

**Reunión telefónica del Comité Asesor Comunitario (CAB)
2 de diciembre de 2021
12:00, hora del Este
Acta de la reunión**

Participantes:

Andrea	Jacobi Medical Center
Anisa	Harvard T.H. Chan School of Public Health
Claire	Harvard T.H. Chan School of Public Health
Christine	Children's Hospital Colorado
Eduardo	Harvard T.H. Chan School of Public Health
Falon	University of Colorado, Denver
Haleigh	FSTRF
Julie H.	University of Alabama, Birmingham
Karim	Westat
Kim	Texas Children's Hospital
Liz	Harvard T.H. Chan School of Public Health
Mandy	Harvard T.H. Chan School of Public Health
Megan	Westat
Raiko	University of Colorado, Denver
Sharon	Harvard T.H. Chan School of Public Health
Vanessa	Harvard T.H. Chan School of Public Health

• **APROBACIÓN DEL ACTA DE LA REUNIÓN**

El acta de octubre se aprobó sin ningún cambio.

• **PRÓXIMAS REUNIONES**

Megan explicó que, debido a las festividades de diciembre, la siguiente reunión del CAB será el jueves, 27 de enero de 2022. La siguiente reunión de la red de PHACS está programada para mayo de 2022. La reunión tendrá componentes virtuales y en persona. Si se continúa planeando el componente en persona, todos los asistentes a la reunión deberán presentar prueba de vacunación contra el COVID-19. Probablemente habrá medidas adicionales de salubridad y seguridad.

• **REFLEXIÓN SOBRE EL DÍA MUNDIAL DEL SIDA**

Megan mencionó que el tema del día mundial del SIDA para el 2021 es "Eliminar la epidemia de VIH: acceso equitativo, las voces de todos." Animó a todos a reflexionar sobre sus opiniones en el Día mundial del SIDA.

• **BOLETÍN DEL CAB DE PHACS, EDICIÓN DE ENERO DE 2022**

Megan dijo que el tema del boletín es "Alimentar todo el cuerpo".

Las sugerencias para el boletín que se presentaron durante la miniconferencia del CAB incluyen:

- auto cuidado
- amor propio

- ejercicio
- sueño
- recetas (indulgentes y nutritivas)

Durante la llamada se hicieron las siguientes sugerencias:

- **Eduardo** recomendó incluir una sección de la lectura como auto cuidado. Mencionó un libro de auto cuidado, titulado: "30 Days of Self-Love: A Workshop for Gay Men" de Stephan Dahl.
 - **Claire** recomendó el libro "No Mud, No Lotus: The Art of Transforming Suffering" de Thich Nhat Hanh.
 - **Liz** mencionó que los escritos de Thich Nhat Hahn son sencillos y profundos. Mencionó el libro "Being Peace" acerca de la meditación.
 - **Mandy** sugirió poemas de Mary Oliver. A ella le gusta el concepto de alimentar al ser emocional y también al ser intelectual.
 - **Vanessa** sugirió leer las vidas de las mujeres en el pasado. Mujeres como Daisy Bates y Fannie Lou Hamer. Conocer sus historias maravillosas nos puede ayudar en la actualidad.
 - **Haleigh** mencionó que volver a leer los libros de Harry Potter es muy reconfortante. A ella le agradó la idea de comidas indulgentes como el helado. ¡El helado es bueno para el alma!
 - **Claire** sugirió un libro titulado "Healing After a Loss: Daily Meditations for Working through Grief" de Martha Whitmore Hickman. Consta de una meditación diaria de dos párrafos que avanza durante un año calendario.
- **Kim** sugirió actividades de auto cuidado como decorar una habitación y la meditación.
- **Megan** mencionó que una actividad relajante es hacer tarjetas de festividades.
- **Sharon** sugirió armar rompecabezas ya que es una buena distracción y un juego para la mente. Al grupo le gustó la idea. **Vanessa** sugirió hacer rompecabezas personalizados.
- El grupo sugirió actividades como culinaria y repostería.
 - **Liz** mencionó que hacer pan es una actividad muy contemplativa.
 - **Claire** recomendó el libro "Ratio: The Simple Codes behind the Craft of Everyday Cooking" de Michael Ruhlman. El libro da las proporciones de ingredientes para cocinar. También, sugirió el libro "Culinary Artistry" de Andrew Dornenburg. Este libro da instrucciones acerca de cómo complementar distintos ingredientes y especias al cocinar.
 - **Haleigh** sugirió dos libros acerca de técnicas culinarias:
 - "100 techniques: Master a Lifetime of Cooking Skills, from Basic to Bucket List" de America's Test Kitchen.
 - "The science of cooking" de Stuart Farrimond.
- **Sharon** mencionó que hay distintos tipos de cajas de suscripciones de auto cuidado que incluyen meriendas, maquillaje, comida, bombas efervescentes para la bañera y muchas otras más.
- **Kim** sugirió instrucciones para hacer estiramientos antes de hacer ejercicio. **Liz, Eduardo** y **Vanessa** dijeron que tenían información para compartir sobre cómo hacer estiramientos.
- **Haleigh** recomendó un canal gratis en YouTube "Yoga with Adriene".

Megan le recordó al CAB que le deben enviar los artículos para el boletín antes del lunes, 10 de enero de 2022.

- **NOTICIAS DEL HECC**

Megan mencionó el siguiente cronograma para las llamadas del HEC:

- La reunión del comité de HEC está programada para el próximo jueves 9 de diciembre.
- La reunión de HEC Core está programada para el próximo martes 7 de diciembre.

Megan le preguntó al CAB acerca de la grabación de videos para el proyecto del cuadragésimo aniversario:

- **Raiko** dijo que están intentando hallar la mejor manera de grabar y de permitirles suficiente tiempo a todos. Está previsto que todos filmen en el centro médico durante un periodo de tiempo asignado.
- **Claire** dijo que las personas pueden compartir dibujos, fotografías, grabaciones de voz y otros proyectos artísticos.
- **Raiko** pidió ideas de cosas que se puedan enviar. **Claire** y **Mandy** volverán a enviar la guía de materiales que se pueden enviar.

NOTA: La siguiente reunión telefónica del CAB será el 27 de enero de 2022 a las 12:00 PM, hora del Este.