfocados en las familias y la comunidad

Estrategias de Alcance Identificadas

Los miembros de la comunidad identificaron las siguientes como las mejores maneras de compartir información sobre seguridad infantil:

- Redes sociales
- Carteles y folletos en guarderías, clínicas, iglesias y hospitales
- Comunicaciones por correo electrónico
- Talleres y clases presenciales

Próxima Reunión

16 de junio de 2026 | 9:00 a. m. | Virtual

Únase: <https://teams.microsoft.com/meet/238748067573909?p=yuz9MVPyucnxykkMz8>

ID de la reunión: 238 748 067 573 909

Código de acceso: 6KK7pr3z

Acceso telefónico: +1 312-667-7115,,434561723#

Grupo de Trabajo de Crimen y Violencia

El Grupo de Trabajo de Crimen y Violencia continúa enfocándose en iniciativas de prevención, educación y seguridad comunitaria en todo el condado de Lexington-Fayette.

Prioridades Actuales

- Promover el almacenamiento seguro de armas de fuego
- Ampliar la campaña "Let's Lock It, Lex!"
- Apoyar iniciativas de enriquecimiento y prevención para jóvenes

Progreso Actual

- Más de 200 candados gratuitos para armas ya han sido distribuidos a través de esfuerzos de alcance comunitario.

- La página de recursos y la página del kit de herramientas de "Let's Lock It, Lex!" se lanzaron el 1 de junio.
- El alcance comunitario continuará en próximos eventos, incluyendo Cops & Bobbers el 6 de junio.

Datos Compartidos

El grupo de trabajo revisó datos a nivel comunitario relacionados con:

- Esfuerzos de prevención de la violencia con armas de fuego
- Actividades de alcance sobre seguridad de armas de fuego
- Tendencias de respuesta a sobredosis y administración de naloxona por código postal

Próxima Reunión

17 de junio de 2026 | 9:00 a. m. | Virtual

Únase: <https://teams.microsoft.com/meet/270590409619565?p=syY5XmDwX9d408UjNT>

ID de la reunión: 270 590 409 619 565

Código de acceso: A26Kf3dh

Acceso telefónico: +1 312-667-7115,,892527524#

Prevención de Sobredosis por Opioides

El Grupo de Trabajo de Prevención y Respuesta a Sobredosis continúa fortaleciendo los esfuerzos comunitarios relacionados con la prevención de sobredosis, la reducción de daños y la coordinación de respuestas.

Prioridades Actuales

- Reducir el estigma relacionado con el Trastorno por Uso de Sustancias (SUD)
- Aumentar la concientización sobre la capacitación y distribución de naloxona
- Fortalecer los sistemas de monitoreo y respuesta a sobredosis

Datos y Tendencias Revisados

El grupo de trabajo presentó datos de respuesta a sobredosis en el condado de Fayette de 2023–2025 incluyendo:

- Porcentaje de incidentes sospechosos de sobredosis en los que se administró naloxona
- Porcentaje de sobredosis fatales sospechosas por código postal
- Tendencias a nivel comunitario para ayudar a orientar los esfuerzos de alcance y prevención

Áreas de Enfoque Continuo

- Ampliar el acceso a la educación y los recursos sobre naloxona
- Apoyar la coordinación entre socios comunitarios
- Explorar estrategias a largo plazo para el monitoreo y la respuesta a sobredosis

Próxima Reunión

18 de junio de 2026 | 9:00 a. m. | Virtual

Únase: <https://teams.microsoft.com/meet/271051309246929?p=pQI9ceHUR3CyKUN51q>

ID de la reunión: 271 051 309 246 929



Apoyando a los Socios Comunitarios y a las Familias

Lex-CHIP se enorgullece de apoyar el Quinto Baby Shower Comunitario Anual organizado por Mobile Mission Experience proporcionando artículos para rifas para las familias participantes. Este evento está diseñado para apoyar a madres solteras con niños de 0 a 12 meses conectándolas con recursos comunitarios, apoyo y artículos esenciales para bebés.

El baby shower comunitario se llevará a cabo el sábado 27 de junio de 2026, de 2 a 4 p. m., en la Oficina de Extensión Cooperativa, ubicada en 1140 Harry Sykes Way, Lexington, KY 40504. La información de inscripción será anunciada próximamente.

A través de alianzas como esta, Lex-CHIP continúa trabajando junto a organizaciones comunitarias para apoyar a familias saludables, fortalecer conexiones y mejorar el acceso a recursos para padres y niños en todo el condado de Lexington-Fayette.

*Mobile Mission Experience
Fifth Annual
Community Baby Shower*

For single moms

0-12 months

Saturday, June 27, 2026

2:00 p.m. to 4:00 p.m.

Cooperative Extension Office

1140 Harry Sykes Way

Lexington, Kentucky 40504

**SAVE THE DATE
REGISTRATION COMING SOON**

Apoyando a las Familias a Través de la Educación en Salud Mental

NAMI Lexington, un valioso socio comunitario de Lex-CHIP, ahora está aceptando inscripciones para su próximo Seminario Family & Friends, un programa educativo gratuito diseñado para apoyar a familiares y amigos de personas afectadas por condiciones de salud mental. El trabajo de NAMI se alinea directamente con las prioridades de Lex-CHIP al ayudar a fortalecer el bienestar mental, reducir el estigma, ampliar el acceso a recursos de apoyo y mejorar la comprensión comunitaria sobre la salud mental. El seminario de tres sesiones ayuda a los participantes a comprender mejor los diagnósticos, el tratamiento y la recuperación, las habilidades de comunicación, las estrategias de afrontamiento, la preparación para crisis y los recursos comunitarios disponibles.

La clase es impartida por familiares capacitados con experiencia de primera mano apoyando a seres queridos que viven con enfermedades mentales. Los participantes han compartido que el programa ayudó a reducir el estigma, aumentó la comprensión y proporcionó herramientas y apoyo valiosos.

Detalles del Seminario

- Fechas: 10, 17 y 24 de junio
- Hora: 6:30–8:30 p. m.
- Formato: Presencial en Eastern State Hospital (1350 Bull Lea Rd, Lexington, KY 40511) y vía Zoom
- Costo: Gratis (se requiere inscripción)

Para inscribirse, visite: <https://tinyurl.com/FFNAMILex>

O comuníquese con NAMI Lexington al 859-536-8278 o tracy@namilex.org

¡QUÉ SE ESTÁ COCINANDO!

Tostadas de Pollo Económicas

10 minutos de preparación – 4 porciones



Nutrition Facts

4 Servings

Serving Size 1 tostada

Amount per serving

CALORIES 310

% Daily value

Total Fat 10g 13%

Saturated Fat 2.6g 13%

Cholesterol 65mg 22%

Sodium 1270mg 12%

Total Carbohydrate 26g 9%

Dietary Fiber 6g 21%

Protein 29g

Potassium 550mg 12%

Ingredientes:

- 2 tazas de pollo cocido desmenuzado
- 3 cucharadas de salsa
- 1 taza de frijoles pintos enlatados (enjuagados y escurridos)
- 4 tostadas
- 1/2 aguacate (machacado)
- 1 taza de lechuga (rallada)

Instrucciones paso a paso:

1. Precaliente el horno a 400°F. En un tazón pequeño, mezcle el pollo, la salsa y los frijoles pintos.
2. Coloque las tostadas en una bandeja para hornear. Cubra cada tostada con 1/2 taza abundante de la mezcla de pollo y frijoles y 1 cucharada de queso.
3. Hornee durante 5 minutos o hasta que el queso se derrita.
4. Retire las tostadas del horno y cubra cada una con una cucharada de aguacate machacado y 1/4 de taza de lechuga.

Fuente: <https://diabetesfoodhub.org/recipes/budget-friendly-chicken-tostadas>



Pasaporte de Bienestar

El programa Pasaporte de Bienestar anima a las personas y a las familias a explorar oportunidades locales de bienestar mientras desarrollan hábitos saludables. Los participantes pueden asistir a eventos comunitarios, clases y actividades para recolectar sellos y dar seguimiento a su progreso hacia una mejor salud y bienestar.

Un nuevo período de actividades comenzó el 1 de abril y finaliza con un sorteo de premios el 30 de junio. Los participantes que participaron en el Pasaporte de Bienestar de marzo deben reinscribirse para el período de actividades de abril a junio para seguir siendo elegibles para los sorteos de premios.

Ganadores Recientes del Pasaporte de Bienestar

Lauren CraCraft

Zapatos New Balance de John's Run/Walk Shop

"Me siento menos estresada, menos cansada y con más energía, más feliz conmigo misma y más fuerte."

Younsoo Bae

Tarjeta de regalo de \$50 de Dick's Sporting Goods

"Soy más consciente de cómo se siente mi cuerpo, me siento menos estresado(a), menos cansado(a) y con más energía, más feliz conmigo mismo(a) y más fuerte."

Kara Stith

Tarjetas de \$50 para el Lexington Farmers Market

"Soy más consciente de cómo se siente mi cuerpo, me siento menos estresado(a), más feliz conmigo mismo(a) y más fuerte."

Los participantes compartieron que el programa les ayudó a mejorar tanto su bienestar físico como mental al fomentar hábitos más saludables y una mayor conciencia personal.

La inscripción está abierta y la participación es gratuita. Para obtener más información sobre el programa y las próximas oportunidades, escanee el código QR o visite:

<https://www.lfchd.org/wellnesspassport/>






RINCÓN FAMILIAR

¡Disfrute el Verano en los Parques de Lexington!

Visitar uno de los muchos parques y senderos para caminar de Lexington es una forma sencilla y gratuita de apoyar el bienestar físico y mental de toda la familia. Caminar regularmente ayuda a mejorar la salud cardiovascular, controlar el peso, fortalecer los músculos y reducir el estrés, al mismo tiempo que fomenta el ejercicio constante y de bajo impacto para todas las edades.


Pasar tiempo al aire libre también brinda valiosas oportunidades sin pantallas para que las familias se conecten, se comuniquen y fortalezcan sus relaciones. Las investigaciones muestran que pasar tiempo en la naturaleza puede ayudar a reducir los niveles de estrés, mejorar el estado de ánimo, fortalecer el sistema inmunológico y apoyar la atención y el funcionamiento cognitivo, especialmente en los niños.

Lexington ofrece una variedad de hermosos parques y senderos para explorar, incluyendo el singular paisaje boscoso de McConnell Springs, cerca del centro de la ciudad. Ya sea una caminata corta por la tarde o una salida familiar de fin de semana, pasar tiempo al aire libre es una manera fácil de fomentar hábitos más saludables y el bienestar general.



Para obtener más información sobre los parques de Lexington y encontrar un parque cerca de usted, visite:

<https://www.lexingtonky.gov/playing/parks-natural-areas/city-park-locations>





Desde el escritorio de los Detectives de Enfermedades de LFCHD:

Concientización y Prevención del VIH

El Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH) es un virus que ataca el sistema inmunológico del cuerpo. Sin tratamiento, puede provocar el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA). La única manera de saber si tiene VIH es haciéndose la prueba.

Por qué es importante:

- Aproximadamente 1.2 millones de personas en los Estados Unidos viven con VIH, y cerca de 1 de cada 8 no conoce su estado.
- Un diagnóstico temprano permite que las personas comiencen el tratamiento antes, lo que conduce a vidas más largas y saludables.
- Un tratamiento eficaz puede reducir el VIH a niveles indetectables, lo que significa que no puede transmitirse sexualmente.

La importancia de hacerse la prueba:

Conocer su estado de VIH es un paso importante para proteger su salud y la salud de los demás. Las pruebas rutinarias ayudan a prevenir nuevas infecciones y conectan a las personas con servicios de atención y apoyo.

Los expertos en salud recomiendan que todas las personas entre los 13 y 64 años se hagan la prueba al menos una vez, con pruebas más frecuentes para quienes tienen un mayor riesgo.

Las pruebas de VIH, incluidas las pruebas caseras, son una vía para conectar a las personas con atención médica y ayudarlas a mantenerse saludables, independientemente del resultado de la prueba.

Las personas que reciben un resultado negativo pueden aprovechar herramientas de prevención del VIH como:

- Profilaxis Preexposición (PrEP)
- Condones
- Otros servicios de salud sexual, como vacunas y pruebas para infecciones de transmisión sexual (ITS)

Las personas que reciben un resultado positivo pueden comenzar rápidamente el tratamiento contra el VIH (terapia antirretroviral, o ART) para mantenerse saludables.

Dónde hacerse la prueba:

- Localizador de Servicios de Pruebas y Atención del VIH: locator.hiv.gov
- Las pruebas gratuitas están disponibles en el Departamento de Salud del Condado de Lexington-Fayette. Para programar una cita, llame al [859-288-2483](tel:859-288-2483).

Si necesita más información, por favor envíe un correo electrónico a: epidemiology@lfchd.org.



LFCHD

Aspectos Esenciales de Salud Ambiental:

Proteja su Hogar contra los Roedores

Para proteger adecuadamente su hogar contra los roedores, debe sellar todas las aberturas exteriores más grandes que una moneda de diez centavos, eliminar las fuentes de alimento al aire libre y recortar la vegetación cercana. Los ratones pueden pasar por aberturas tan pequeñas como 1/4 de pulgada, mientras que las ratas solo necesitan un agujero de 1/2 pulgada para entrar. Mantenerlos fuera con éxito requiere una estrategia de fortificación física de varios pasos.

1. Identifique los puntos de entrada

Recorra todo el perímetro de su hogar con una linterna. Preste especial atención a estas áreas vulnerables:

- **Cimientos y bases:** Grietas en las paredes de los cimientos o espacios entre la placa de apoyo y el revestimiento exterior.
- **Entradas de servicios públicos:** Aberturas por donde entran tuberías, cables eléctricos, sistemas HVAC o líneas de gas a la vivienda.
- **Puertas y ventanas:** Umbrales desgastados, espacios debajo de las puertas del garaje y mallas rotas.
- **Techo y ático:** Ventilanas de los extremos del techo, aberturas en los aleros, retornos del techo y chimeneas sin tapa.

2. Selle las aberturas de manera profesional

Los roedores pueden roer fácilmente madera, plástico, goma y espuma expansiva. Debe utilizar materiales resistentes y a prueba de roedores:

- **Para agujeros pequeños (<1 pulgada):** Rellene firmemente la abertura con malla de cobre o lana de acero inoxidable y luego cúbrala con un sellador de silicona para exteriores de alta calidad o mortero de concreto. A diferencia de la lana de acero común, el acero inoxidable y el cobre no se oxidan ni se deterioran.
- **Para ventilanas y aberturas grandes:** Cubra las ventilanas del sótano, los aleros y el ático con malla metálica de calibre 19 o más gruesa, con aberturas de 1/4 de pulgada.
- **Para puertas:** Instale barridos metálicos reforzados en todas las puertas exteriores y del garaje para cerrar los espacios inferiores.
- **Para revestimientos y orificios de drenaje:** Coloque cubiertas metálicas especiales o malla protectora que bloquee las plagas mientras permite que las paredes respiren.

3. Elimine Fuentes de Alimento y Refugio al Aire Libre

Los roedores se sienten atraídos por su hogar debido a la disponibilidad de alimentos y lugares seguros para anidar. Mantenga el patio limpio para hacerlo menos atractivo:

- **Manejo de basura:** Mantenga toda la basura en recipientes de plástico grueso o metal con tapas ajustadas.
- **Reconsidere los comederos para aves:** Deje de alimentar aves silvestres o coloque los comederos lejos de la estructura, ya que las semillas derramadas atraen mucho a los roedores.
- **Almacene la comida para mascotas:** Nunca deje platos de comida para mascotas afuera durante la noche y guarde las bolsas grandes en recipientes herméticos de plástico o metal.
- **Despeje la vegetación:** Poda las ramas de los árboles y la hiedra espesa al menos a 6 pies del techo para eliminar los “puentes” que las plagas usan para subir al techo. Mantenga un espacio despejado de 18 pulgadas con grava o césped corto alrededor de la base de los cimientos.

Los roedores roen constantemente para mantener sus dientes afilados y buscarán cualquier nueva debilidad. Realice inspecciones al menos una vez al año para detectar y reparar nuevas grietas o áreas mordidas.

Para más información o preguntas, comuníquese con
Salud Ambiental de LFCHD al (859) 231-9791.



LEXINGTON-FAYETTE COUNTY HEALTH DEPARTMENT HELPING YOU BE WELL

LFCHD.ORG

PUBLIC HEALTH CLINIC

650 NEWTOWN PIKE

8 AM-5 PM: MON, TUES, & THURS

8 AM-6:30 PM: WED

*CLOSED FRIDAY

859-288-2483



IMMUNIZATIONS

Low cost immunizations for children and adults who qualify for the state immunization program. Flu shots provided every flu season.



TUBERCULOSIS (TB) SCREENING

Tuberculosis screenings and treatment.



SEXUALLY TRANSMITTED INFECTIONS (STI) SERVICES

Confidential testing for HIV, Hepatitis C, Syphilis, Chlamydia, and Gonorrhea. Treatment available for Syphilis, Gonorrhea, and Chlamydia. Referrals for HIV and Hepatitis C treatment available. Free condoms available.



WOMEN, INFANTS, AND CHILDREN (WIC)

Nutrition education, supplemental food packages, and breastfeeding support for pregnant women, mothers and children who qualify.



HARM REDUCTION

Free, anonymous syringe exchange services and confidential HIV, Hepatitis C, and Syphilis testing, treatment referrals, and naloxone.

Hours of operation – Monday 11-5, Wednesday 3-6:30, Thursday 11-5

harmreduction@LFCHD.org or 859-899-4230

COMMUNITY



DIABETES EDUCATION & PREVENTION

Nutrition programs for all ages. Free diabetes management and prevention programs. Monthly diabetes support groups.

859-288-2446



SMOKING CESSATION

Get involved in a class to help you quit smoking.

859-288-2446



ENVIRONMENTAL

Mandated retail food service and public facility permitting and inspections. Food handler/Manager certifications. Certified pool operator course. Mosquito, rabies, and health related nuisance complaints.

859-231-9791



HANDS - HEALTH ACCESS NURTURING DEVELOPING SERVICES

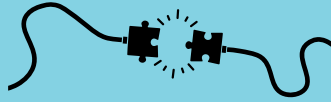
Trained professionals visit the home of new or expectant parents to provide support in building healthy, safe and nurturing environments for families. Families must be enrolled during pregnancy or before baby is 90 days old.

HANDS@lfchd.org or 859-288-2338





Gracias por ser parte de nuestra comunidad y por apoyar a familias más saludables y seguras. Esperamos compartir con usted más actualizaciones, recursos y oportunidades el próximo mes.



Stay Connected!

Manténgase conectado(a) con nosotros para conocer próximos eventos, oportunidades de alcance comunitario y recursos para la comunidad. Le invitamos a compartir este boletín y a unirse a nosotros para apoyar la salud y el bienestar en toda nuestra comunidad.

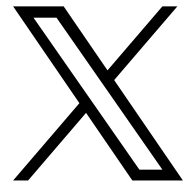


<https://www.facebook.com/LFCHD/>



<https://www.instagram.com/lexpublichealth>

/



<https://x.com/LFCHD>



¿Le interesa aprender más sobre Lex-CHIP, la Evaluación de Salud Comunitaria (CHA) del condado de Lexington-Fayette y el Plan de Mejora de la Salud Comunitaria (CHIP)? [HAGA CLIC AQUÍ](#) para conocer cómo los socios comunitarios están trabajando juntos para mejorar la salud y el bienestar en todo el condado de Lexington-Fayette.

[CORREO ELECTRÓNICO](#) | [VISITE](#) | [ÚNASE](#)



