



# BOLETÍN INFORMATIVO DE LEX-CHIP

## Diciembre de 2025



### MENSAJE DEL MES

- Día Mundial del SIDA - 1 de diciembre.
- Campaña Nacional de Concientización sobre el Lavado de Manos.
- Campaña Nacional de Concientización sobre la Vacuna contra la Gripe.
- Mes Nacional de Juguetes y Regalos Seguros.



### EN EL PUNTO DE MIRA

#### **Baby shower comunitario**

LFCHD organizará un Baby Shower comunitario el sábado 13 de diciembre, de 12 a 2 p.m., en la Biblioteca Familiar Sucursal de Marksbury, ubicada en 2197 Versailles Road.

Este evento gratuito apoya a familias embarazadas de bajos recursos proporcionándoles artículos esenciales para bebés, recursos educativos e información sobre salud. Las asistentes recibirán artículos para bebés, aprenderán consejos sobre crianza y seguridad, y se conectarán con organizaciones comunitarias que ofrecen valioso apoyo.

Tenemos un maravilloso grupo de madres e invitadas registradas para asistir, y esperamos darles la bienvenida a todas para vivir juntas una experiencia cálida, significativa y de apoyo.

Para obtener más información, póngase en contacto con:  
[CoreiseE.Johnson@lfchd.org](mailto:CoreiseE.Johnson@lfchd.org)



### RESERVA LA FECHA

- 1 de diciembre - Día Mundial del SIDA
- 2 de diciembre - Grupo de Apoyo para la Diabetes
- 3 de diciembre - Diabetes Gestacional en Español
- 3, 8 y 10 de diciembre - Vida Saludable con Diabetes
- 4 de diciembre - Taller de Alimentación con Diabetes
- 10 de diciembre - Navegadores de la Mancomunidad 10 de diciembre - Diabetes Gestacional
- 13 de diciembre - Baby Shower Comunitario de LFCHD 17 de diciembre - Taller de Prediabetes en Español
- 21 de diciembre - ¡Primer Día de Invierno!
- 22 de diciembre - Vacaciones de invierno de FCPS
- 24-26 de diciembre - LFCHD cerrado
- 31 de diciembre - LFCHD cerrado

Más información: [www.LFCHD.org](http://www.LFCHD.org)



### SERVICIOS DE LFCHD

Manténgase saludable este invierno con los servicios del Departamento de Salud del Condado de Lexington-Fayette:

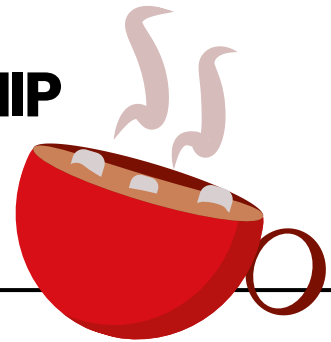
- **Vacunas contra la gripe:** Vacunas gratuitas o de bajo costo disponibles con cita previa el mismo día.
  - **Reducción de daños:** Ofrecemos apoyo y educación para la recuperación a través de nuestro Programa de Reducción de Daños.
  - **Consejo de seguridad para el invierno:** Vístase con capas de ropa, mantenga las extremidades cubiertas y limite el tiempo al aire libre en condiciones de frío extremo.
  - **Consejo de seguridad alimentaria:** Lávese las manos con frecuencia, mantenga los alimentos fríos por debajo de 4 °C y recaliente las sobras a 74 °C.
- 
- **Clínica de Salud Pública de LFCHD: (859) 288-2483**
  - **Salud Ambiental de LFCHD: (859) 231-9791**
  - **Reducción de Daños de LFCHD: (859) 899-4230**





# BOLETÍN INFORMATIVO DE LEX-CHIP

## Diciembre de 2025



### **CHIP EN ACCIÓN**

Lex-CHIP continúa avanzando en sus objetivos mediante la colaboración y la divulgación. La campaña «Receta para una Persona» inicia su fase de prevención del delito y la violencia, con tres grupos —Delincuencia y Violencia, Abuso de Drogas y Maltrato/Abandono Infantil— que se reúnen para planificar las actividades del próximo año.

#### **Recurso del mes:**

***New Vista ofrece asesoramiento en salud mental, apoyo en crisis y Línea de ayuda las 24 horas al 1-800-928-8000.***



### **RINCÓN FAMILIAR**

¡Realicen una "Caminata de Bienestar Invernal" en familia!

Busca señales del invierno: árboles desnudos, huellas de animales, piñas o aves que permanecen durante toda la temporada.

¡Caminar juntos ayuda a todos a mantenerse activos, reducir el estrés y disfrutar del aire libre, incluso en días fríos!

**Extra: ¡Conviértelo en un juego! ¡A ver quién encuentra más "pistas invernales" antes de que termine el paseo!**

**Consejo de seguridad: ¡Camina como un pingüino sobre superficies resbaladizas para reducir el riesgo de resbalones y caídas!**



### **¡QUÉ SE CUECE!**

*Rinde 4 porciones*

#### **Pollo, elotes y papas al horno**

- 2 patatas rojas medianas (picadas)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Filetes de pollo de 16 onzas
- 10 onzas de judías verdes cortadas congeladas
- 1 cucharada de mezcla para aderezo italiano

- 1 Precalienta el horno a 200 °C. Corta las patatas en trozos pequeños. Mezcla las patatas con 1 cucharadita de aceite de oliva.
- 2 Rocíe una bandeja para hornear de 23 x 33 cm con aceite en aerosol. Coloque las tiras de pollo crudo en un tercio de la bandeja. Coloque las papas en otro tercio de la bandeja. Finalmente, coloque las judías verdes congeladas en el último tercio de la bandeja.
- 3 Rocíe con 2 cucharadas de aceite de oliva toda la sartén con el pollo, las patatas y las judías verdes. Espolvoree la mezcla seca de aderezo italiano por toda la sartén.
- 4 Hornea de 20 a 30 minutos. Comprueba la cocción del pollo después de 20 minutos. Debe alcanzar una temperatura interna de 71 °C (160 °F) en un termómetro para carnes. Acompaña con una porción de fruta para que el total de carbohidratos llegue a 34 gramos.

[www.diabetesfoodhub.org](http://www.diabetesfoodhub.org)

### **¡CONTÁCTANOS!**

- ☎ 859-252-2371
- 🌐 [www.LFCHD.org](http://www.LFCHD.org)
- ✉ [Lex-CHIP@LFCHD.org](mailto:Lex-CHIP@LFCHD.org)

### **REDES SOCIALES**

- f [@LFCHD](https://www.facebook.com/LFCHD)
- 📷 [@LFCHD](https://www.instagram.com/LFCHD)
- ✂ [@lexpublichealth](https://twitter.com/lexpublichealth)

### **REPOSITORIO DE RECURSOS LEX-CHIP**



<https://gqr.sh/x2AH>