



AMIDA CARE

¡Cuerpo, Mente y *Espíritu!*

UNA GUÍA AL BIENESTAR



Contenido

CUERPO, MENTE Y ESPÍRITU • REVISTA COMUNITARIA DE AMIDA CARE

CUERPO

- 3 **¡Cuerpo, Mente y Espiritu!**
Doug Wirth, Presidente y CEO
- 4 **¡Ponte Fresco!**
Valerie Lawson, Finanzas
- 6 **H2O** – Carlos N. Molina, Comunicaciones
- 8 **Caminando por NYC**
Susan Ruel, PhD, Comunicaciones
- 10 **Consigue más ZZZs en tu Sueño**
Carlos N. Molina, Comunicaciones
- 12 **Cuida tus Joyas**
Eric Leach, NP, Servicios de Salud
- 15 **¡Deja el Habito!**
Manny Sese, Servicios de Salud
- 16 **¡A Tu Salud!**
Lee Garr, MA, Alcance Comunitario

MENTE

- 18 **Sobredosis de Opioides**
Mary Malek, PharmD, Farmacia
- 19 **La Naloxona previene las sobredosis de opioides**
Nicholas A. Calabro, LCSW, Salud Conductual
- 20 **La Buena Salud Cerebral**
Susan Ruel, PhD, Comunicaciones
- 22 **¡Mantente Conectado!**
Susan Ruel, PhD, Comunicaciones
- 24 **¡Mantente Involucrado!**
Lyndel Urbano, Política Publica
- 25 **¡Da Más De Ti!**
Shakira Croce, Comunicaciones
- 26 **¿Deprimida?**
Michele Pedretti-Moussally, LMSW, Salud Conductual
- 28 **Suicidio, Conoce los Síntomas**
Teri Wade, Comunicaciones
- 30 **Líneas Directas y Servicios de Salud Mental**

ESPÍRITU

- 32 **¡Deja que brille el sol!**
Sandrine Blake, Servicios a Socios
- 34 **Plegaria Matutina Universal**
Rev. Nafisa Sharriff, Fundadora y CEO, Entering the Holy of Holies, Inc.
- 35 **Vive en el Presente**
Carlos N. Molina, Comunicaciones
- 36 **Meditación Guiada**
Leah Crescenzo, Maestra de Yoga/Entrenadora Nutricional, www.BijaInitiative.com
- 38 **¡Estímate!**
Doug Wirth, Presidente y CEO
- 39 **Mi Belleza**
Carlos N. Molina, Comunicaciones

Diseño Gráfico por
Glenn McFall y Carlos N. Molina

Escritores



Valerie Lawson



Carlos N. Molina



Susan Ruel



Eric Leach



Manny Sese



Lee Garr



Mary Malek



Lyndel Urbano



Shakira Croce



Teri Wade



Sandrine Blake



Reverenda
Nafisa Sharriff



Leah Crescenzo



Glenn McFall



Bienvenido a la publicación
especial de Amida Care

¡CUERPO, MENTE y ESPÍRITU!

A menudo hemos escuchado decir que "somos lo que comemos", y también es cierto que somos lo que pensamos y lo que creemos. Nuestros pensamientos moldean lo que hacemos, y nuestros pensamientos y acciones afectan cómo nos sentimos. Comprender estas conexiones entre el cuerpo, la mente y el espíritu son la clave de nuestra felicidad.

Nosotros, que luchamos por estar saludables, podemos hacer conciencia de nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos. Nuestros cuerpos, mentes y emociones están todos conectados. Es genial que podamos desarrollar relaciones amorosas y tiernas entre estos aspectos de nosotros mismos.

El estrés, los desafíos e incluso los problemas son partes normales de la vida. A veces las personas olvidan que incluso los cambios buenos o deseados pueden ser estresantes. Pero nuestros cuerpos reaccionan a la forma en que pensamos. Aunque cosas malas o buenas suceden a nuestro alrededor todos los días, todos tenemos el control sobre cómo pensamos y cómo reaccionamos a ellas.

La comida afecta nuestros cuerpos y mentes. Demasiados carbohidratos (como pan o pasta) y azúcares (como los refrescos) pueden disminuir nuestra sensibilidad, contribuir con malos estados de ánimo y eventualmente hacer que aumentemos de peso. Simplemente beber más agua refuerza nuestra intención de estar más saludables.

Dormir con regularidad es imprescindible y carga nuestras baterías para el desempeño del día siguiente. También podemos optar por respirar más profundamente simplemente llevando el aire más abajo, hacia nuestro vientre, en lugar de llevar el aire sólo hacia el pecho.

Para mejorar nuestra salud emocional, podemos pausar y preguntarnos "¿Qué estoy sintiendo en este momento?", y sentir lo que está sucediendo, que causa ese sentimiento. Clasificar los posibles factores desencadenantes de la tristeza, el estrés, la ira, la rabia o la ansiedad, puede ayudarnos a enfrentar e incluso a hacer cambios en nuestras vidas.

Cuando sonreímos más nos sentimos fantásticos. Nos sentimos de igual forma al abrazar o pedir un abrazo, cuando pasamos tiempo con las personas que amamos y por las que nos preocupamos, y al hacer más de lo que amamos.

Cada uno de nosotros puede convertirse en un estudiante y sanador de nuestras propias conexiones cuerpo-mente-espíritu.

Abrazos,

Doug Wirth

Doug Wirth, Presidente y CEO de Amida Care



¡PONTE FRESCO!

Buena comida para el cuerpo y la mente

por **Valerie Lawson**, Amida Care

¡Somos lo que comemos! No podemos equivocarnos al incluir frutas frescas y vegetales en nuestra dieta diaria para conseguir una piel y un cabello brillantes, huesos fuertes y una mente ágil.

Personalmente, aprendí esta lección de manera difícil, a través de mi propia lucha contra la diabetes y el aumento de peso. Hace seis años, perdí a mi hermana, de 31 años de edad, por diabetes juvenil. Ella dejó huérfano a mi sobrino, quien tenía entonces 7 años. Perder a mi hermana y querer ver crecer a mi propio hijo me ha motivado a prestar más atención a qué y cuánto como. Perdí peso, bajé mi nivel de azúcar en la sangre y ahora llevo una vida más saludable.

En estos días, con la diabetes y la obesidad generalizada, nuestros proveedores de atención primaria nos aconsejan que vigilemos nuestro consumo de alimentos. La planificación de menús equilibrados que incorporan granos integrales, ingredientes naturales y productos frescos nos ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre y reducir el consumo de sodio.

El Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York nos advierte que debemos comer menos sal (sodio) y evitar beber demasiados refrescos azucarados y otras bebidas con alto contenido calórico. Incluso los jugos comprados en la tienda pueden tener un alto contenido de azúcar, así que considera preparar tus propios jugos.

Aprende a leer las etiquetas de los alimentos, para que puedas verificar el tamaño de las porciones y tener cuidado con los altos niveles de sal, azúcar o carbohidratos. Demasiada sal puede elevar tu presión arterial e incluso provocar una enfermedad cardíaca o derrame cerebrovascular. El valor diario total (Daily Value, DV por sus siglas en inglés) para el sodio es de 2,300 miligramos (mg).



A continuación algunos vegetales y frutas para poner en tu lista de compras...



Aguacates

porque son bajos en azúcar y sodio, y contienen poco almidón

Col Rizada

(Kale en inglés): un “súper alimento” lleno de vitaminas, minerales y otros nutrientes



Guayabas

con casi cuatro veces más vitamina C que las naranjas



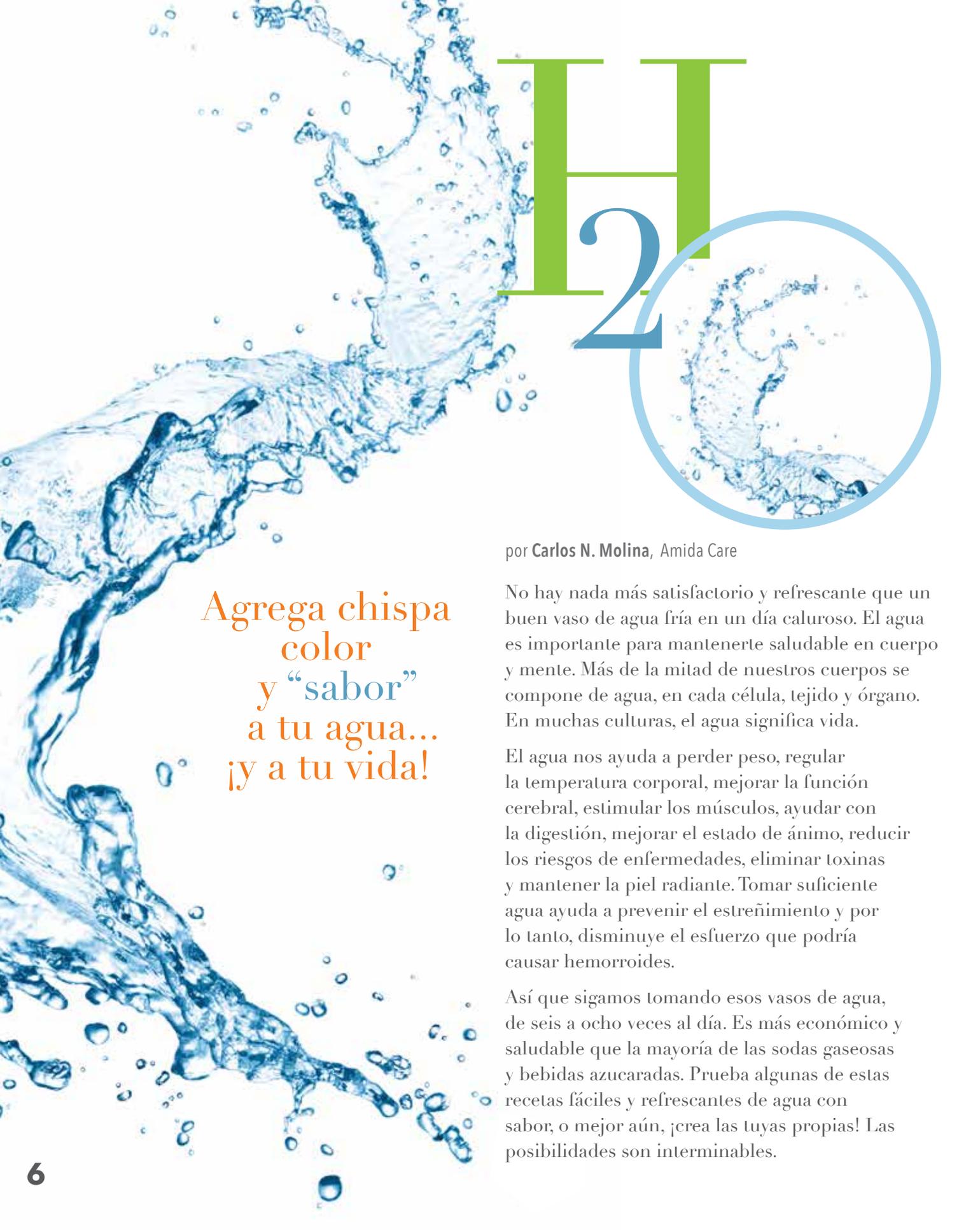
Vegetales Congelados

recogidos durante en su punto, ¡son sorprendentemente nutritivos!

Los mercados de agricultores se han vuelto populares por toda la Ciudad de Nueva York y sus alrededores. ¿Por qué no buscas uno en tu vecindario? Trae tu propia bolsa de empaque para proteger al medio ambiente. Puedes encontrar una lista de más de 50 mercados de agricultores en NYC visitando: www.grownyc.org/greenmarket/ourmarkets

Recuerda: para saber si eres elegible para cupones de alimentos, llama al 718-557-1399 o visita www.nyc.gov/accessnyc





H₂O

Agrega chispa
color
y “sabor”
a tu agua...
¡y a tu vida!

por **Carlos N. Molina**, Amida Care

No hay nada más satisfactorio y refrescante que un buen vaso de agua fría en un día caluroso. El agua es importante para mantenerte saludable en cuerpo y mente. Más de la mitad de nuestros cuerpos se compone de agua, en cada célula, tejido y órgano. En muchas culturas, el agua significa vida.

El agua nos ayuda a perder peso, regular la temperatura corporal, mejorar la función cerebral, estimular los músculos, ayudar con la digestión, mejorar el estado de ánimo, reducir los riesgos de enfermedades, eliminar toxinas y mantener la piel radiante. Tomar suficiente agua ayuda a prevenir el estreñimiento y por lo tanto, disminuye el esfuerzo que podría causar hemorroides.

Así que sigamos tomando esos vasos de agua, de seis a ocho veces al día. Es más económico y saludable que la mayoría de las sodas gaseosas y bebidas azucaradas. Prueba algunas de estas recetas fáciles y refrescantes de agua con sabor, o mejor aún, ¡crea las tuyas propias! Las posibilidades son interminables.

AGUAS

frescas

AGUA CON SABOR DELICIOSO
POCA AZÚCAR, POCAS CALORÍAS, NO PRESERVATIVOS!

ZEN MOJADO AGUA REFRESCANTE DE PEPINILLO

REBANA EL PEPINO
ECHA EL PEPINO AL AGUA
REFRIGERA POR UNOS 10 A 15 MINUTOS
AÑADE HIELO



REVITALIZANTE CÍTRICO NARANJA, LIMÓN Y LIMA

CORTA UNA NARANJA, LIMÓN Y UNA LIMA
AÑADE LAS RODAJAS AL AGUA
REFRIGERA POR UNOS 10 A 15 MINUTOS
AÑADE HIELO



ESPECIA LIQUIDA AGUA DE MELÓN Y ROMERO

AÑADE UNA RAMITA DE ROMERO Y CUBOS DE MELÓN AL AGUA
REFRIGERA POR UNOS 10 A 15 MINUTOS
AÑADE HIELO



BRISA FRESCA TÉ HELADO DE MENTA

HIERVE 1 TAZA DE AGUA
AÑADE 3 BOLSITAS DE TÉ AL AGUA HIRVIENDO
DEJA QUE EL TÉ REPOSE POR UNOS 15 MINUTOS SIN MOVERSE
DESECHA LAS BOLSAS DE TÉ (NO APRIETES O EL TÉ SERÁ AMARGO)
AÑADE 2 TAZAS DE AGUA FRÍA Y MENTA FRESCA
REFRIGERA POR UNA HORA
SIRVE SOBRE HIELO CON UNA REBANADA DE LIMÓN FRESCO



PRETTY IN PINK AGUA AGRIDULCE DE ARÁNDANO Y LIMÓN

COMBINA 2 TAZAS DE AGUA Y 1/2 TAZA DE JUGO DE ARÁNDANO SIN AZÚCAR
REFRIGERA POR UNA HORA
AÑADE HIELO
COLOCA UNA PEQUEÑA RODAJA DE LIMÓN ANTES DE SERVIR



NOTA: MANTÉN TODAS LAS AGUAS FRÍAS EN TODO MOMENTO, Y NO LAS GUARDES POR MÁS DE 24 HORAS, O BACTERIAS PUEDEN CRECER EN EL AGUA.

Caminando por NYC

por **Susan Ruel**, Amida Care

Tan sólo media hora de caminata vigorosa todos los días puede fortalecer tu corazón y reducir la presión arterial. También puede ayudarte a dormir, y aliviar y mejorar el estrés. ¡La Ciudad de Nueva York es un paraíso para los caminantes y ahora es un momento ideal para ponerte tus zapatos y caminar! ¡Sal y explora con estas caminatas autoguiadas a través de los cinco condados de Nueva York!



El Bronx: Hogar del HIP HOP

El Bronx vio nacer al hip-hop en 1973 durante una fiesta presentada por **DJ Kool Herc**, en el edificio 1520 de la Avenida Sedgwick. Baila el paso "Moonwalk" hasta **Museo de Arte de El Bronx**, en el 1040 de la Avenida



Grand Concourse, donde podrás ver grabados de **Keith Haring**, murales de **Tats Cru** y más. La entrada es siempre gratis. En Hunts Point, echa un vistazo a los almacenes en la Calle Drake, cerca de la Avenida Spofford - un lugar ideal para mirar los murales de graffiti.

Queens del Jazz La Ruta

Queens ha sido el hogar de leyendas de la música Jazz como **Billie Holiday**, **Ella Fitzgerald**, **Charles Mingus** y muchos otros, durante casi un siglo. Haz un recorrido por la historia de la música. En Corona, visita la **Casa Museo de Louis Armstrong**, en el 34-56 de la Calle 107. La entrada es gratuita a las exposiciones de la primera planta y el jardín japonés. A una cuadra vivió **Dizzy Gillespie**, otro gran trompetista, en el edificio 34-68 de la Calle 106. En St. Albans encontrarás la casa del director de orquesta **Count Basie**, en el 174-27 de Adelaide Road. A dos minutos en el vecindario de Jamaica, encontrarás el edificio 173-19 de la Avenida Sayres, donde una vez vivió el pianista "**Fats**" **Waller**. ¿Quieres más? Visita el portal www.ephemerapress.com/queens-jazz-trail.html

¡Directamente desde Brooklyn!

Para dar una caminata de 30 minutos por el icónico Puente de Brooklyn, comienza en la estación High Street del tren subterráneo (líneas A y C) y simplemente sigue los letreros. Pasea por sobre el Río del Este en este recorrido de una milla de largo, disfrutando de magníficas vistas del panorama de la ciudad, el puerto y la Estatua de la Libertad.



*Explora la belleza de
Nueva York con estas
caminatas auto guiadas.*

Manhattan Museo sin paredes

Foto por Susan Ruel



El "arte público" gratis está por todas partes en el Centro de la Ciudad (Midtown) – incluso en la elegante Calle 57, ahora conocida como "la calle de los multimillonarios". Aprecia la escultura gigante de color naranja llamada "Saurien", de **Alexander Calder**, en la Avenida Madison y Calle 57. A una cuadra verás la escultura de bronce "Moonbird", del artista español **Joan Miró**, en la Quinta Avenida, cerca de la calle 58. La escultura *pop* llamada "LOVE", del artista **Robert Indiana**, puede verse en la Sexta Avenida y Calle 55. Camina en dirección oeste hacia la Octava Avenida y Calle 59. Allí verás estatuas desnudas de "Adán y Eva" creadas por el artista colombiano **Fernando Botero**, en el vestíbulo del edificio Time Warner Center. En el Parque Central, que está ubicado a pasos, te esperan 30 estatuas y aproximadamente 19,600 árboles.

Staten Island Su Rol Revolucionario



Regresa en el tiempo para conocer la historia de Staten Island en la Guerra Revolucionaria. En 1776, Lord Howe – comandante de las fuerzas británicas en Norteamérica – tuvo su cuartel principal aquí. Sus más de 20,000 soldados atacaron al ejército de George Washington y capturaron a la Ciudad de Nueva York. Da un paseo por el **Museo Histórico del Richmond Town**, de la época colonial, en el 441 de la Avenida Clark. Este museo de historia viviente cubre varios acres y es gratis los viernes de 1 a 5 p.m

Consigue más

en tu

Sueño

por Carlos N. Molina, Amida Care

Los hábitos saludables de sueño pueden hacer una gran diferencia en tu calidad de vida y en tu sensación de bienestar. Aquí hay algunos consejos útiles sobre cómo obtener la cantidad correcta de descanso durante todo el año.

- **Mantén un horario de sueño.** Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana. Esto ayuda a regular el reloj de tu cuerpo y puede ayudarte a conciliar el sueño y quedarte dormido durante la noche.
- **Evita las siestas durante el día.** Descansar durante el día puede alterar tus patrones de sueño.
- **Evita la nicotina en los cigarrillos, la cafeína en el café o el té, y el alcohol justo antes de acostarte.** Estos estimulantes hacen que se haga más difícil dormir. En realidad, el alcohol puede despertarte mientras tu cuerpo lo está procesando.
- **El ejercicio promueve un buen sueño.** Haz ejercicio de manera más intensa por la mañana o al final de la tarde. Podrías realizar yoga y actividades de relajación justo antes de acostarte.
- **Evita comer a altas horas de la noche.** Una comida pesada antes de acostarte podría mantenerte despierto/a. Y recuerda: el chocolate tiene cafeína. También evita consumir mucha azúcar. El azúcar en tu sistema puede sacarte de un sueño profundo, haciéndote sentir exhausta/o al día siguiente.
- **Exponete a la luz natural.** No dejes que el invierno te impida salir afuera y recibir la luz del día. La exposición regular a la luz solar puede ayudarte a mantener un ciclo de sueño más saludable.
- **Establece una rutina para acostarte.** Evita situaciones o conversaciones que sean emocionalmente molestas justo antes de irte a la cama. Este no es el momento de pensar en problemas.
- **Las camas son para dormir o el sexo.** Si tienes problemas para dormir, reduce el tiempo de lectura, mirar televisión, escuchar radio y revisar tu teléfono celular en la cama.

Al despertar sintiéndote descansado/a, estarás listo para un gran día.

Cuida tus *Genitales*

por Eric Leach, Amida Care

La palabra “genitales” hace que algunas personas se rían, pero mantener nuestros genitales sanos no es cuestión de risa. A pesar de que mantenemos a nuestros genitales cubiertos en público, todos tenemos genitales y éstos deben ser examinados en algunas ocasiones por un profesional de la salud.

Los seres humanos tienen genitales internos y externos. Externamente, algunas personas tienen vulva e internamente, una vagina, útero y ovarios. Otros genitales externos son el pene, el escroto (testículos) y internamente, la próstata. Algunas personas nacen con genitales de ambos sexos. Nuestros genitales tienen muchas funciones. Nos ayudan a orinar y por supuesto, hacen posible que la raza humana se reproduzca. También desempeñan un papel importante en el placer sexual.

A veces, los genitales con los que nació una persona no se ajustan a su identidad de género. Estas personas podrían optar por afirmar su verdadera identidad de género cambiando su forma de presentarse, buscando terapias hormonales y en algunos casos someterse a una Cirugía de Afirmación de Género (GAS por sus siglas en inglés).

Todos necesitamos hacernos exámenes de salud sexual, no importa qué. Con tan sólo mirar no siempre podemos saber si nuestros genitales están saludables. Se recomiendan exámenes profesionales de salud sexual, administrados por tu médico o Proveedor de Atención Primaria (PCP en inglés).





Cuando hables con tu médico, aquí hay algunos exámenes a considerar:

- Exámenes testiculares
- Exámenes de próstata - dependiendo de tu edad y otros factores médicos
- Exámenes de mama
- Exámenes anales y vaginales “pap”

Los exámenes deben ser específicos para tu edad y los tipos de genitales internos y externos que tienes. Habla con tu médico o PCP sobre cuáles son los exámenes adecuados para ti. Cuanto más sepas, más cómodo/a te sentirás. Los chequeos médicos profesionales pueden asegurarte que tus órganos sexuales están saludables.

Si estás sexualmente activa/o es buena idea que te examines cada seis meses para diagnosticar enfermedades de transmisión sexual como gonorrea y VIH.



Condomes + PrEP/PEP/Tratamiento + Indetectable = NO Transmisión de VIH





¡Deja el hábito!

por Manny Sese, Amida Care

¿Estás tratando de dejar de fumar?

Si es así, es posible que hayas notado que se necesita hacer mucho más que simplemente no encender un cigarrillo para poder dejar el hábito. Muchos ex fumadores tienen que hacer varios intentos antes de dejar de fumar para siempre.

Si aún lo estás intentando, ¿por qué no solicitas apoyo de tu proveedor de atención primaria? Tu médico puede asesorarte sobre los parches de reemplazo de nicotina, las gomas de mascar, las pastillas "lozenges" (que se disuelven en tu boca), aerosol nasal o inhaladores. Si corresponde, pueden darte una receta para medicamentos como Chantix o Bupropion. Obtener apoyo para reducir tus antojos, te ayudará a resistir la tentación y allanar el camino hacia el éxito.

Para obtener ayuda, también puedes llamar a la línea telefónica para dejar de fumar del Estado de Nueva York al **1-866-NY-QUITS** (1-866-697-8487) o visita: **www.nysmokefree.com**. Según este portal web, fumar mata a más estadounidenses cada año que el alcohol, cocaína, crack, heroína, homicidio, suicidio, accidentes automovilísticos, incendios y SIDA combinados. El costo a tus finanzas también es revelador. En Nueva York, el hábito de fumar una cajetilla al día cuesta alrededor de \$5,300 al año.

Si ya lograste dejar el cigarrillo por un tiempo, piensa en cómo lo hiciste y en lo que aprendiste: cómo se siente estar "libre de humo"; dónde encontraste apoyo; y qué te provocó volver a fumar otra vez.

Cada vez que un fumador deja el hábito es un poco diferente, pero tus estrategias pasadas podrían ayudarte de nuevo. Recuerda que dejar de fumar puede ser difícil, pero cada paso te acerca más a lograrlo. ¡La recompensa vale la pena!

¡A Tu Salud!

por Lee Garr, Amida Care

Festeja con Moderación

La Ciudad de Nueva York es una ciudad de fiesta. Alberga una gran cantidad de eventos animados y de alta energía, y algunos de ellos incluyen la bebida y el jolgorio. Si estás moviendo la cabeza en afirmación, aquí hay 10 estrategias sugeridas para disfrutar de una noche en la ciudad.



- 1. Menos es más.** Limita la cantidad de bebidas que tomas mientras sales de fiesta, especialmente en los días de verano cuando es más fácil deshidratarse. El alcohol es un "diurético", lo cual significa que te hace deshidratar.
- 2. Más débil es mejor.** Intercambia los licores fuertes como vodka, ron o whisky, por bebidas con menos alcohol como el vino o la cerveza.
- 3. No bebas antes de la fiesta.** Beber antes de salir al evento principal podría terminar acortando tu celebración.
- 4. Planifica con anticipación.** La ciudad que no duerme ofrece una fiesta todos los días de la semana, así que adapta el tiempo de tu fiesta para que se ajuste a tu horario. De esa forma no beberás en las noches que tienes que levantarte temprano, para ir a trabajar o a una cita importante.
- 5. Come de antemano.** Beber con el estómago vacío significa que tu cuerpo absorberá el alcohol más rápidamente. Comer antes de beber te ayudará a mantener el alcohol en tu estómago por más tiempo, mientras que tu cuerpo digiere la comida. Esto ayudará a hacer más lento el procesamiento del alcohol en tu cuerpo. Comer después de que ya has comenzado a beber no funciona tan bien.
- 6. Toma mucha agua.** Recuerda tomar un vaso de agua antes de beber alcohol y sigue bebiendo agua durante el resto de la noche. Esta es la mejor manera de asegurarte de no desmayarte por deshidratación.
- 7. No "shots".** Es difícil beber con moderación si estás tomando shots. Elige una bebida que puedas beber lentamente y realmente disfrutar.
- 8. Fuerte, luego débil.** Mantén el ritmo pasando de bebidas alcohólicas a bebidas no alcohólicas. Esta estrategia también te ayudará a evitar deshidratarte.
- 9. Prueba la regla de "una por hora".** El cuerpo del adulto promedio puede procesar una bebida alcohólica por hora. Si no excedes más de una bebida por hora, sentirás divertido, pero no te embriagarás.
- 10. Opta por no participar en "rondas de tragos".** Si te estás turnando la compra de rondas de bebidas podrías sentirte obligado a tomar otra bebida, incluso aunque no la quieras.

¡Que tengas una noche segura y alegre!





Prevén la **sobredosis** de **OPIOIDES**

¡No pierdas esta oportunidad de salvar una vida!

Más neoyorquinos mueren de sobredosis por drogas que por homicidios, suicidios y accidentes automovilísticos combinados. Asimismo, más del 80% de las sobredosis de drogas en Nueva York involucran opioides, como oxicodona, morfina, fentanilo o heroína. Cuando una persona toma opioides

(también llamados opiáceos) ya sean recetados o ilegales, siempre existe un riesgo de sobredosis. Incluso las personas que han estado usando opioides durante muchos años todavía pueden sufrir una sobredosis. Por eso es tan importante estar preparado.

Las personas rara vez mueren instantáneamente por sobredosis. Cuando sobreviven, es porque alguien estaba allí para ayudar. ¡Lo más importante es actuar rápido! Si crees que alguien pudiera estar sufriendo una sobredosis, llama al 911 de inmediato, incluso si no estás seguro/a.

Estas son las señales de sobredosis por opiáceos

-  **Pérdida de consciencia**
-  **Falta de respuesta a la estimulación**
-  **Despierto/a, pero incapaz de hablar**
-  **La respiración se detuvo o es muy lenta, superficial o errática**
-  **El latido del corazón (pulso) se detuvo o es lento o irregular**
-  **Sonido de ahogo, o ruidos de gorgoteo como un ronquido (a veces llamado "estertor de muerte" o "último aliento")**

* www1.nyc.gov/site/doh/health/health-topics/opioid-treatment-medication.page

LA NALOXONA **previene las sobredosis de opioides**

Habla con tu proveedor de atención primaria o farmacéutico sobre cómo salvar vidas y prevenir sobredosis de opioides con Naloxona (Naloxone en inglés, pronunciado nahl-OX-own). La Naloxona puede inhalarse por la nariz o tomarse como una inyección muscular. Mantener Naloxona a la mano podría salvar vidas ya que puede revertir los efectos de una sobredosis, pero no causa daño si se le administra a una persona que pareciera estar sufriendo una sobredosis, aún cuando no lo está. ¡Conoce cómo obtener Naloxona gratis y capacítate en cómo usarlo!

¿A quién se puede ayudar con Naloxona?

- Personas que mezclan drogas como opioides mezclados con alcohol, u opioides mezclados con Xanax u otras drogas, especialmente las benzodiazepinas;
- Personas que toman un descanso de un opiode y luego regresan a usar la misma dosis;

- Personas que obtienen opioides de un proveedor desconocido o usan un nuevo "producto" opiode no probado;
- Personas que se inyectan sólos;
- Pariente o amigo de una persona que se ajusta a una de las descripciones mencionadas anteriormente.

En la Ciudad de Nueva York puedes obtener Naloxona gratis o sin receta, pero sólo en ciertas farmacias participantes y programas comunitarios. **Para obtener una lista completa de las farmacias y programas que ofrecen Naloxona gratis, o que brindan capacitación gratuita sobre su uso correcto, llama al 311, o visita el portal web del Departamento de Salud de NYC, www.nyc.gov/naloxone. La organización Housing Works también ofrece capacitación sobre Naloxona. Llama al 347-473-7400.**

por **Nicholas A. Calabro & Mary Malek**, Amida Care



Aflojamiento corporal



Vómitos



Para las personas de piel más oscura, el tono de la piel se vuelve grisáceo o cenizo



Para las personas de piel más clara, el tono de la piel se vuelve púrpura azulado (morado)



La cara es muy pálida o húmeda y fría



Las uñas de las manos y los labios se vuelven de color azul o negro violáceo

Si una persona experimenta uno o más de estos síntomas, no la dejes sólo. Si todavía está consciente, manténlo/a despierto/a, házle caminar y monitorea su respiración. Incluso si parece estar dormido, podría estar sufriendo una sobredosis. Intenta despertarlo y mantenerla/o despierta/o.

¡No pierdas esta oportunidad de salvar una vida! Para obtener más información, visita www.harmreduction.org

por **Mary Malek**, Amida Care

LA BUENA SALUD CEREBRAL

Úsala o Piérdela

EJERCITA TU MENTE

Como dice el viejo refrán, todos procuramos tener una "mente sana en cuerpo sano". Nuestro cerebro necesita ejercitarse, al igual que nuestros músculos. **¡Aquí hay algunas formas divertidas para ejercitar esos músculos mentales!**



Crucigramas y Rompecabezas

Recuerda, la mayoría de los periódicos gratuitos en la Ciudad de Nueva York ofrecen crucigramas y otros divertidos ejercicios cerebrales, y estos crucigramas también están disponibles gratis en Internet.



por Susan Ruel, Amida Care

Aprende una Nueva Destreza

Aprender nuevas destrezas ayuda a mantener a nuestra mente ágil. ¿Quieres intentar hablar un nuevo idioma? Afortunadamente, hay un programa digital "app" para eso, y ¡es gratis! Visita el portal www.duolingo.com o descarga la "aplicación" gratuita **DUOLINGO** en tu teléfono inteligente.



SUDOKU

| | | | |
|--|---|---|---|
| | | | 3 |
| | | 2 | |
| | 3 | 1 | |
| | 1 | 3 | 4 |

Las reglas: Números del 1 al 4 deben ser llenados en cada fila, columna y caja. ¡Cada número sólo puede ser colocado una vez!

Solución: Página 23



Gratis en la Internet

El ciberespacio está lleno de juegos mentales. Algunos de nuestros favoritos son:

- www.websudoku.com
- www.metro.us
- www.aarp.org/health/brain-health/brain_games/



Ajedrez, Scrabble, Dominó

Jugar ajedrez, juegos de palabras, dominó y juegos para la memoria, es divertido y nos ayuda a mantener a nuestra mente aguda.

¿Quieres aprender Inglés?

La Biblioteca Pública de Nueva York ofrece clases gratis. Para más información, pregunta en tu sucursal local o escribe un correo electrónico a la dirección esol@nypl.org.

A pile of colorful 3D letters in various colors (red, blue, yellow, green) scattered at the bottom of the blue box.

Mantente Conectado!

por Susan Ruel, Amida Care

Nosotros los humanos somos seres sociales. Ninguna persona es una isla. De hecho, los estudios demuestran que mantenerse en contacto con otras personas es esencial para nuestra salud física y mental. Recuerda “anímate a ti mismo/a” con estos divertidos regalos libre de costo.

¡Vive la vida!

Nuestra organización ofrece mensualmente eventos de bienestar gratuitos del programa **Live Your Life** (Vive tu Vida), para animar a los socios y amigos de Amida Care a salir y disfrutar de nuevas experiencias. Desde cantar karaoke hasta aprender a preparar jugos saludables, o crear artes personalizados y artesanías, llevamos a cabo estas reuniones comunitarias en los cinco condados de la Ciudad de Nueva York. Mira el portal www.amidacareny.org para informarte sobre nuestro calendario de eventos.



A Sembrar

¿Te encanta la sensación curativa de cultivar tus propias plantas y vegetales? Más de 600 jardines comunitarios han surgido en toda la ciudad. Las herramientas se ofrecen gratis, si deseas colaborar. Para conocer los jardines en tu área, visita www.greenthumbnyc.org o llama al **212-602-5300**, de lunes a viernes, de 9 a 5 p.m.

Toma una caminata

Con 30,000 acres de zonas verdes, desde el Sendero de Árboles de Tulipán en Queens hasta el Parque Inwood Hill en el Alto Manhattan, NYC ofrece muchos lugares para caminar. Para más información visita www.nycgovparks.org/events/hiking y consulta Urban Park Rangers.



Hippie-Dippie!

La Biblioteca Pública de Nueva York en la calle 42 y Quinta Avenida en Manhattan presenta una nueva exposición: **You Say You Want a Revolution** ("Dices que quieres una revolución"), que estará abierta hasta agosto. Esta muestra de recuerdos de los años 60 presenta imágenes del festival de música Woodstock en 1969, el escándalo de Watergate, la Guerra de Vietnam, las protestas por los derechos civiles y de las personas gay, y más. Para más detalles: www.nypl.org



Mira las estrellas

Todos los interesados están invitados a reunirse y observar el cielo nocturno a través de telescopios, gracias a la Asociación de Astrónomos Aficionados de Nueva York. Para más información visita www.aaa.org



¡Conecta a tiempo REAL!

¡Busca a través de la internet o la revista semanal *Time Out New York* (www.timeout.com/newyork) para las más reciente información sobre maneras divertidas y rápidas para conectar! Baila la noche en los eventos **Salsa Salsa Studio Socials** en la barra The Cherry Tree (65 Fourth Ave., Brooklyn), o si prefieres el mambo, baila los martes en **Café Mamajuana** (3323 East Tremont, Bronx). Encuentra almas gemelas interesadas en conectarse para compartir todo tipo de actividades, desde la música merengue hasta la meditación, en los portales www.meetup.org o www.eventbrite.com.



Y si aún no tienes la tarjeta IDNYC, simplemente llama al **311** para obtener información o visita www.nyc.gov/idnyc. Esta tarjeta de identificación no sólo es ampliamente aceptada como identificación en toda la ciudad, sino que también te da derecho a obtener membresías de un año gratis para museos, zoológicos y otros lugares de interés en los cinco condados. Obtener una tarjeta IDNYC es rápido y fácil. ¡Entonces podrás disfrutar de todos los beneficios!

Solución al
SUDOKU
en la página 21.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 4 | 3 |
| 3 | 4 | 2 | 1 |
| 4 | 3 | 1 | 2 |
| 2 | 1 | 3 | 4 |

¡MANTENTE INVOLUCRADO!

por Lyndel Urbano, Amida Care

¡Ahora más que nunca es importante el REGISTRARSE, e ir a las urnas y VOTAR!

¡Siempre ha sido muy importante **INSCRIBIRTE**, y luego acudir a las urnas y **VOTAR**! Este año se realizarán elecciones importantes en Nueva York a nivel estatal y nacional. Elegiremos a un senador federal, gobernador, fiscal general del Estado de Nueva York y asambleístas estatales. ¡Tu voto importa!

Se realizarán tres rondas de elecciones en 2018: elecciones generales el **6 de noviembre**, con la primaria federal el **26 de junio** y la primaria estatal el **11 de septiembre**.

¡Tu Voto Importa! Durante el año pasado, has luchado mucho para asegurarte de que el gobierno escuche tu voz y deje de dismantelar al programa Medicaid, a la vez que se mantiene el acceso a la atención médica, la vivienda y los empleos. Mirando hacia el futuro, tienes la oportunidad de ejercer tu derecho fundamental como ciudadano de Estados Unidos: ejercer tu derecho al voto. La votación es tu momento para influir en los asuntos que te importan al elegir a los funcionarios electos que determinarán el rumbo de nuestro futuro.

Tus opciones impactan todos los aspectos de tu vida, desde reparar ese agujero en la calle hasta mantener los programas y servicios esenciales que te mantienen a ti y a tu familia, con vida y salud. Independientemente de tu afiliación política. Votar es la mejor forma de ejercer tu poder decidiendo elegir a candidatos que representen tus intereses.

Inscríbete o re-inscríbete para votar

Si nunca votaste o si realizaste un cambio recientemente, como mudarte, cambiar tu nombre o ser liberado/a de prisión, es fácil inscribirte o volver a inscribirte. Hazlo lo antes posible (no más tarde de mediados de octubre):

- Busca un formulario de inscripción de votantes en una oficina de correos, o
- Llama al 311 en la Ciudad de Nueva York, o
- Visita el portal web www.elections.ny.gov, o
- Llama o visita a la Junta Electoral.

Después de inscribirte o re-inscribirte, infórmate sobre dónde queda tu centro de votación mirando un volante que te llegará por correo postal, llamando al **311** o visitando la página web mencionada anteriormente. ¡Asegúrate de **votar**!

Votación en las elecciones generales

Si estás inscrita/o, puedes votar en las elecciones generales del 6 de noviembre, aunque elijas no inscribirte como miembro de un partido político.

Votación en las elecciones primarias

En las elecciones primarias, los votantes que están inscritos como miembros de un partido político pueden elegir al candidato de su partido que participará en las elecciones generales. Sin embargo, *si deseas seleccionar o cambiar tu afiliación a un partido este año*, no podrás votar en las primarias en el Estado de Nueva York, hasta el año 2019. Pero si ya estás inscrito como

perteneciente a un partido político, puedes votar en las primarias del 26 de junio y el 11 de septiembre, 2018.

¿Te mudaste o cambiaste tu nombre?

Si te mudaste o cambiaste tu nombre legal desde la última vez que votaste, debes volver a inscribirte. El vecindario donde vives determina dónde votas, y tu firma verifica tu identidad en tu centro de votación. Por lo tanto, deberás dar tu dirección actual y asegurarte de que tu nombre aparezca en la lista correcta.

Si estuviste encarcelado

Si fuiste declarado culpable de un delito grave en el Estado de Nueva York, tu derecho al voto se restablece automáticamente tan pronto cuando se completa tu sentencia o haya terminado la libertad condicional. Si estás en período de probatoria, todo lo que tienes que hacer es volver a inscribirte en la Junta Electoral de tu condado. Para obtener más información, visita el portal web del **Fiscal General del Estado de Nueva York** <https://ag.ny.gov/civil-rights/voting-rights>.

En Nueva Jersey, no puedes votar mientras estás encarcelado, en libertad bajo palabra o condicional/probatoria, pero más tarde, se restauran tus derechos al voto. Solo necesitas volver a inscribirte en tu condado.

Para obtener detalles sobre el derecho al voto después de caso de encarcelamiento en tu estado, visita el portal NonprofitVOTE: www.nonprofitvote.org

DA más DE TI!

¿Sabías que el trabajo voluntario no sólo ayuda a los demás, sino que también beneficia tu bienestar personal?

Numerosos estudios demuestran que los voluntarios viven vidas más largas y son más saludables. El voluntariado también es invaluable para muchas organizaciones que promueven misiones específicas y dependen de voluntarios para lograr sus objetivos de brindar servicios esenciales a las personas, ayudar a los animales necesitados, proteger al medio ambiente o promover una causa importante. Se ha demostrado que trabajar regularmente con personas y animales reduce el estrés, la ansiedad y la depresión. No importa en qué momento en tu vida te encuentras o si vives con una condición crónica o discapacidad, el voluntariado te mantiene activo y tiene un impacto positivo en tu comunidad.



El voluntariado es una actividad divertida y satisfactoria para realizar sola/o, o con familiares y amigos. También es una excelente forma de conocer gente nueva, que comparte intereses similares. Trabajar para alcanzar un objetivo en común podría ayudar a conectarte con otras personas que se preocupan. El voluntariado también podría conducir a pasos positivos en tu vida laboral, al ampliar tu experiencia, enseñarte nuevas habilidades y ponerte en contacto con personas que podrían compartir ideas y oportunidades.

¿Estás listo/a para ser voluntario? Mira el portal de *New York Cares*, la organización de voluntarios más grande de NYC, en www.newyorkcares.org. La entidad moviliza a más de 63,000 voluntarios que trabajan con 1,350 organizaciones sin fines de lucro y escuelas en los cinco condados, atendiendo a más de 400,000 neoyorquinos necesitados. Algunos neoyorquinos se comprometen a servir un par de veces al año, mientras que otros lo hacen varias veces al día. También podrías contactar directamente a una organización a la cual apoyas y preguntar qué puedes hacer para ayudar.

por **Shakira Croce**, Amida Care

Mejora el mundo



¿Deprimido?

por Michele Pedretti-Moussally, Amida Care

Es natural sentirte triste como respuesta al estrés o a una situación difícil. Recibir malas noticias, discutir con un amigo o pariente, o perder a un ser querido puede causar tristeza o soledad. Estos sentimientos pueden traer problemas al momento de dormir o comer, o incluso la pérdida de interés en cosas que normalmente disfrutas. Sin embargo, si estos sentimientos duran más de dos semanas y afectan cómo manejas las actividades diarias, podrías estar sufriendo de depresión.

La depresión es uno de los problemas mentales más comunes, según el Instituto Nacional de Salud Mental. Aquellos quienes están severamente deprimidos podrían tener pensamientos de suicidio. Esta es una lista de síntomas que nos provee la Administración de Abuso de Sustancias Controladas y Servicios de Salud Mental, en su portal web:

- Tristeza, ansiedad o sentirte "vacío", o desorientado/a
- Falta de esperanza
- Pesimismo, o esperar que sólo ocurran cosas malas
- Pérdida de placer en actividades que solías disfrutar
- No cuidar de tí mismo/a, por ejemplo: no bañarte, arreglarte o comer
- Fatiga o falta de energía; moverte o hablar lentamente
- Irritabilidad
- Sentirte culpable, inútil o indefenso/a
- Incapacidad para sentarte tranquilamente
- Problemas con concentrarte, recordar, o tomar decisiones
- Dificultad para completar tareas, incapacidad para desempeñarte bien en el trabajo
- Crianza de hijos inefectiva

- Mayor sensibilidad al dolor
- Dificultad para dormir, levantarte temprano o dormir más de lo normal
- Cambios en el apetito o peso corporal
- Dolores o molestias, dolores de cabeza, calambres o problemas digestivos sin causas físicas claras, y que no mejoran con tratamiento
- Pensamientos de muerte o de suicidio, o intentos de suicidio

La depresión puede atacar a cualquier edad, pero generalmente comienza en la adultez. No todo aquel que está deprimido/a experimenta todos estos síntomas. Un historial personal o familiar de depresión aumenta el riesgo de depresión, al igual que los traumas, el estrés o los cambios de vida drásticos. En ocasiones, la depresión puede ser causada por otras enfermedades y los efectos secundarios de los medicamentos ingeridos para tratar dichas enfermedades.

La depresión puede tratarse con terapia, medicamentos o ambos. Se recetan muchos medicamentos diferentes para tratar la depresión. Asimismo, los terapeutas varían sus enfoques. Una persona deprimida podría necesitar probar varias opciones para encontrar alivio. Además de la terapia y los medicamentos, enfoques adicionales como ejercicio o interactuar con otras personas, podrían ayudar.

Si tienes algunos de los síntomas descritos aquí, podrías estar deprimido/a. Es importante hablar con alguien y buscar tratamiento. Para un listado de recursos, mira la página 30.

Encuentra tu **FUERZA** interna

ENCUENTRA TU FUERZA INTERNA

Suicidio

CONOCER LAS SEÑALES PUEDE SALVAR UNA VIDA

por **Teri Wade**, Amida Care

El suicidio afecta a millones de personas cada año - tanto a los que mueren por suicidio, como a sus familiares, amigos y compañeros de trabajo que luchan con la pérdida. Perder a alguien cercano es siempre difícil, pero perder a alguien por suicidio trae consigo una carga adicional de emociones. Los sobrevivientes a este tipo de pérdida a menudo están plagados de sentimientos de confusión o culpa, y se quedan con preguntas que quizás nunca se puedan contestar: ¿Por qué lo hizo? ¿Por qué no vi las señales? ¿Cómo no me di cuenta? ¿Por qué no se acercó a mí o habló con alguien de confianza sobre lo que sentía? Si eres el cónyuge, padre o hijo de una persona que muere por suicidio, podrías estar particularmente vulnerable a sentir que tal vez hubieras podido hacer más para evitar que sucediera. Incluso podrías estar preocupado porque algo que hayas hecho, o dejado de hacer, haya sido un factor contribuyente.

Conozco mucho acerca de esto por experiencia personal. Después de la muerte por suicidio de mi primer marido me hice muchas de esas preguntas. Es común que los sobrevivientes de estas pérdidas se culpen a sí mismos. El estigma sobre el suicidio contribuye a la falta de discusión abierta y de conciencia, perpetuando conceptos erróneos e ignorancia. Me sorprendió descubrir que casi todo el mundo a quien le conté sobre la muerte de mi esposo tenía una historia para compartir sobre el suicidio de un amigo o integrante de la familia, sin embargo, rara vez se dialoga.

La depresión es la condición más común asociada con el suicidio y a menudo no es diagnosticada ni tratada, según la Fundación Americana para la Prevención del Suicidio (AFSP por sus siglas en inglés). Es importante notar que la depresión no conduce inevitablemente al suicidio. Muchas personas manejan exitosamente la depresión y otros problemas mentales y de comportamiento, pero estos problemas de salud son factores de riesgo para el suicidio.





Es importante entender las señales de advertencia. Durante la semana previa al día en que mi esposo se quitó la vida, noté un cambio radical en su estado de ánimo. Parecía mucho más feliz y más tranquilo de lo que había estado durante largo tiempo. Esto me dió una gran esperanza de que el trabajo que él había estado haciendo durante el pasado año con una profesional de salud mental, estaba produciendo resultados positivos. Pero no entendía que este cambio de actitud era engañoso.

A veces, una persona que está luchando con la depresión y con pensamientos suicidas se torna más pacífica y satisfecha cuando resuelven el conflicto en su mente al tomar la decisión de suicidarse. Aprendí esto demasiado tarde. También aprendí sobre los "estados mixtos": por ejemplo, cuando la depresión comienza a disiparse, ese podría ser el momento en que una persona está más propensa a actuar con relación a su pensamientos de suicidio, ya que permanece aún muy deprimida pero tiene más energía para tomar acción.

Las señales de alerta incluyen:

- Cambios significativos de comportamiento, o la presencia de comportamientos completamente nuevos, particularmente cuando se relacionan con un evento doloroso;
- Hablar de suicidio, sentirse sin esperanza, sin razón para vivir, ser una carga para los demás, sentirse atrapado/a o con un dolor insoportable;
- Aumento en el uso de alcohol o drogas;
- Buscar información por Internet sobre métodos para morir por suicidio;
- Apartarse de las actividades y el contacto con las personas;
- Dormir demasiado o muy poco;
- Despedirse y regalar posesiones preciadas.

Conocer estos y otros signos o factores de riesgo podría ayudarte a salvar la vida de alguien en crisis. También hay muchos grupos de apoyo para las personas sobrevivientes que han sufrido pérdidas. Información y recursos adicionales están disponibles en el portal web de AFSP, www.afsp.org, y el portal web de la línea Nacional de Vida para la Prevención del Suicidio, www.suicidepreventionlifeline.org. Este portal indica cinco pasos a tomar para hablar con alguien que pueda sentirse suicida. El número de esta línea telefónica, 1-800-273-8255, se convirtió en el título de una exitosa canción sobre la prevención del suicidio. Nominada para Canción del Año, "1-800-273-8255" fue interpretada en la ceremonia de la edición 60 de los premios Grammy en enero.

#BeThe1To (Sé el 1ro en...)

**PREGUNTAR.
MANTENERLOS A SALVO.
ESTAR PRESENTE.
AYUDARLOS A CONECTAR.
DARLES SEGUIMIENTO.**

Conoce por qué esto podría salvar una vida, visitando www.BeThe1To.com

Si estás en conflicto, llama al **1-800-273-TALK (8255)**

LÍNEAS DIRECTAS Y SERVICIOS *de Salud Mental*

- **Administración de Abuso de Sustancias y Servicios de Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés):**
1-800-662-HELP (4357)

La línea directa de SAMHSA puede ayudarte a localizar recursos de tratamiento para ayudar a manejar la depresión.

- **Línea "Hopeline" de la Red Nacional de la Esperanza:**
1-800-SUICIDE (784-2433)

Si tienes impulsos suicida, llama para conectarte con centros de tratamiento para la depresión en tu zona. También ofrecen un chat en vivo por Internet que puede enviarte un equipo de emergencia, de ser necesario.

- **Línea de Prevención de Suicidio Nacional:**
1-800-273-TALK (8255)
(TTY: 1-800-799-4889)

Esta línea directa también ayuda a las personas con depresión suicida.

- **Línea Directa de Crisis de la organización Samaritans -Abierta 24 Horas:**
(212) 673-3000

Esta línea directa confidencial de 24 horas está disponible para todos aquellos que están luchando con crisis.

- **Trevor Lifeline:**
1-866-488-7386

El Proyecto Trevor proporciona intervención de crisis y prevención del suicidio servicios a jóvenes LGBTQ edades 13-24.

- **En la Ciudad de Nueva York llama al 311** para conectarte a programas de apoyo para problemas de salud mental.

BRONX

Centro de Salud Mental Comunitaria de Fordham-Tremont: - Ofrece terapia de charlas individuales, terapia grupal y psiquiatría

Foro Hispano del SIDA - Apoyo emocional, grupos de apoyo, y consejería gratuita a corto plazo para VIH+ y personas en alto riesgo (personal bilingüe disponible, inglés español)

Centro de Salud Mental Riverdale - Psicoterapia, consulta de medicamentos, tratamiento de abuso de sustancias controladas a través del Centro "ReSolve" Para la Recuperación (servicios residenciales disponibles)

BROOKLYN

Centro Para Psicoterapia de Brooklyn (BCP) & Centro New Directions- Psicoterapia y psiquiatría en BCP; tratamiento para el abuso de sustancias controladas

Centro de Salud Mental de Park Slope - Ofrece psicoterapia semanal, evaluación psiquiátrica y manejo de casos

MANHATTAN

Instituto Ackerman Para La Familia - Proyecto de Género y Familias sirve a las familias de personas que no se identifican con ningún género (non conforming, en inglés), así como niños y adolescentes transexuales

Centro de Salud Comunitario Charles B. Wang - Evaluación, consejería, medicación disponible (personal bilingüe en chino-inglés).

Gay Men's Health Crisis - Servicios de salud mental disponibles sólo para personas VIH+ que cumplan con los requisitos de elegibilidad financiera y de domicilio

Henry Street Settlement - Consejería, tratamiento psiquiátrico diurno, intervención para crisis, servicios sociales

Instituto Contemporáneo de Psicoterapia - Centro de psicoterapia para asuntos de género y sexualidad

Junta Judía para Servicios de Familias y Niños: Unidad de consejería LGBTQ- Terapia individual, grupal y familiar; psiquiatría; tratamiento de uso de sustancias controladas

Iniciativa para la Psicoterapia Kull (KIP por sus siglas en inglés) - Asuntos LGBT, identidad sexual y de género.

Clínica del Fondo Jack Martin del Hospital Mount Sinai - Psicoterapia/psiquiatría, tratamiento de abuso de sustancias controladas

Hospital Presbiteriano de Nueva York, Centro de Estudios Especiales - Clínica especializada en VIH; psiquiatría disponible

Instituto Puertorriqueño de la Familia - Tratamiento individual, familiar y de pareja; psiquiatría; intervención de crisis; manejo de caso; planificación de tratamiento (personal bilingüe/bicultural, español-inglés)

Servicios de Salud Mental de Union Settlement - Servicios de Salud Mental de Union Settlement

QUEENS

Foro Hispano del SIDA - Apoyo emocional, grupos de apoyo, y consejería gratis a corto plazo para VIH+ o personas de alto riesgo (personal bilingüe, inglés-español, disponible)

Q Center - Centro Comunitario LGBT de Queens - consejería individual, grupal y de abuso de sustancias controladas; servicios para jóvenes; manejo de casos.

STATEN ISLAND

Centro de Orgullo Gay (Pride Center) de Staten Island - Asesoramiento de salud mental individual, parejas y familia para personas LGBTQ y sus seres queridos.



SÉ TÚ MISMO

El plan de salud **para individuos**

Como miembro de la comunidad de Amida Care, puedes ser tú mismo.

Nosotros vemos a cada socio como personas completas, con necesidades físicas, mentales, emocionales y sociales que deben ser atendidas para mejorar su salud y vivir una vida más auténtica y mejor.



El plan de salud Medicaid de Amida Care ahora está disponible para **todas las personas transgénero que califican, no importa su estado del VIH.**





¡Deja que brille el sol!

(No importa lo que esté pasando)

por **Sandrine Blake**, Amida Care

Todos vivimos a veces en días lluviosos, pero recuerda que la lluvia ayuda a que las cosas crezcan. Para florecer de nuevo, las flores y las plantas necesitan lluvia tanto como la luz del sol. Los expertos en bienestar comparten los siguientes consejos para evitar que tu ánimo se caiga, cuando sientas que las "gotas de lluvia" siguen cayendo sobre tu cabeza:

- **Sé agradecido/a.** Escribe cinco cosas por las cuales te sientes agradecida/o. Estarás en camino a una actitud más optimista si haces un listado corto de agradecimientos diariamente, durante dos semanas.
- **Usa la meditación y la oración.** Estas prácticas te ayudarán a centrarte. Se dice que la oración significa hablar con lo divino, mientras que la meditación implica guardar silencio para dejar que lo divino hable.
- **No olvides soñar.** Sueña despierto/a el como se sentiría lograr tu sueño más profundo y deseado, o cómo se sentiría actuar en el escenario con Rihanna o besar a tu estrella de cine favorita. La visualización creativa podría reducir el estrés y aumentar tu salud emocional, ya llueva o esté soleado.
- **Los sentimientos no son hechos.** Nosotros los seres humanos a veces tenemos la tendencia de preocuparnos por los pequeños detalles. Cuando enfrentes un problema, pregúntate: "¿Qué tan importante es?" Sé honesto. Cuando salga el sol al día siguiente, es posible que ya se ese pequeño problema se haya desaparecido.
- **Canta.** Incluso si no tienes una voz como la de Beyoncé, cantar es una excelente manera de ahuyentar las tristezas. Te hace respirar profundamente, más eso te relaja y da energía. Es difícil sentirte deprimida/o mientras cantas tu canción favorita.
- **La risa sigue siendo la mejor medicina.** ¿Sientes como si estuvieras al final del camino? Este es el momento perfecto para decir o hacer algo gracioso. Toma algo que te preocupe e imagina que respondes como si estuvieras en un dibujo animado o una tira cómica. Deja que tu imaginación se vuelva salvaje ¡y desterníllate de la risa!

Las "nubes de tormenta" de la vida cotidiana a veces pueden amenazar tu tranquilidad. Pero TÚ y no tus circunstancias, controlan tu sensación de bienestar. Sigue estos consejos para levantar tu ánimo y desarrollar una perspectiva soleada, no importa qué.

Plegaria

MATUTINA UNIVERSAL

por la Reverenda Nafisa Sharriff,
Entering the Holy of Holies, Inc.

Soy un hijo/a de Dios.

Al saludar al sol de la mañana, invoco al Creador Todopoderoso del cielo y de la tierra, y todo lo conocido y desconocido, a que me revela la Verdad de lo que soy: el Amor y la Luz que reside en mi alma.

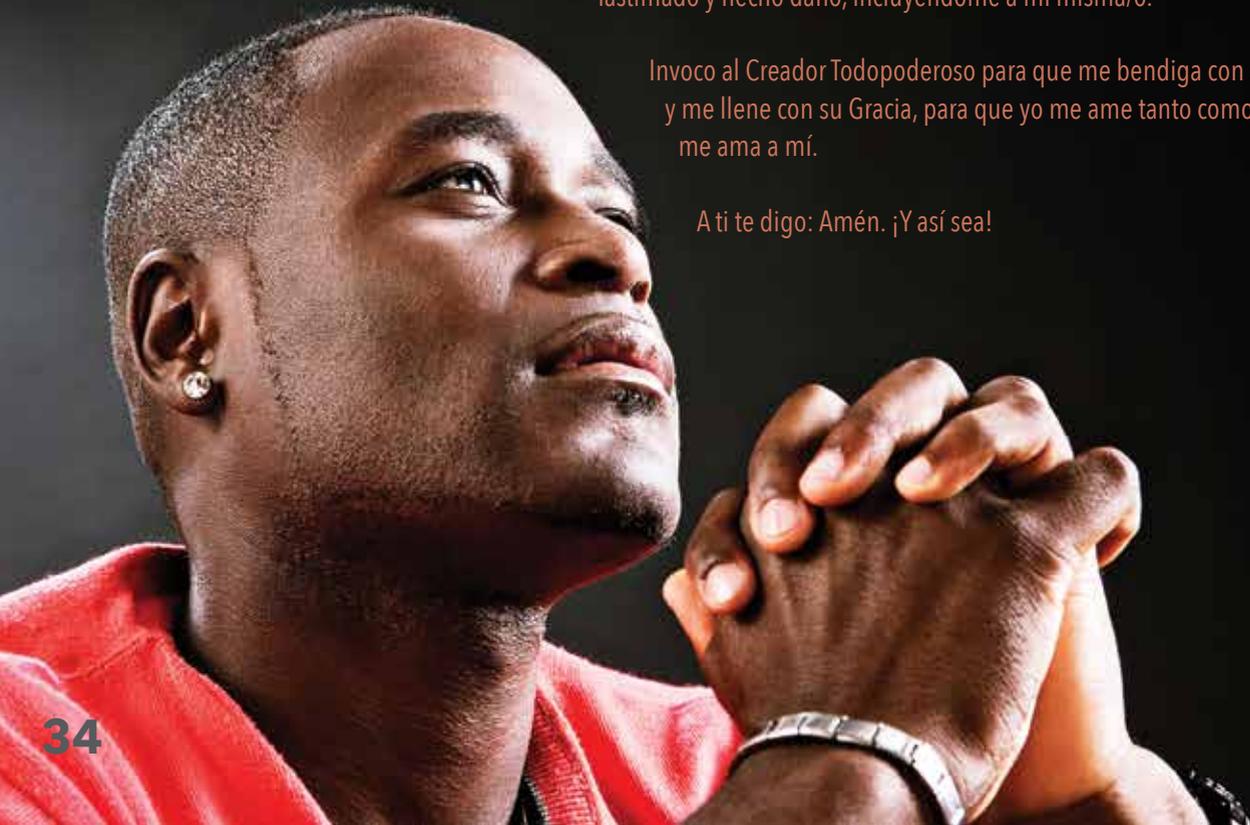
Invoco al Creador Todopoderoso para que me dé la valentía y el compromiso de enfrentar cada día con bondad y compasión, discreción y discernimiento, fortaleza y delicadeza, y sobre todo, Amor y Luz.

Invoco al Creador Todopoderoso para que abra mis ojos a la maravilla de este mundo y la belleza de esta tierra para que pueda aprender a honrar mi propia individualidad, y a la vez celebrar la diversidad de su gente, mientras avanzamos por el camino de la Vida.

Invoco al Creador Todopoderoso para que llene mi corazón de Paz y Gozo, para que pueda saludar este día con Amor y perdonar a aquellos que me han lastimado y hecho daño, incluyéndome a mí misma/o.

Invoco al Creador Todopoderoso para que me bendiga con su Luz y me llene con su Gracia, para que yo me ame tanto como Él/Ella me ama a mí.

A ti te digo: Amén. ¡Y así sea!



VIVE EN EL *Presente*

por **Carlos N. Molina**, Amida Care

Se sabe que los pensadores de la "Nueva Era" afirman que la felicidad se encuentra sólo en el momento presente, no en el pasado ni en el futuro. En nuestra mente, a veces nos preocupamos por el futuro, pensando imágenes pesimistas de todo lo que pudiera salir mal. En otras ocasiones, los fantasmas del pasado atormentan de nuevo nuestras mentes. Estas preocupaciones y recuerdos podrían causarnos dolor y ansiedad en el presente.

Para muchos de nosotros, permanecer en el presente puede ser un desafío. Aquí hay algunas técnicas simples para traernos de vuelta al presente:

- Enfócate en tu respiración. Por un minuto o dos, sólo observa. ¿Tu respiración es superficial, rápida o lenta? ¿Estás respirando por la boca o la nariz?
- Luego, inhala por la nariz y exhala por la boca. Toma un respiro profundo, sostenlo por un conteo de 4, luego déjalo salir. Repite por varios minutos. Esta técnica te ayudará a devolver tu mente errante al presente.

Otra técnica efectiva es enfocar tu atención en torno a tu cuerpo y tus cinco sentidos. Podrías hacer esto mientras estás sentado/a o acostado/a:

- Toma algunas respiraciones profundas y siente el peso de tu cuerpo sobre la silla o la cama. Concéntrate en tus nalgas y la espalda. ¿Tienes frío o calor? Sólo observa estas sensaciones por uno o dos minutos.
- Ahora presta atención a tu audición. ¿Escuchas algún sonido? ¿Son los sonidos fuertes o suaves, cercanos o lejanos? ¿Cuántos sonidos puedes descifrar? No juzgues. Sólo escucha.
- Luego, pasamos a tu vista. ¿Qué ves? ¿Cualquier color o forma? ¿Son colores oscuros o brillantes? Sólo mira lo que te rodea. Si tu mente vaga, vuelve a observar colores y formas. Descríbelos.
- Ahora prestemos atención a tu sentido del olfato y el gusto. Si percibes algún olor en el aire... ¿Qué es? ¿Puedes saborear algo en tu boca? ¿Está seca?
- Toma unos minutos para enfocarte en cada uno de tus sentidos. Si simplemente observas sin juzgar lo que notas, este ejercicio te devolverá al presente.



YOU'RE Amazing

Meditación Guiada

por Leah Crescenzo, www.Bijalinitiative.com



Cada uno de nosotros es capaz de moldear nuestro propio cerebro para lograr una mayor felicidad y sabiduría.

No somos prisioneros de las formas limitadas de pensar, sentir y creer. Muchos de nuestros pensamientos son como "grabaciones" que hemos tenido toda la vida. La meditación guiada es una técnica simple pero poderosa para identificar y cambiar estas formas de pensamiento. Nos permite reemplazar pensamientos estancados, inútiles y negativos con ideas más positivas. Cuando se practica a diario, esta técnica puede transformar nuestras actitudes y expectativas, ayudándonos a transformar lo que creamos para nosotros mismos. La meditación guiada ayuda a manejar cualquier problema físico o emocional. A continuación, presentamos una meditación de "auto apreciación" adaptada del libro "Visualización Creativa" (*Creative Visualization*) de Shakti Gawain. ¿Por qué no usas tu teléfono inteligente para grabarte leyendo esta meditación y luego escucharla al menos una vez al día? ¿No toma mucho tiempo y los beneficios son inmensos!



Imagínate a ti mismo/a en una situación cotidiana. Imagina alguien a quien conoces (o a un extraño) mirándote con gran amor y admiración. Esta persona te dice algo que realmente le gusta de ti. Escucha las palabras que te hablan. Siente los sentimientos que estas palabras crean en tu cuerpo. Ahora imagina a algunas personas más que se te acercan y están de acuerdo en que eres una persona maravillosa. (Incluso si esto te causa vergüenza, no te rindas.) Imagínate que llegan más personas, y te miran con tremendo amor y respeto ante sus ojos. Imagínate a ti misma/o en un desfile o en un escenario, con una multitud de clamores, aplausos, amor y apreciación. Escuchas el sonido de los aplausos en tus oídos. Ponte de pie y haz una reverencia, y le agradeces por su apoyo y aprecio. Deja que este amor y admiración impregnen cada célula de tu cuerpo. Deja que este sentimiento se expanda fuera del espacio que tienes en el mundo, creciendo más y más, a medida que respiras y te relajas. Absorbe estos vastos sentimientos durante unos minutos antes de comenzar el día.



¡Estímate!

por **Doug Wirth**, Amida Care

Todo el mundo habla de "autoestima" y de lo importante que es, pero ¿qué es? Hablando claramente, la autoestima es tener confianza en uno mismo y sentirse satisfecho consigo mismo. La autoestima es la respuesta a la pregunta: "¿Cómo me siento acerca de quién soy?"

Tener autoestima no significa que no escuches las opiniones de otras personas. Sin embargo, desarrollar una opinión sana de uno mismo requiere que te encuentres y te conozcas a tí mismo/a, antes que nada.

Tu autoestima es tu opinión general sobre ti misma/o o cómo te sientes acerca de tus habilidades y tus limitaciones. Cuando te sientes bien contigo mismo/a, te consideras digna/o de respeto de los demás.

Si tu autoestima es baja, le das poco valor a tus ideas y opiniones. Podrías preocuparte de no ser suficientemente buena/o. Y es probable que mires fuera de ti mismo/a, a lo que otras personas dicen de ti, para decidir cómo te va. Hacer esto puede hacerte daño e incluso hacerte enojar.

Un giro interesante es que las personas con poca autoestima pueden ser a veces muy jactanciosas. A menudo, se sienten tan bajos y críticos de sí mismos que necesitan inflarse presumiendo.

Nuestras relaciones con personas importantes como padres, hermanos, compañeros, amantes, maestros o proveedores de atención médica, son importantes para nuestra autoestima. Muchas de nuestras creencias actuales sobre nosotros mismos reflejan mensajes que hemos recibido de estas personas a través del tiempo.

¿Qué mensajes has recibido de personas importantes en tu vida? Si en general fueron positivos, es probable que te consideres valioso/a y tengas una autoestima más sana. Si recibiste comentarios mayormente negativos o has sido criticada/o, burlado/a o devaluado/a por otros con frecuencia, es más probable que tengas problemas de baja autoestima.

La buena noticia es que las experiencias pasadas y las relaciones no tienen que definir tu destino. Tus propios pensamientos y sentimientos tienen el mayor impacto. Pide ayuda y apoyo. Deja saber a aquellos que son importantes para tí, que estás trabajando para desarrollar una autoestima saludable. Déjales saber que necesitas comentarios positivos por parte de ellos, además de los comentarios sobre cosas que puedes mejorar. Tu salud y felicidad requieren que prestes atención y que trabajes para construir o reforzar una autoestima saludable.

*Tú importas.
Eres valioso/a.
Ve por ello.
Empieza hoy.*

Mi

Belleza

Como un hombre gay viviendo en Nueva York, el no sentirse atractivo afecta tu autoestima y la confianza en ti mismo. Luché con esta cuestión durante mucho tiempo.

Cuando era niño, tenía "dientes de conejo". Cuando era adolescente, tuve tratamiento de ortodoncia. Mis dientes eran tan grandes y protuberantes que no podía cerrar los labios. Los adultos me tomaban por el rostro y decían: "Qué lástima". Sus palabras causaron una profunda sensación de inadecuación que duró la mayor parte de mi vida. Aun así, escuchaba una voz interior, indicando que yo era buena persona.

Una vez estuve en un bar de Washington, DC, disfrutando de un trago después de un largo día de reuniones. El lugar no estaba muy lleno. Yo sólo estaba observando el panorama. De repente, noté a un hombre de unos 30 años de edad y unos 5'10" de altura; un poco gordito, con rasgos mediterráneos y cabello largo. Pensé que era muy guapo, muy atractivo. Pero me di cuenta de que no era una belleza convencional. No era atractivo para la revista GQ, pero era bello por sí mismo, sin necesidad de hacer comparaciones

En un instante, escuché esta voz desde mi interior. La voz declaró que todos fuimos creados hermosos, pero cometemos un error al compararnos con otros. "Si realmente quieres entender la belleza que se te ha otorgado, compárate con la puesta de sol, las flores, el bosque, las mariposas, el océano...", susurró la voz.

Este poderoso mensaje me impactó profunda y permanentemente. Fue un momento mágico de visión transformadora de la vida. Cambió la forma en cómo me visualizo a mi mismo en el mundo. Cada vez que veo algo hermoso, me recuerda mi propia belleza: cuerpo, mente y espíritu. Puedo observar y celebrar la belleza de los demás sin necesidad de compararme.

De vez en cuando, la voz antigua y crítica se insinúa de nuevo en mi vida. Me miro con atención, y me doy permiso para sentir un poco de autocritica y lastima por mí mismo. Luego me miro en el espejo y digo: **"Tú sabes la verdad. Tienes la belleza de la puesta del sol en tu interior".**

por **Carlos N. Molina**, Amida Care

