

E-Boletín Bilingüe de Humanidad

1 de abril, 2020

DEDICADOS A USTED

Humanidad sigue aquí para servirle

Nos gustaría informarles de los pasos que hemos tomado para seguir apoyando a la comunidad durante la cuarentena. Aunque nuestra oficina esta cerrada hasta el 1 de mayo, nuestro personal sigue trabajando remotamente para comunicarse entre sí y para ofrecer información y servicios de tele-salud a residentes del condado de Sonoma.

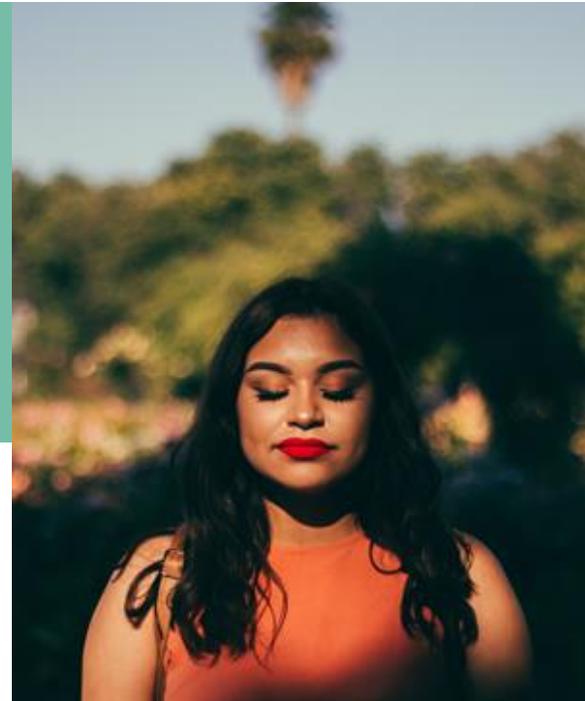
En semanas recientes, nuestra directora clínica detallo protocolos que estarán en uso durante esta cerradura temporal; esto incluye la supervisión individual y en grupo de terapeutas en entrenamiento que se llevara a cabo de forma virtual, y el procedimiento que se usara para mantenernos en contacto con nuestros clientes.

Humanidad esta integrando nuevos modelos de operación de acuerdo con las nuevas indicaciones de parte del BBS (Board of Behavioral Science) y CAMFT (California Association of Marriage & Family Therapists).

CONTINUE A PAGINA 2



HUMANIDAD
Therapy & Education Services



¿QUE PASA?

Este boletín incluye un mensaje importante de parte de nuestra Directora Ejecutiva y sugerencias de parte de Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) para manejar el estrés y la ansiedad durante la cuarentena debido a COVID-19.

Además, encontrara más información sobre nuestro programa *Convivencias* que estamos ofreciendo gratis al público con el apoyo el Departamento de Salud Publico en California (CDPH).

También vera enlaces a recursos en línea que puede usar para apoyar su bienestar físico y emocional durante esta cuarentena.

Estamos ubicados en:
1260 N. Dutton Ave, #230
Santa Rosa, CA 95401
Ph: 707-525-1515
Fx: 707-623-9052
Humanidadtherapy.org

Continuación de artículo:

Dedicados a usted

Por ejemplo, se ha aprobado temporalmente el uso de diferentes medios para comunicarnos con clientes y ofrecerles la opción de teleservicios (por teléfono y/o tecnología de videoconferencia como Zoom). Estamos trabajando en conjunto con cada individuo, pareja, y familia que servimos para determinar la mejor hora y espacio para llevar a cabo la cita terapéutica de una manera privada y sin interrupción. Algunos de nuestros clientes han optado por recibir llamadas breves o “chequeos semanales” e incluso citas acortadas de acuerdo con su necesidad.

El compromiso de Humanidad es continuar apoyando a la comunidad y a la gente que servimos de la mejor manera posible. Nuestros procedimientos están en línea con otras agencias del condado que están alterando sus procesos temporalmente como medida preventiva de contención. Quiero agradecer a todos por su flexibilidad en integrar estos nuevos modelos de operación en este momento de crisis.

Mis mejores deseos,

Nubia Padilla
Directora Ejecutiva



“Al final del día, podemos soportar mas de lo que creemos” – Frida Kahlo

Sugerencias para Manejar La Ansiedad y Estrés

Consejos de parte del CDC

De tanto en tanto, deje de ver, leer o escuchar las noticias, incluso los medios sociales. Escuchar sobre la pandemia reiteradamente puede afectarlo.

Cuide su cuerpo. Respire profundamente, estírese o medite. Trate de comer alimentos saludables y comidas bien balanceadas, hacer ejercicio con regularidad, dormir lo suficiente, y evitar el alcohol y las drogas.

Hágase un tiempo para relajarse. Trate de hacer otras actividades que disfrute.

Comuníquese con otras personas. Hable con las personas en quienes confía sobre sus preocupaciones y cómo se está sintiendo.

Llame a su proveedor de atención médica si el estrés interfiere con sus actividades diarias por varios días seguidos. En caso de emergencia llame al 911.

El artículo completo (en español):

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety-sp.html>

Como sobrellevar los desastres o eventos traumáticos (en español):

<https://emergency.cdc.gov/es/coping/selfcare.asp>



Convivencias

Un programa diseñado para apoyar a la comunidad Latina

En los últimos 3 años, Humanidad ha estado estudiando el impacto de *Convivencias* como medio de prevención e intervención para abordar el tema de la salud mental dentro de la comunidad Latina.

Nuestro programa *Convivencias* tiene dos facetas. La primera, que llamamos "*Convivencia Comunitaria*" es un evento público de dos horas que incluye una presentación breve sobre nuestra agencia, una comida gratis, un tiempo para hablar en grupo sobre cuestiones pertinentes a la comunidad Latina, y una oportunidad para participar en rifa y ganar premios. Nosotros llevamos a cabo estos eventos gratuitos como medio de primer contacto con el público; nuestra meta es crear un ambiente positivo y agradable, para que individuos se sientan cómodos acudiendo a nuestra agencia si requieren servicios adicionales para apoyar su bienestar.

La segunda faceta de este programa, son nuestros "*Grupos de Convivencia*" que duran 8 semanas. Estos grupos de apoyo son dirigidos por terapeutas bilingües entrenados por nuestra agencia e incluyen la oportunidad para que miembros reflexionen sobre sus experiencias y relaciones con los demás, para que conozcan a otros con luchas similares en la vida, para que reciban apoyo mutuo, y para que aprendan sobre si mismos. Seguiremos colaborando con otras agencias dentro de la comunidad para proveer *Convivencias* a hispanohablantes en el condado de Sonoma.

En boletines futuros, ofreceremos más información sobre este programa incluyendo: un calendario de eventos, estadísticas de nuestro impacto, y experiencias de participantes.



Enlaces Informativos

Recursos en línea para apoyar su bienestar

Como Prevenir La Propagación de Virus

<https://wnycosh.org/app/uploads/2020/03/Spanish-stop-the-spread-of-germs-sp-2.pdf>

Ayuda Financiera, Legal, y Programas Sociales

(Legal y Programas Sociales) Inmigrantes: <https://www.sonomacountysecurefamilies.org/>
(Financiera) Fondos para comunidad indocumentada: <https://undocufund.org/apply-aplicar/>

Comida Gratis Para Niños

Redwood Empire Food Bank (diferentes locales)_ https://refb.org/wp-content/uploads/2020/03/School-Distributions_Coronavirus-3-5.pdf

Materiales Educativos para Niños

Matemática, Ciencia, Economía y Finanzas, Computación: <https://es.khanacademy.org/>
Sobre COVID-19: <https://childmind.org/article/como-hablar-con-los-ninos-sobre-el-coronavirus/>

Actividades Relajantes

Meditación: <https://mindfulnessexercises.com/free-online-mindfulness-courses/uclas-guided-meditations-english-spanish/#tva-chapter-138927>

Yoga: <https://www.youtube.com/channel/UCKQgiVPqEPU0tImAjFG5INA>

Diario de Gratitud: <https://youtu.be/kIZRckaVKzo>

Descargo de Responsabilidad de Salud: El contenido de este boletín no tiene la intención de tratar, curar, mitigar, o diagnosticar ninguna condición médica. Lectores deben consultar con su proveedor medico antes de hacer cualquier cambio que podría afectar su salud.

Conéctese con nosotros en línea:

