



# The **AMIDA CARE** View

*en español*



En este número  
**"HOGAR"**  
Duerme Mejor  
¡Sal a Pasear!



**Oficina Central**

Calle 35 Oeste, Nº. 234, Planta Baja  
New York, NY 10001  
Teléfono: (646) 757-7000  
Fax: (646) 786-1801

**PUEDES LLAMARNOS EN  
CUALQUIER MOMENTO AL:**

**1-800-556-0689**

**Servicios para Miembros**

**O VISITA NUESTRA PÁGINA WEB:  
[www.amidacareny.org](http://www.amidacareny.org)**

"El invierno es el tiempo  
para la comodidad, la  
buena comida y el calor  
del hogar."

– Edith Sitwell

**Declaración de imágenes fotográficas**

Las fotografías utilizadas en esta revista son sólo para fines ilustrativos, no implican ninguna credencial profesional particular o estado de salud por parte de las personas representadas. Algunas de las personas que aparecen son modelos, que no son empleados ni miembros inscritos de Amida Care.



# Contenido

THE AMIDA CARE VIEW

INVIERNO 2015/2016 VOL. 15

- 2** Carta del CEO
- 3** “Hogar” Es Donde Está Tu Corazón
- 5** Maneras Fáciles para Ahorrar Dinero en el Hogar
- 6** ¡Sal a PASEAR! Entretenimiento Invernal Gratis en NYC
- 8** Noticias de Amida Care
- 10** Denice Roberts: Siempre a la Moda y en Presupuesto
- 12** Perfil de Empleado: Conoce a DEE COLÓN
- 14** Para Dormir Más Profundamente
- 16** Huesos Saludables
- 18** ¡Ya llegó el Calendario de Arte 2016 de Amida Care!
- 20** Imagenes de Amida Care: Eventos “Vive Tu Vida”
- 22** Zen en la Ciudad



Estimados miembros de Amida Care,

El invierno a menudo marca el final de un año y un fresco comienzo, ya que un nuevo año se va desarrollando. En este punto decisivo – mientras anticipamos las alegrías y los retos del 2016 – les deseo lo mejor y comparto este más reciente ejemplar de nuestra revista para miembros, **The Amida Care View**.



Cuando la temperatura invernal baja y preferimos estar bajo techo, nuestro enfoque cambia naturalmente a pensamientos de un hogar cálido y un refugio seguro.

Amida Care considera que la vivienda asequible es clave para crear un Nueva York más saludable. No importa a dónde llamas "hogar", nuestro artículo de portada **"Hogar" Es Donde Está Tu Corazón** en la página 3, ofrece consejos útiles para crear un espacio más reconfortante. Y ya que estamos mejorando nuestros hogares como lugares de refugio y auto-renovación, por qué no echar un vistazo a algunas **Maneras Fáciles para Ahorrar Dinero en el Hogar** en la página 5.

Nos enorgullece el progreso obtenido por nuestros socios que trabajan con el programa HOME (Alcance, Manejo y Empoderamiento para Desamparados) de Amida Care. Pasa a la página 9 para leer algunas historias de éxitos en **Programa HOME Anota "Home Runs"**.

También en esta edición de la revista, destacamos con orgullo a dos integrantes de nuestra familia de Amida Care. **Dee Colón** (página 12), es una mujer transgénero quien es una de nuestras empleadas de más largo servicio en la organización. No te pierdas la historia de Denice Roberts, **Siempre a la Moda y en Presupuesto**, en la página 10.

Esperamos que el mantenerte saludable y activo esté en tu lista de resoluciones para el Año Nuevo. En la página 6, **¡Sal a Pasear!**, comparte sugerencias de diversión y actividades invernales gratuitas en toda la ciudad. A través del año, los médicos y enfermeras de Amida Care nos recuerdan que la luz solar y la buena nutrición, son necesarios para mantener los huesos fuertes y sanos. Conoce más sobre esto leyendo **Huesos Saludables** en la página 16.

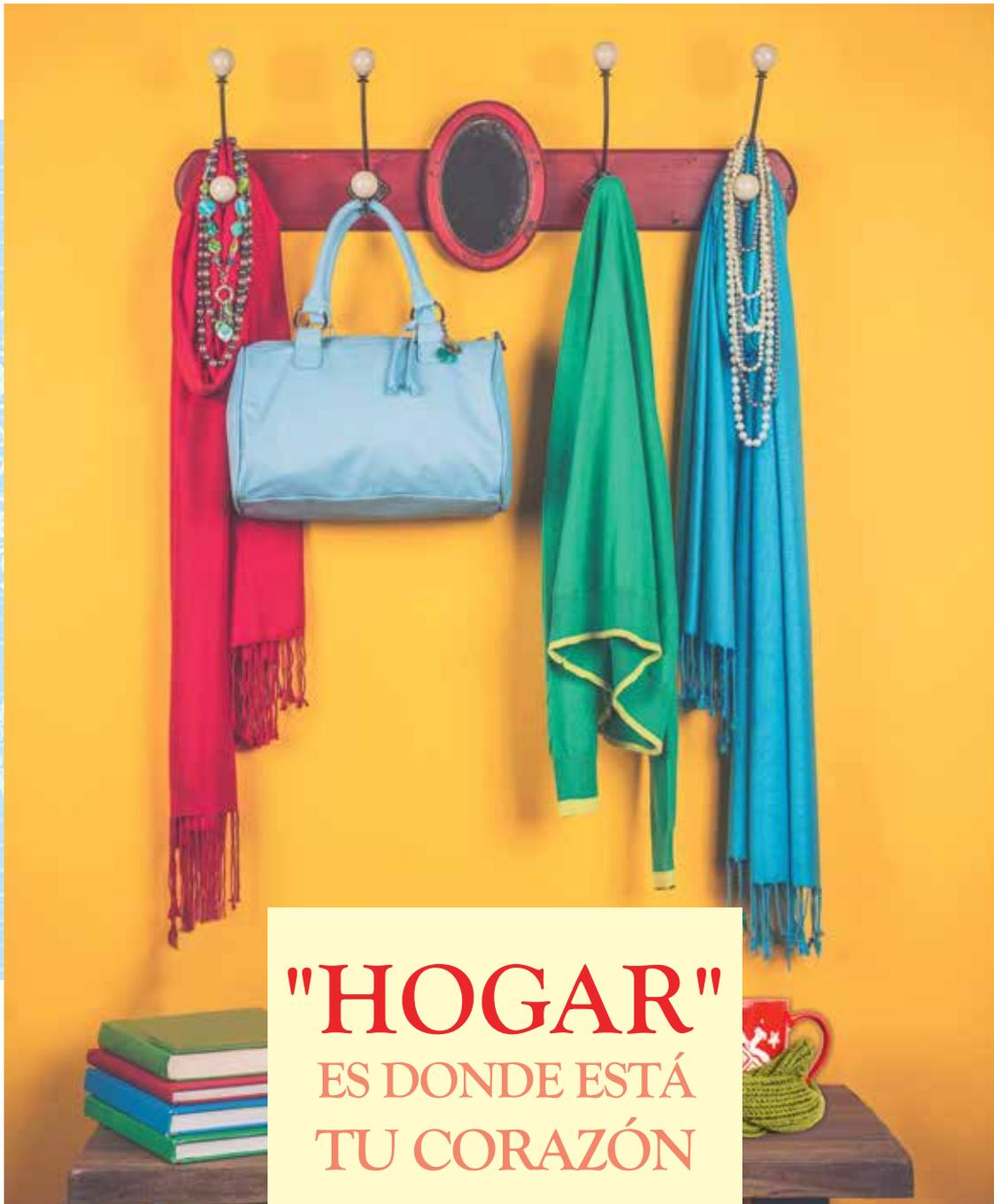
Finalmente, ojea nuestro **Álbum de Imágenes de Amida Care** con fotos de nuestros más recientes eventos "Vive Tu Vida" en la página 18. Allí también encontrarás la historia del Calendario 2016 de Amida Care, donde se destacan las obras de arte creadas por ¡nuestros talentosos miembros! Para ver más de estas obras de arte, y contenido adicional sobre mejoras en el hogar y otros temas, por favor síguenos en Facebook en [www.facebook.com/AmidaCare](http://www.facebook.com/AmidaCare).

¡Disfruten esta nueva edición de su revista y del Nuevo Año!

Abrazos,



**Doug Wirth**  
Presidente y CEO



## "HOGAR" ES DONDE ESTÁ TU CORAZÓN

Los fríos meses del invierno puede convertir hogareño/a hasta los neoyorquinos más aventureros. Es la temporada cuando – como los osos y otras criaturas silvestres – pasamos un poco más de tiempo hibernando. Nuestras casas se convierten en un bienvenido refugio contra las montañas de nieve, los vientos helados y las agitadas calles de la ciudad.

Sobre todo, el "hogar" es un lugar de santuario y un estado de ánimo. Es donde nos sentimos seguros para conseguir centrarnos y ser nosotros mismos, ya sea solos o con nuestros seres queridos. Nuestro hogar es el lugar donde experimentamos tanto las alegrías como los desafíos de esta temporada.

**Aquí hay algunas ideas para ayudarte a hacer de tu casa un lugar de apoyo y auto-renovación:**

- **PRACTICA LA GRATITUD** – Cada vez que cruces por la puerta, susurra unas palabras de agradecimiento a tu hogar por darte refugio y ser un espacio creativo y personal. Expresar estos pensamientos positivos hace de cualquier hogar un lugar más amoroso.
- **ARREGLA TU RINCÓN FAVORITO** – Invéntate algunas maneras para hacer que tu pequeña zona favorita sea más cómoda y acogedora. Este es un buen lugar para las cosas que despiertan la alegría y te hacen feliz, tales como tus fotografías, obras de arte o libros.

- **LIMPIA, CUANDO ESTÉS LISTO** – Si te sientes en condiciones, ve más allá de tu "esquina" favorita a otras partes de tu casa. Podrías considerar deshacerte de cosas que ya no quieres o necesitas, o donarlas a una tienda de segunda mano.
- **INVITA AMIGOS A CASA** – Otra forma de mejorar tu espacio y calentar tu corazón es pasar tiempo con tus seres queridos. ¿Qué mejor manera de conectarte que invitar a un amigo o familiar a tomar café, una charla informal o un juego de cartas o al dominó?

**Para más sugerencias sobre cómo hacer de tu hogar uno más acogedor este invierno, visítanos en Facebook en [www.facebook.com/AmidaCare](http://www.facebook.com/AmidaCare).**



1



**Compra cuando esté barato:**

Las tiendas de alimentos tienden a realizar ventas especiales en intervalos regulares. Ahorra en casi todo – incluso productos de papel como el papel sanitario – comprando cuando los precios están más bajos.

2



**Prepara tus propias bebidas:** Lleva café o té contigo en un termo, que puedes comprar por menos de \$10. Las bebidas cuestan sólo centavos cuando las haces en casa, pero mucho más en Starbucks o en otro lugar. También ayudarás nuestro medio ambiente, al reducir el uso de los vasos de papel.

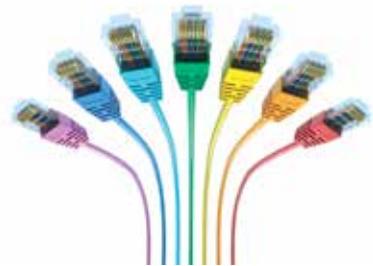
3



**Obtén una tarjeta de la biblioteca:**

Puedes pedir libros prestados gratis y ahorrar en el cine y la música, tomando también prestados DVDs y CDs. Lee las más recientes revistas, navega el Internet y recuerda que la biblioteca también ofrece clases gratuitas sobre cómo utilizar las computadoras. (Para más detalles, mira el artículo "Sal a Pasear" en la página 6).

**Maneras Fáciles de Ahorrar Dinero en el Hogar**



4

**Apaga los dispositivos electrónicos cuando no estén en uso:** Si recibes una factura mensual de electricidad, ahorra apagando las computadoras o poniéndolos en modo de "dormir" (sleep mode). Desenchufa los cargadores cuando no están en uso. Muchos de éstos continúan usando la electricidad, aún cuando están desconectados de un dispositivo.

5



**Reduce o elimina el servicio de cable TV:** Mucha gente está ahorrando dinero mediante la reducción o eliminación de los servicios de cable TV. YouTube ofrece mucho contenido gratis y Netflix cuesta menos de \$10 mensuales, pero para mirar ese contenido, necesitas acceso al Internet.



**Cambia tu ciclo de pago:**

Determina en que tiempo del mes tienes más dinero disponible, a mediados del mes o al final del mes. Ayúdate a presupuestar mejor llamando al número que aparece en tu cuenta y solicitando una nueva fecha de facturación que corresponda a cuando tienes más dinero disponible.

6

# ¡Sal a PASEAR!

## Entretenimiento Invernal Gratis en NYC

**Exposiciones fascinantes y gratis se encuentran en todas partes este invierno**



**El Museo Rose del Carnegie Hall** muestra la historia de las famosas y grandes presentaciones en la sala de conciertos. Abierto todos los días, 11 a.m. a 4:30 p.m., en el 2do piso del edificio 154 al Oeste de la calle 57.

De noche y de día, y en cada temporada, las brillantes luces de Nueva York continúan brillando. Recoge tu abrigo, ponte tu sombrero y ¡sal por ahí! Con guantes en mano explora todas las cosas divertidas gratuitas en nuestra ciudad. (Y ya que estás de salida, toma las escaleras hasta la planta baja. El ejercicio te hará bien.)

Sólo obtener una tarjeta de la biblioteca es todo lo que necesitas para disfrutar de acceso ilimitado a las ricas ofertas del sistema de la Biblioteca Pública de Nueva York, que sirve a Manhattan, El Bronx y Staten Island. Hay uso gratuito de computadoras y la oportunidad de tomar clases de todo, desde cómo usar la Internet y enviar correos electrónicos, hasta un curso de mecanografía. Hay 92 sucursales; desde la Biblioteca Sedgwick en El Bronx, hasta el Centro Schomburg para el Estudio de la Cultura Afroamericana, en el 515 del Malcolm X Boulevard en Harlem. Visita [www.nypl.org](http://www.nypl.org) para más detalles. Clases de computadoras y otras también están disponibles en la Biblioteca de Brooklyn ([www.bklynlibrary.org](http://www.bklynlibrary.org)) y la Biblioteca de Queens ([www.queenslibrary.org](http://www.queenslibrary.org)).



**El Anexo del Museo de Transporte**, en Grand Central, permanece abierto y es gratuito todos los días excepto Acción de Gracias y Navidad. El Espectacular Anual de Trenes está en exhibición hasta el 21 de febrero, con una maqueta ferroviaria de 34 pies de largo y trenes de juguete clásicos.



El primer sábado de cada mes por la noche, el **Museo de Brooklyn** (en el 200 de Eastern Parkway) celebra una fiesta de puertas abiertas, con música en vivo y mucho que ver, 5-11 p.m.



El **Museo de Arte de El Bronx** en el 1040 de la avenida Grand Concourse, es siempre gratuito y está abierto de jueves a domingo, de 11 a.m. a 6 p.m.

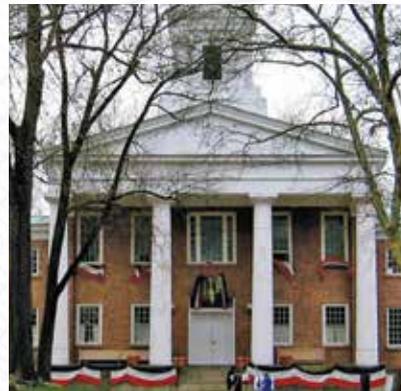


**El Studio Museum de Harlem** (en la Calle 125 y 7ma Avenida) admite visitantes gratis todos los domingos, desde el mediodía hasta las 6 p.m.



Dale un banquete a tus ojos en el **Museo del FIT** (Fashion Institute of Technology/ Instituto de Tecnología de la Moda), en la Séptima Avenida y calle 27 en Manhattan. Horario: mediodía a 8 p.m. de martes a viernes. Sábados hasta las 5 p.m.

*Con guantes en mano explora todas las cosas divertidas y gratuitas en nuestra ciudad.*



En Staten Island, los viernes son gratis en el "museo vivo" llamado **Historic Richmond Village**. Entra por el 441 de la Avenida Clark y recorre "de casa en casa" dentro de un pueblo colonial de 400 años de antigüedad.

## Premios de la Fundación Americana del Hígado y la Red Acacia

La Fundación Americana del Hígado (ALF, por sus siglas en inglés) presentó el Premio Espíritu de Nueva York a Amida Care, durante su Gala de Honor de la División del Área de Nueva York, celebrada en el otoño. Doug Wirth, nuestro Presidente y CEO, agradeció a nuestros patrocinadores y proveedores, cuyo apoyo ha ayudado a nuestros miembros a alcanzar buenos resultados de salud – tales como curar 400 casos de hepatitis C. La ALF se dedica a la investigación, prevención, tratamiento y cura de las enfermedades hepáticas, que afectan a 30 millones de estadounidenses.

Doug Wirth también fue homenajeado con un Premio de Liderazgo en el Cuidado de Salud de la Red Acacia, la más grande entidad sin fines de lucro en la Ciudad de Nueva York, fundada por hispanos. Acacia es una organización comunitaria que ofrece servicios de salud, vivienda, educación y desarrollo económico.



## Día Nacional de la Concienciación Latina sobre el SIDA

Amida Care se unió a nuestros socios comunitarios del Consejo Municipal para dar inicio al Día Nacional de Concienciación Latina sobre el SIDA, el 15 de octubre. El tema de este año: "Tú y Yo Derrotaremos al SIDA", llama a las comunidades latinas a informarse y hacerse la prueba del VIH, y – si es VIH positivo –

a buscar y mantener la atención médica. A nivel nacional, los hispanos componen casi una cuarta parte de todas las nuevas infecciones del VIH. Ellos representan el 16% de la población estadounidense, pero componen el 19% de las personas que viven con el VIH.

## Miembro de Amida Care Recibe la Beca ALPHA

Felicitaciones a Joey Robinson, miembro de Amida Care, quien fue galardonado con la Beca Jamie Drake, que otorga una matrícula gratuita para un entrenamiento de 36 semanas en las



artes decorativas, en la prestigiosa escuela ALPHA Workshops School de Manhattan. Joey, de 39 años de edad y residente de El Bronx, se unió a nosotros en el 2010. Drake es un diseñador de interiores de fama mundial con sede en la ciudad de Nueva York. La escuela ALPHA Workshops School es la única organización en Estados Unidos que ofrece educación en las artes decorativas a personas que viven con el VIH/SIDA y otras discapacidades. Para solicitar una beca, contacta a Randi por correo electrónico a [randi@alphaworkshops.org](mailto:randi@alphaworkshops.org) ó llama al (646) 692-8091.

## Amida Care Patrocina Conferencia de Salud Transgénero

Un distinguido grupo de médicos de toda la nación, especializados en el cuidado de salud de transgéneros, se unió a funcionarios electos de la ciudad y el estado en la Quinta Conferencia Anual de Salud Transgénero, presentada por la red Community Healthcare Network y patrocinada en parte por Amida Care. Médicos, enfermeras y profesionales del comportamiento especializados en asuntos LGBTQ, presentaron sus últimos descubrimientos, ideas y desafíos en esta reunión de un día de duración, que se realizó en la Universidad Pace, durante el otoño del 2015. Los panelistas y la audiencia discutieron asuntos de salud urgentes que afectan a la comunidad transgénero, incluso la falta de datos de salud pública confiables, tasas desproporcionadamente altas de VIH/SIDA, y la epidemia mundial de discriminación y violencia.



## Nuestro Programa HOME ¡Batea Home Runs!

Amida Care reconoce que la vivienda tiene un impacto importante en la salud. Nuestro programa de Alcance, Manejo y Empoderamiento para Desamparados (HOME, por sus siglas en inglés) ayuda a nuestros miembros a permanecer bajo techo y manejar su bienestar. Como dice nuestro presidente y CEO Doug Wirth: "La vivienda con servicios de apoyo es el corazón de la creación de un Nueva York más saludable."

### Estos son algunos de nuestros más recientes éxitos del programa

- MARY (no es su nombre real) pasó por 3 reubicaciones de vivienda en los últimos 5 años. Después de pasar 37 días en el hospital, ella estaba en peligro de perder su vivienda de nuevo. Gracias a la intervención y al arduo trabajo de uno de nuestros especialistas de HOME, Mary fue dada de alta y logró regresar a salvo a su casa.
- JOE (no es su nombre real), ahora en sus 60 años de edad, ha estado lidiando con la falta de un hogar por muchos años. En un tiempo se mudó 100 veces en un año. Con la ayuda de nuestro programa HOME, Joe recién alcanzó un hito personal. Por primera vez en su vida se ha mantenido en una situación de vivienda temporal por más de 90 días. Nuestro EQUIPO HOME le está asesorando comprometidamente para ayudarlo a hacer la transición a un hogar más permanente.

NUESTRA  
ESTRELLA

# Denice Roberts

Siempre a la Moda  
y en Presupuesto



## Una de nuestros miembros abre su closet y comparte sus secretos de moda

Denice Roberts, miembro de Amida Care desde el año 2010, también trabaja en nuestra sede de Manhattan como oficinista a tiempo parcial. A donde quiera que va, Denice luce una apariencia fresca y fabulosa – con mucha personalidad, la cual combina con su vestimenta. Una "diva" de nacimiento, Denice no es tímida al mostrar su agudo sentido de la moda – o de compartir sus consejos para lucir "feroz" sin excederse de su presupuesto.

**Ve de compras**

*"en tu closet"*

**y combina piezas de ropa de manera inesperada.**



## CONSEJOS DE MODA DE DENICE

### Crea y Sigue una Rutina Mañanera de Moda

Evalúa cómo te sientes cada día y escoge tu atuendo conforme a eso.

- ¿Estás deprimida? Usa colores para levantarte el ánimo o ponte tu prenda favorita.
- Si te sientes bien, ¡deja que tu ropa lo exprese!
- Vístete según tu tipo de cuerpo. ¿Tienes curvas,? usa cinturones para acentuar tu cintura y collares largos para alargar tu figura. ¿Eres Delgada? Elige accesorios que destaquen tus mejores rasgos.

### Moda con Presupuesto 101

- Paga las facturas mensuales del hogar, entonces guarda a un lado dinero para tu ropa. Sé paciente y arma tu guardarropa lentamente...
- Paséate por las vitrinas sin comprar nada, visitando las tiendas que se ajustan a tu presupuesto. Comienza por imaginarte a ti mismo/a en un nuevo atuendo.
- Échale un vistazo a las tiendas de segunda mano (thrift shops) y a las ventas especiales – ¡y está pendiente a las mejores ofertas!
- Ve de compras "en tu closet" y combina piezas de ropa de manera inesperada.
- "Estira" tu dinero. Si tienes \$20, compra "mayas" (leggings) – entonces mezcla y combínalas con tus blusas.

### "La Cenicienta" dice:

- Compra zapatos al final del día – cuando los pies están hinchados y en su mayor tamaño.
- Los zapatos que encuentres ¿son cómodos, bonitos, duraderos y están en venta especial? ¡Cómpralos en colores!
- Invierte más dinero en zapatos para uso a diario – pero compra pares más económicos para las ocasiones especiales o uso limitado.
- Colores indispensables que debes tener: negro, marrón y tonalidades que vayan con tu guardarropa.

### Últimas Tendencias

- Averigua cuál es el color principal de la temporada y crea tu vestuario en concordancia. Empareja tus piezas con tonos complementarios.
- Viste apropiadamente para tu edad y tipo de cuerpo. Sólo porque lo que te pones te ajusta, no significa que es adecuado para ti.

### Consejos Para el Cuidado de la Ropa de Denice

- Lavar la ropa a mano es un arte que se ha perdido – pero es una manera ideal de preservar las telas y hacer que tu ropa favorita dure más.
- Si debes usar una lavadora, ajústala para utilizar el ciclo delicado.
- Ahorra dinero lavando la ropa en seco (dry cleaning), sólo cuando sea absolutamente necesario.

# DEE COLÓN

Sirviendo a nuestros miembros con orgullo y pasión



## Conoce a una de nuestras esforzadas representantes de servicios para miembros

**Dee Colón**, una transgénero neoyorquina con un largo compromiso profesional con nuestros socios y la comunidad, es una de las empleadas de más tiempo en Amida Care. En el año 2006, cuando Dee se unió a nuestro personal, nosotros éramos conocidos como Vida Care. Durante años, la fluidez que tiene Dee con el español, es una de las muchas habilidades que ella ha utilizado en beneficio a nuestros miembros y nuestra misión.

Dee ha vivido en Fresh Meadows, en Queens toda su vida, el cual según cuenta, no fue el lugar más fácil para crecer. "Ya a los 2 años, yo sabía quién soy. No podía ocultarlo", recuerda Dee. "Solía sentarme en la escalera de incendios, sabiendo que algún día iba a hacerme la cirugía de cambio de sexo... Era otra época, con mucha vergüenza y castigo. El rechazo en el hogar era común, pero siempre he sido reservada y me protegía a mí misma".

Consciente de que los transgénero en Estados Unidos enfrentan los mayores niveles de pobreza y discriminación en el empleo, Dee sabía que obtener una educación era crucial. En el Queens College, se unió a la Unión Gay y Lesbiana del colegio como un activista de base. Fue una de los pocos estudiantes transgénero que representaron la letra "T", en el término LGBT en la organización.

A través de sus 10 años con Amida Care, Dee ha servido a su comunidad y a nuestros miembros que se esfuerzan por vivir una vida mejor con el VIH/SIDA, problemas de vivienda, y asuntos relacionados a la salud del comportamiento y otras condiciones crónicas.

Dee reconoce las luchas de las mujeres y hombres transgénero. "Las cosas han empezado a mejorar, con una mayor discusión en los medios de comunicación. La gente se está acostumbrando más a nosotros, y ser un transgénero en Estados Unidos se está convirtiendo en algo más común", opina ella. "En algunos casos, hay menos temor a ser ridiculizados y avergonzados, o a ser sujetos a la discriminación en vivienda y el trabajo; a la hostilidad y la violencia. Pero no todo el mundo está de acuerdo con el progreso. Las mujeres y hombres transgénero siguen siendo el blanco en algunas comunidades, y todavía son relegadas y condenadas al ostracismo por la sociedad... La lucha continúa".

*Para más información sobre este tema - incluso un artículo corto sobre cómo mostrar respeto a las personas transgénero - búscanos en Facebook en [www.facebook.com/AmidaCare](http://www.facebook.com/AmidaCare).*

*"Las cosas han empezado a mejorar, con una mayor discusión en los medios de comunicación. La gente se está acostumbrando más a nosotras, y ser transgénero en Estados Unidos se está convirtiendo en algo más común."*



# Para Dormir Más Profundamente

*Los osos hibernan en el invierno – pero cuando la gente duerme demasiado, podría ser señal de un problema. Los meses más oscuros del año pueden ser un momento ideal para mejorar nuestros hábitos de sueño.*

**Aquí incluimos algunos consejos útiles de un experto sobre cómo obtener la cantidad adecuada de descanso en el invierno y durante todo el año:**

- **Evita las siestas durante el día.** Descansar durante el día puede alterar tus patrones de sueño.
- **Evita la nicotina en los cigarrillos, cafeína en el café o el té y el alcohol antes de acostarte.** Estos estimulantes hacen más difícil conciliar el sueño. El alcohol puede mantenerte despierto, mientras el cuerpo lo procesa.
- **El ejercicio promueve buen sueño.** Haz ejercicio con mayor intensidad en la mañana o al atardecer. El yoga y actividades de relajación pueden hacerse justo antes de acostarte.
- **Evita comer tarde en la noche.** Una comida pesada antes de acostarte puede mantenerte despierto. Y recuerda: el chocolate tiene cafeína.

- **Exponete a la luz natural.** No dejes que el invierno te impida salir al aire libre bajo la luz del día. La exposición regular a la luz solar puede ayudar a mantener un ciclo de sueño saludable.
- **Crea una rutina antes de acostarte.** Evita situaciones o conversaciones que son emocionalmente perturbadoras justo antes de ir a la cama. Este no es el momento para pensar en los problemas.
- **Las camas son para dormir o tener sexo.** Si tienes problemas para dormir, te ayudará si reduces la lectura, ver televisión, escuchar radio y estar chequeando tu teléfono celular en la cama.

***Despierta sintiéndote descansado y estarás listo para un gran día.***



# Huesos Saludables

Muchos neoyorquinos están a riesgo de tener fragilidad ósea – la cual puede conducir a fracturas o quebraduras. Mientras más larga es nuestra vida, más débil pueden ponerse nuestros huesos. Médicamente hablando, la fortaleza de un hueso se denomina como "densidad". Mientras más denso es el hueso, más fuerte es.

La vitamina D y el calcio ayudan a mantener los huesos fuertes. Recibir la luz solar en nuestra piel le da señales a nuestro cuerpo para producir vitamina D, pero muchos neoyorquinos no reciben luz solar al aire libre – ¡sobre todo en invierno! Así que... si no estamos recibiendo suficiente vitamina D o comiendo suficientes alimentos ricos en calcio, nuestros huesos podrían no permanecer densos.

El calcio llega a nuestros huesos a través de alimentos como la leche, el yogurt, requesón y quesos duros. Los vegetales verdes son otra buena fuente de calcio, especialmente el brócoli, la berza (collard greens) y la col rizada (kale). Y asegúrate de revisar las etiquetas. Algunos alimentos – incluso cereales, jugos o zumos de fruta o productos de soya – están fortificados con calcio.

Tu doctor puede decirte cuánta cantidad de vitamina D y calcio necesitas. Tu sangre puede ser analizada para medir estos niveles, especialmente para la vitamina D. Los alimentos rara vez proporcionan suficiente vitamina D, por lo que tu médico te puede aconsejar si debes tomar un suplemento de vitamina D.

También te pueden pedir que tomes un examen de densidad ósea. Es fácil y sólo toma de 5 a 10 minutos. La máquina utiliza menos radiación que cuando te haces los rayos-X. Todo lo que tienes que hacer es acostarte en la mesa médica. No se requiere ningún tipo de inyecciones u otras preparaciones.

## Otros factores de riesgo para una baja densidad ósea incluyen:

- Fumar
- Bajo peso corporal (menos de 127 libras)
- Beber más de 3 servicios de alcohol diarios
- Siendo una mujer posmenopáusica
- Vivir con ciertas condiciones médicas, incluso la diabetes o la enfermedad crónica del hígado

Una última palabra: las personas con baja densidad ósea suelen romperse los huesos en su casa, con sólo tropezar con la alfombra. Hacer de tu casa una a prueba de caídas, resulta bueno para los huesos y para tu salud en general.



# NO A LA DEPRESIÓN INVERNAL

Es muy común sentir el estrés y la depresión durante el invierno. Esto puede afectar tu estado de ánimo y tu salud.

## **¡AMIDA CARE TE PUEDE AYUDAR!**

Tus beneficios de Amida Care incluyen el tratamiento para la depresión, el estrés, y la dependencia al alcohol y las drogas.

Llámanos hoy mismo para enterarte de cuales servicios están a tu disposición.

**SALUD MENTAL DE AMIDA CARE  
(646) 786-8650**

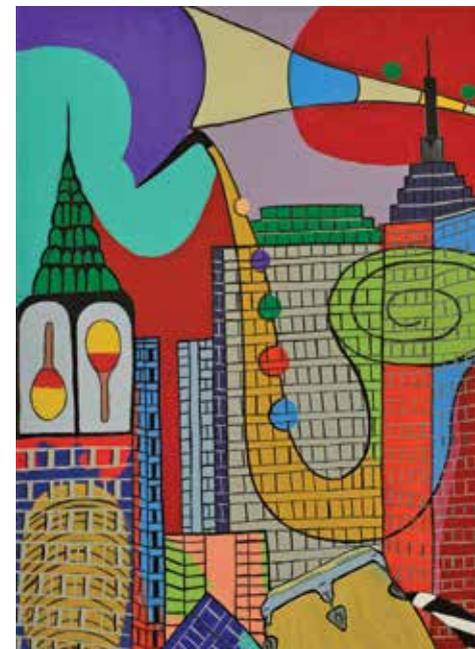


# ¡Ya llegó el Calendario de Arte 2016 de Amida Care!

Cada año ansiamos volver a presentar uno de nuestros eventos más emocionantes: el Certamen para el Calendario de Arte de Amida Care. Nuestros miembros y clientes que acuden a Programas de Cuidado Diurno y Salud de Adultos (ADHCPs, por sus siglas en inglés) son elegibles para someter sus obras de arte. Este año hemos recibido 90 piezas de arte. ¡Y nuestra oficina está repleta de obras magníficas!

El 15 de octubre, el Consejo Asesor de Miembros de Amida Care (MAC, por sus siglas en inglés) se reunió para evaluar todas las obras y elegir las creaciones ganadoras que aparecen en nuestro hermoso Calendario de Arte 2016. Disfruta de estas fotos que muestran a nuestros jueces MAC trabajando.

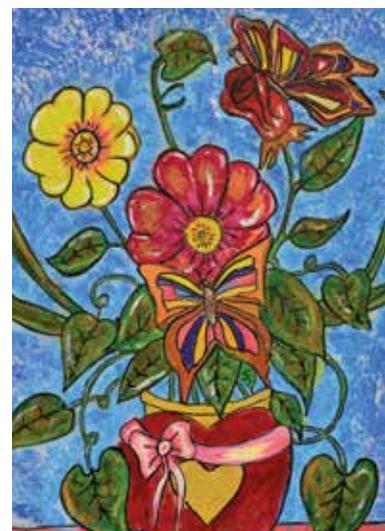
La mayoría de las obras inscritas en nuestro certamen provienen de programas de terapia de arte que operan en los centros ADHCP. Estos grupos son dirigidos por un director de arte/terapeutas adiestrados para guiar a aquellos que quieren crecer creativamente a través del dibujo, la pintura, la escultura, la fotografía u otros medios artísticos. Y cada año, uno de los eventos “Vive Tu Vida” de Amida Care se centra en la terapia del arte, para darle a nuestros miembros acceso a un terapeuta de arte y facilitador.



Este año, como siempre, el calendario de arte de Amida Care fue seleccionado por 15 de nuestros miembros del MAC. Su tarea consistía en evaluar la obra de arte justa e imparcialmente, utilizando este proceso de tres rondas:

- 1) Los miembros MAC eligieron los proyectos que mejor representaban a la vida, sanación y nuestra misión en Amida Care;
- 2) los miembros MAC emitieron votos para determinar sus mejores opciones; y
- 3) las 14 obras de arte que recibieron más votos fueron seleccionadas para aparecer en el calendario 2016 de Amida Care, junto a otras 8 obras con "mención honorífica".

Los dos cuadros que obtuvieron la mayor cantidad de votos aparecen en las portadas de nuestro nuevo calendario. Los 12 restantes representan los meses de enero a diciembre del 2016.



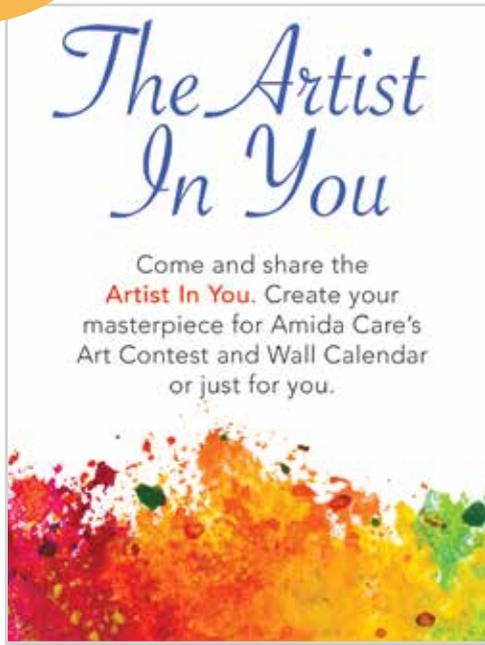
El Calendario de Arte de Amida Care crea concienciación sobre nuestro plan de salud y nuestros miembros. Él mismo destaca afirmaciones y citas inspiracionales que promueven la salud y el bienestar. Nuestro calendario también muestra con orgullo la capacidad creativa de nuestros miembros, a la vez que representa algunas de sus historias personales.



Consigue tu Calendario de Arte de Amida Care 2016 en tu centro ADHCP o lugar de manejo de caso, o en el consultorio de tu médico o clínica. O llamando a Servicios para Miembros, al (800) 556-0689 para solicitar tu copia. ¡Disfrútalo!

OTOÑO  
2015

# Eventos “Vive Tu Vida” de Amida Care



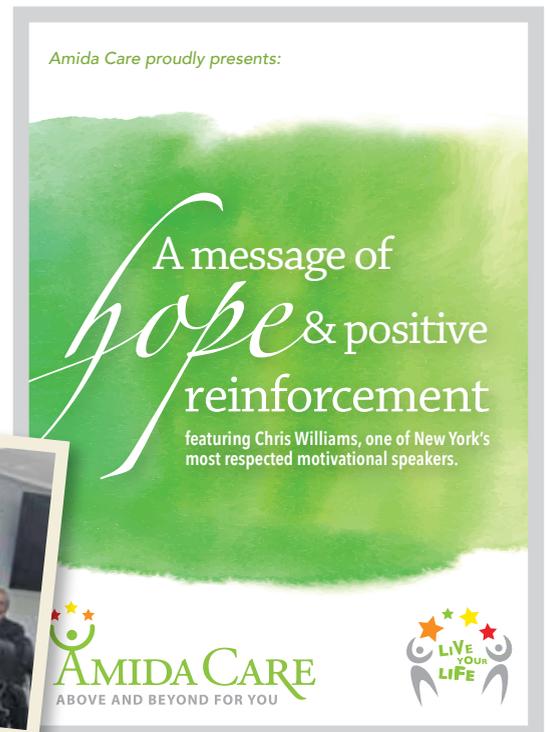
## Septiembre: El Artista en Ti

Muchos miembros de Amida Care que participaron en los cuatro eventos del "El Artista en Ti" en septiembre, crearon pinturas que fueron destacadas en nuestro calendario 2016. Joey Pressley, Sub Director de Servicios para los Miembros de la Oficina de la Presidenta del Consejo Municipal, Melissa Mark-Viverito, acudió a nuestro evento "Vive Tu Vida" en septiembre, que se realizó en el centro de cuidado diurno para adultos "El Faro", de la organización Harlem United.

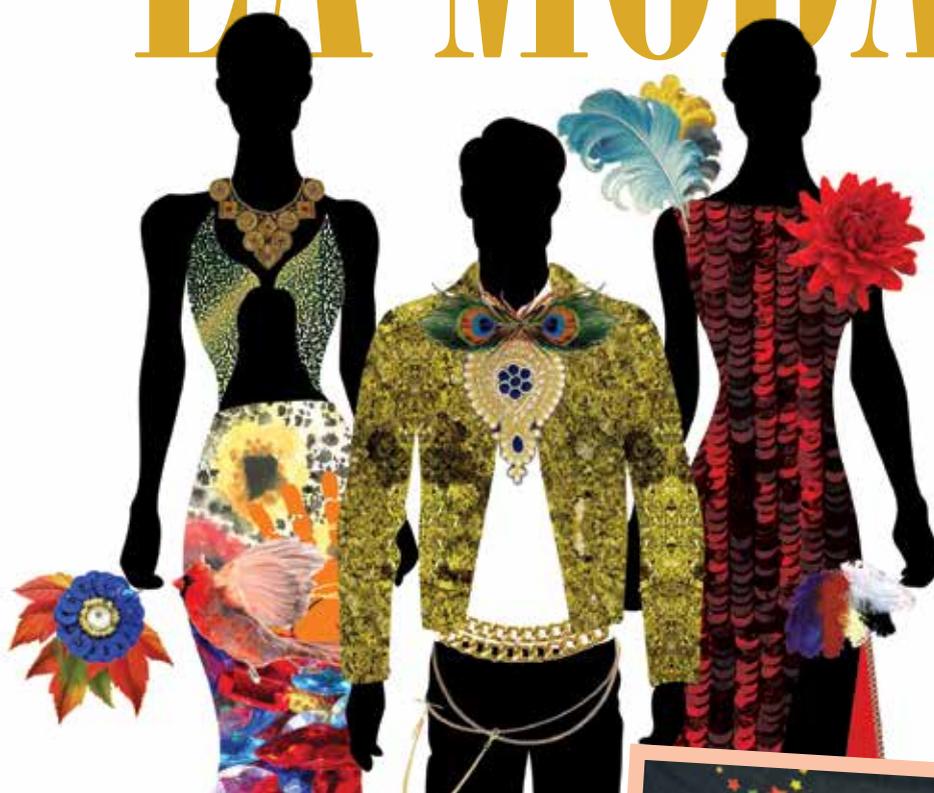
## Noviembre: Un Mensaje de Esperanza

La energía positiva conquistó a la multitud cuando el orador motivacional Chris Williams, habló a nuestros miembros y conversó con ellos en el evento de bienestar "Vive Tu Vida" en noviembre, en el centro "Willoughby Street" de la organización Housing Work, en Brooklyn (mirar foto). Chris, un excepcional ex jugador de baloncesto universitario, también compartió su mensaje de esperanza en nuestros eventos realizados en Manhattan, Bronx y Queens, el pasado noviembre.

El orador motivacional  
*Chris Williams* en Brooklyn.



# PASIÓN POR LA MODA



## Octubre: **Una Pasión por La Moda**

Cientos de miembros de Amida Care acudieron a nuestros shows otoñales de "Pasión por la Moda", realizados en el centro "El Faro" de Harlem United y el centro "Willoughby Street" de la organización Housing Work, en Brooklyn. Ocho de nuestros miembros se pasearon por la pasarela al estilo vogue, mostrando estilos elegantes para el día, la noche y looks casuales de la tienda de caridad de Housing Works. El maestro de ceremonias Eric Bartley ¡gobernó la pasarela!

Una de nuestras invitadas modela su atuendo en "Pasión por la Moda".

