

Boletín de la Junta Asesora Comunitaria publicado por:

Estudio de cohortes de VIH/ SIDA pediátrico (PHACS) de la Junta Asesora Comunitaria (CAB)

En esta edición:

De nuestras presidentas de la CAB	<u>1</u>
Mi búsqueda de una salud holística	<u>3</u>
Alimentar todo el cuerpo	<u>5</u>
Alimentar el ser emocional e intelectual	<u>5</u>
Alimentar el alma — Lecturas breves	<u>7</u>
Alimento para el alma	<u>8</u>
El rincón de los autocuidados	<u>9</u>
¡Adrenalina!	<u>10</u>
Próximos eventos	<u>10</u>
Actualización sobre el HECC	<u>11</u>
Glosario de la CAB	<u>12</u>
¡Improvisaciones delirantes!	<u>12</u>
Metas para 2022	<u>13</u>
Niños de la CAB	<u>14</u>
Recursos	<u>16</u>

DE NUESTRAS PRESIDENTAS DE LA CAB

Kimbrae, presidenta de la CAB del PHACS

El cielo es el límite; por eso, no se limite a sí mismo.

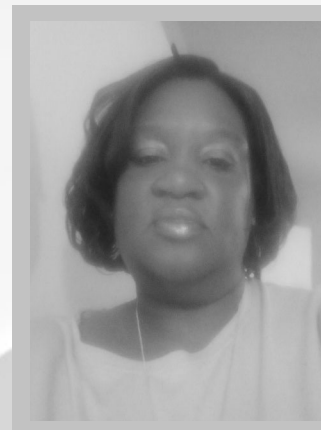
¡Un gran saludo a todos de su presidenta de la CAB! Mi artículo trata de nunca ponerse un límite a lo imposible. Sabemos que todo el cuerpo es como una máquina que necesita atención y mantenimiento constantes. Si incluso una pequeña parte está fuera de lugar, lesionada o lastimada, entonces la totalidad del cuerpo no podrá funcionar correctamente.

Estoy aquí para recordarle que si avanzamos con los autocuidados, también tendremos que recordarnos de no limitar nuestros cuidados espirituales. Debemos mantener el equilibrio. Lo que eso significa es que a veces podemos ser nuestros mayores críticos. Cuando ya estamos en la cima de la montaña con el trofeo en mano, nos podemos derrumbar con solo pensar sobre todos los «¿y si...?»: ¿Y si lo hubiera hecho mejor? ¿Y si el mundo no me brinda su apoyo? ¿Y si el mundo no me quiere? Podemos quedarnos atrapados dentro de nuestras mentes en lugar de intentar alcanzar las estrellas y apuntar incluso más lejos.

Quiero que sepan que nuestro propósito en la vida es llegar a ser la mejor versión de nosotros que podamos ser. Usted se merece lo mejor que tiene el universo para ofrecerle, independientemente de lo que diga cualquiera (¡incluso usted mismo!). Tenga en cuenta que habrá días difíciles. Sepa que, si bien no podemos cambiar el pasado y que el futuro aún no ha llegado, podemos enfocar toda nuestra energía en cada momento del presente. Debemos valorar cada segundo y aprovechar nuestra vida al máximo. Cuando digo esto, no estoy diciendo que debemos vivir cada momento como si la vida fuera un jardín de rosas. Estoy diciendo que llorar cuando lo siente necesario está bien si eso le ayuda a lograr una buena sonrisa.

Aprenda a aceptar que es un ser lleno de belleza, tanto interna como externa. Acepte el cumplido; se lo merece. Más aún, recuerde que puede afrontar cualquier desafío incluso si no lo pueda superar. Tal vez no llegue a resolverlo en un solo día. Tal vez requiera 50 días; ¡y quizás incluso 50 años! Disfrute del viaje, y no la batalla.

Siempre estoy aquí para brindarle apoyo. Mantenga la cabeza en alto porque... ¡nunca se sabe quién lo está mirando desde atrás y admirando su fortaleza!



Exzavia, vicepresidenta de la CAB del PHACS

¡Feliz año nuevo para mis compañeros de la familia de la CAB y del PHACS!

Deseo que todos tengamos un año próspero. Espero con ansias lo que traerá este 2022 y espero que podamos seguir aceptando y ofreciendo conocimientos, tal como lo hemos hecho en el pasado.

Alimentar todo el cuerpo puede significar muchas cosas. Para mí, significa hacer un mayor esfuerzo cuando piensa que tal vez no tenga éxito.

(Continúa en la [página 2](#))



DE NUESTRAS PRESIDENTAS DE LA CAB

(CONTINUACIÓN)



Alimentar todo el cuerpo a veces puede sentirse como una lucha de supervivencia. Esto lo digo porque a veces la vida nos traerá muchos obstáculos (la COVID-19, por ejemplo). Todos esperamos que termine. Si bien la COVID-19 se ha convertido en parte de nuestro entorno, tal vez se pregunte cómo seguir con sus cosas. Me he mantenido enfocada continuamente en mis objetivos y he logrado más de lo que hubiera imaginado a pesar de los obstáculos en mi camino.

“...voy a seguir
esforzándome por
lograr más.”

Comparto todo esto con un suspiro de alivio, sabiendo que a pesar de lo difícil que resultó o que seguirá siendo, voy a seguir luchando para lograr más. Acabo de graduarme con un grado de asociado... ¡y voy a continuar por este camino hasta completar mis estudios! Si le dicen que las cosas serán difíciles, tal vez solo haga que intente adelantarse a los hechos.

Alimentar todo el cuerpo puede significar muchas cosas. Me imagino que nunca lo sabrá si no intenta hacerlo. Continuaré alimentando mi mente, mi espíritu y mi alma. Alimentar todo el cuerpo significa que no me daré por vencida y que tendré tenacidad.



MI BÚSQUEDA DE UNA SALUD HOLÍSTICA



Me complace enormemente tener la oportunidad de presentar un artículo para este boletín informativo en particular, que, según entiendo, se enfoca en la salud holística y el bienestar. Como directora de cumplimiento, con frecuencia debo tomar decisiones sobre flujos de trabajo que tienen un impacto en la calidad del trabajo que tiene lugar en la organización para la cual trabajo.

Como ser humano, también me enfrento frecuentemente a decisiones que pueden tener un impacto en la calidad de mi vida. Pienso en todo esto con frecuencia, por haber pasado por muchos eventos transformadores y a menudo trágicos, tal como, seguramente, lo han experimentado muchos de los lectores. En 2008, tuve quemaduras y lesiones graves en un incendio doméstico. Logré escapar desde una ventana del segundo piso, pero no antes de sufrir quemaduras en más del 28 % de mi cuerpo, e inhalación crítica de humo. La caída misma hizo que se me astillara el fémur y la cadera del lado derecho. No se esperaba que sobreviviera esas primeras noches, y padecí paros respiratorios dos veces. Es evidente que sobreviví, pero no solo sobreviví sino que prosperé. Fue el peor período de mi vida, hasta que mi marido inesperadamente falleció el año pasado, unos pocos días antes de la Navidad, dejándome con dos niños muy pequeños.

Una vez más, tuve que enfrentar decisiones críticas que fueron necesarias no solo para mí sino para mis hijos, y sabía que la salud de mis hijos dependía de mi capacidad de sobrevivir, no solo en un sentido físico sino también en un sentido emocional y psicológico. Lidar con

niños pequeños es difícil, como muchos podrán confirmar, pero lidiar con ellos bajo el peso de una pena intensa y la destrucción de todo lo que pensabas que era permanente y duradero es casi debilitante.

Sin embargo, comparto estas historias porque de hecho pude rearmar mi vida después de ambos eventos, y es mi deseo compartir algunas de las herramientas que he aprendido a lo largo del camino. Deseo compartir algunas cosas que me han acompañado no solo a través de experiencias horribles, sino también en mi vida cotidiana.

"Una vez más, tuve que enfrentar decisiones críticas que fueron necesarias no solo para mí sino para mis hijos, y sabía que la salud de mis hijos dependía de mi capacidad de sobrevivir, no solo en un sentido físico sino también en un sentido emocional y psicológico."

Mi búsqueda de una salud holística comenzó cuando aún estaba en el hospital después del incendio, y no podía caminar para nada, debido a mi pierna y cadera. Estaba atrapada en la cama y no me podía mover, porque los injertos de piel debían

sanar y cada movimiento, por más pequeño que fuera, causaba un intenso dolor. Finalmente había sido desconectada del tubo de intubación y, por consiguiente, de los medicamentos que inicialmente me mantenían inconsciente. Decidí que debía cambiar mi vida y, más que eso, mi perspectiva con respecto a la vida. Para mí, de esto se trata todo -- y esta es la clave a la salud mental: del punto de vista. El punto de vista es la manera en que interactuamos con los eventos de nuestras vidas y los interpretamos.

Cambié mi punto de vista y, con ello, la manera en que veía mi mundo y me veía a mí misma. Los cambios a mi punto de vista no llegaron con facilidad ni llegaron sin esfuerzo, y si usted es una persona que tiende a mantener un diálogo interno negativo o tener una mirada negativa sobre las cosas, cambiar el punto de vista puede requerir un significativo esfuerzo inicial. Pero no es imposible, y vale la pena los esfuerzos. Un ser humano típico tiene aproximadamente 70,000 pensamientos por día. De estos pensamientos, solo 5,000 son nuevos. Los 65,000 restantes son pensamientos que ya hemos tenido antes, y muchas veces estos pensamientos son repetitivos. Cosas como "No soy lo suficientemente buena/o, necesito XXX para poder ser feliz, a mí nunca me suceden cosas buenas, no me merezco X o X nunca me ocurrirá a mí..." pueden quedarse atascadas inconscientemente en nuestro circuito cerebral y en realidad interferir con la manera en que nos vemos a nosotros mismos y al mundo.

(Continúa en la [página 4](#))

MI BÚSQUEDA DE UNA SALUD HOLÍSTICA (CONTINUACIÓN)



¿Cómo detuve estos pensamientos? Estas son algunas herramientas:

GRATITUD Y AFIRMACIONES POSITIVAS

Dedique al menos cinco a diez minutos por día pensando de manera proactiva acerca de todo por lo cual está agradecida/o. Encuentre una afirmación positiva y dígasela a sí misma/o, incluso si no se lo cree. Cosas como, "Soy lo suficientemente buena/o, me merezco obtener lo que deseo, soy buena/o en lo que hago y esto me llevará a obtener lo que deseo." Con el tiempo, estos nuevos patrones de pensamiento comenzarán a superar los patrones antiguos de pensamiento e infundirán una nueva manera de verse a sí misma/o y a su entorno.

MEDITACIÓN

Muchas personas creen que meditar es una pérdida de tiempo o que es una práctica ridícula que usan las personas de "la nueva era" como técnica de relajación. De hecho, la verdadera práctica de meditación es en realidad la acción de sentarse y escuchar, observar y permitirse a sí mismo/a reconocer todos los pensamientos que le llegan a la cabeza. Si dedica tiempo a hacer esto, en realidad puede encontrar aquellos pensamientos inconscientes y afrontarlos. No hay problema si percibe un diálogo interno negativo al escuchar sus pensamientos, pero la idea es aprender a tener compasión de sí mismo y liberarlos. O, al menos, reconocer que están ahí y aprender a reemplazarlos con otros pensamientos más afirmativos y positivos. Con el correr del tiempo, aprenderá a escuchar mejor su diálogo interno incluso cuando no está en meditación activa, y esto le permitirá "detectar" cuando tenga un diálogo interno negativo, y de este modo, aprender a controlarlo.

MANTENER UN DIARIO

Aprenda a escribir las cosas que está buscando en su vida. Y también escriba sus pensamientos usando el método de la escritura libre. Aprenda a comprender cómo piensa y lo que piensa con mayor frecuencia. Termine cada entrada en el diario con una intención de hacer cambios en su vida que aumentarán la posibilidad de que le ocurran cosas buenas. La ley de la atracción es una fuerza potente en la vida, y al poner los pensamientos sobre una hoja de papel, puede concentrarse mejor en lo que verdaderamente lo hace feliz y en lo que está pensando de manera activa.

OFRECERSE COMO VOLUNTARIOS PARA AYUDAR A LOS DEMÁS

Una de las mejores maneras de cuidar su propia salud mental es ser voluntarios para asegurar la salud de los demás. Esto no necesariamente significa inscribirse para un comedor popular o ser voluntarios en una organización benéfica establecida, si bien estas cosas son muy gratificantes. En cambio, puede ser tan sencillo como preguntarle a alguien cómo está en el día de hoy, y decirlo en serio. Podría ser comunicarse inesperadamente con un amigo para preguntar cómo está. Se ha demostrado que las acciones bondadosas pequeñas e inesperadas hacia otras personas aumentan nuestro propio sentido de autoestima.

Estas son solo algunas de las maneras que he aprendido a enfrentar y manejar la negatividad en las emociones y el diálogo interno. Necesito seguir recordando que más de la mitad de ser feliz está relacionado con mi capacidad de reaccionar de manera positiva ante las cosas fuera de mi control, y comienza con cuidarse a sí mismo en la salud mental. Solía pensar que era egoísta si dedicaba tiempo de mi día para cuidarme a mí misma, especialmente con niños pequeños, pero ponerme a mí misma como prioridad, comencé a transformarme en una mejor persona en beneficio de todos los individuos en mi vida personal.

(Enviado por: Colleen)

ALIMENTAR TODO EL CUERPO

LES PEDIMOS A LOS MIEMBROS DE LA CAB Y A LOS MIEMBROS DEL PERSONAL DEL PHACS QUE NOS CONTARAN ACERCA DE CÓMO *ALIMENTABAN TODO EL CUERPO*. ¡HEMOS DESCUBIERTO QUE NUESTRA RED TIENE TODO TIPO DE MANERAS INCREÍBLES DE NUTRIR SU MENTE, SU CUERPO Y SU ESPÍRITU! LOS ARTÍCULOS SIGUIENTES CONTIENEN IDEAS, CONSEJOS Y RECURSOS PARA ALIMENTAR TODO EL CUERPO.



ALIMENTAR EL SER EMOCIONAL E INTELECTUAL

¡MUCHOS MIEMBROS DE LA CAB Y DEL PERSONAL DEL PHACS ALIMENTAN SUS SERES EMOCIONALES E INTELECTUALES POR MEDIO DE LA LECTURA! CONSULTE A CONTINUACIÓN UNA LISTA DE AUTORES Y LIBROS RECOMENDADOS POR LA CAB Y POR EL PERSONAL, INCLUIDAS CITAS DE LOS MIEMBROS DE LA CAB Y DEL PERSONAL DEL PHACS:



Sin barro no crece el loto: El arte de transformar el sufrimiento por Thich Nhat Hanh

La paz está en tu interior por Thich Nhat Hanh

“ Todo lo escrito por Thich Nhat Hanh es maravilloso. Su libro "La paz está en tu interior" representó mi ingreso al mundo de la meditación y la mente plena a principios de los años 90. Sus libros son tan simples y a la vez tan profundos. ”

(Continúa en la [página 6](#))

ALIMENTAR EL SER EMOCIONAL E INTELLECTUAL

(CONTINUACIÓN)

La larga sombra de Little Rock: Una memoria por Daisy Bates



Los discursos de Fannie Lou Hamer: Decir las cosas como son por Maegan Parker Brooks

“Últimamente me he centrado mucho en las voces del pasado. Puede que la gente no crea que el pensamiento de entonces no tiene aplicación al día de hoy, pero decididamente, lo tiene. Contienen historias maravillosas que en realidad me hacen sentir que podría verlas plasmadas en el siglo 21, aunque no sean de mi época. Me gusta leer las voces de personas del pasado y de personas con otras experiencias y otras culturas, que pueden tener alguna sabiduría en cómo las interpreto para los tiempos que corren.”



30 días para darse amor a sí mismo: Un taller para hombres gay por Stephan G. Dahl, PhD

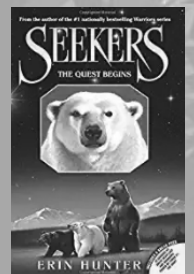


La serie de **Harry Potter** por J.K. Rowling

“Estoy relejendo Harry Potter y lo leí durante mi infancia y pienso que es absolutamente la cosa más reconfortante para releer.”



Los buscadores, Comienza la búsqueda por Erin Hunter



Sanar después de una pérdida: Meditaciones diarias para sanar la pérdida de un ser querido por Martha Whitmore

“Este libro tiene meditaciones diarias para cada día del año. No es específicamente religioso, por lo que todos pueden aplicarle su propio sistema de creencias.”

ALIMENTAR EL ALMA

LECTURAS BREVES

Una colección de lecturas breves que tomo cuando no me puedo dormir o necesito algo que me levante el ánimo.

CUENTOS CORTOS

Alguien que te amará en toda tu dañada gloria por Raphael Bob-Waksberg

Una colección humorística y sincera de cuentos cortos acerca del amor. Destaca de manera especial la historia de amor contada desde el punto de vista de su perro.

La casa en la calle Mango por Sandra Cisneros

Hermosos y conmovedores relatos acerca de una joven muchacha latina criada en Chicago. La obra es lírica y descriptiva, y resuena como un ramillete de preciosos poemas.

POESÍA

Devociones por Mary Oliver

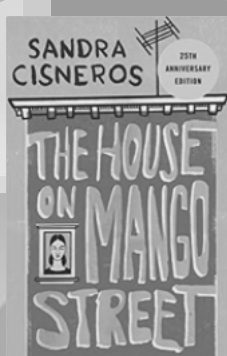
Una selección de poemas de toda una vida de trabajo. Mary Oliver teje descripciones de la belleza de la naturaleza y las verdades universales de la humanidad como ningún otro poeta.

ZINE

Los temores de tu vida por Michael Bernard Loggins

Una colección honesta y entrañable de los temores de un hombre. ¡Un bello recordatorio de que todos somos más parecidos de lo que pensamos!

Enviado por: Mandy



ALIMENTO PARA EL ALMA

¡MUCHOS MIEMBROS DE LA CAB Y EL PERSONAL DEL PHACS ALIMENTAN SUS CUERPOS Y ALMAS COCINANDO Y HORNEANDO! VARIOS MIEMBROS DE LA CAB EXPLICARON QUE COCINAR Y HORNEAR PUEDE SER TERAPÉUTICO Y UTILIZAN ESTAS ACTIVIDADES PARA CUIDARSE A SÍ MISMOS. CONSULTE UNA LISTA DE RECURSOS PARA COCINAR RECOMENDADOS POR LA CAB Y EL PERSONAL DEL PHACS:

“Quería hablar acerca de las recetas porque pienso que me gusta la idea de ser tolerante y saludable. Creo que hay mucho énfasis en la comida saludable, todo el tiempo, lo cual es importante, pero también creo, saben, que el helado es bueno para el alma y es bueno para la mente y por eso pienso que incluir ambas cosas en su vida es una idea realmente buena.”



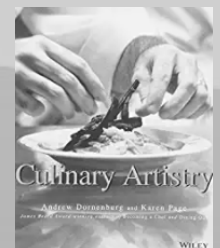
100 técnicas: Domine habilidades culinarias para toda la vida, desde los conceptos básicos hasta las delicias que hay que probar al menos una vez en la vida por America's Test Kitchen

La ciencia de cocinar por Stuart Farrimond



Cociente: Los sencillos códigos que son la base del oficio de la cocina cotidiana por Michael Ruhlman

El arte culinario por Andrew Dornenburg



Subscripción de **Cocina del New York Times**

The New York Times
Cooking

Recipes from experts
for any occasion or taste.

Includes thousands of recipes, a personal
Recipe Box, video guides and more.

EL RINCÓN DE LOS AUTOCUIDADOS

DURANTE EL RETIRO VIRTUAL DE LA CAB DE OTOÑO DE 2021, LOS MIEMBROS DE LA CAB COMPARTIERON OPINIONES SOBRE LA IMPORTANCIA DE LOS AUTOCUIDADOS. UN MIEMBRO DE LA CAB OBSERVÓ QUE “NO PUEDES CUIDAR A LOS DEMÁS SI NO CUIDAS TAMBIÉN DE TI MISMO.” LA CAB QUIERE RECORDARLES A TODOS LOS MIEMBROS DE LA RED DEL PHACS QUE SE CUIDEN A SÍ MISMOS PARA QUE TODOS PODAMOS CONTINUAR HACIENDO ESTE ASOMBROSO TRABAJO JUNTOS. A CONTINUACIÓN, PRESENTAMOS ALGUNAS RECOMENDACIONES DE AUTOCUIDADOS DE MIEMBROS DE LA CAB Y DEL PERSONAL DEL PHACS:

Teñirse el cabello

Dormir

Darse baños

Decorar (y redecorar)

Conectarse con la energía de la tierra

Cuidados quiroprácticos

Mirar televisión

Hacer tarjetas a mano y desde cero

Cajas de suscripciones para autocuidados

Acertijos

Ejercicios de bajo

Yoga*

**Asegúrese de consultar con su equipo médico antes de iniciar cualquier rutina de ejercicios o yoga. Recuerde, nadie conoce mejor su cuerpo que usted. Si algo no le hace sentir bien, no lo haga. Si algo no le hace sentir bien (específicamente si siente dolores agudos o malestar), entonces tome nota de ello y deje de hacer ese movimiento.*

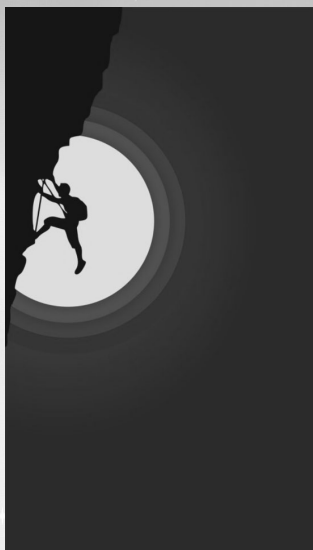


¡ADRENALINA!

¡Sentir la adrenalina
en el cuerpo me
alimenta de vida!



PRÓXIMOS EVENTOS



7 de febrero: Día Nacional de Concienciación sobre el VIH/SIDA en la Comunidad Negra

10 de marzo: Día Nacional de Concienciación sobre el VIH/SIDA en las Mujeres y Niñas

20 de marzo: Día Nacional de Concienciación sobre el VIH/SIDA en la Comunidad Nativa

10 de abril: Día Nacional de Concienciación sobre el VIH/SIDA en los Jóvenes

18 de abril: Día Nacional de Pruebas del VIH en la Comunidad Transgénero

18 de mayo: Día de Concienciación sobre las Vacunas para el VIH

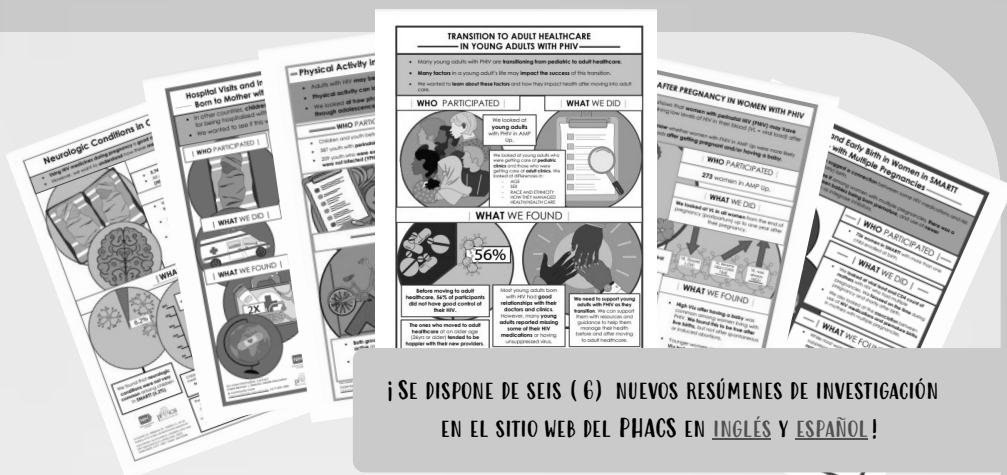
19 de mayo: Día Nacional de Concienciación sobre el VIH/SIDA en la Comunidad Asiática y de los Isleños del Pacífico

24-25 de mayo: Reunión de la red del PHACS de primavera 2022

5 de junio: Día de Concienciación para los Sobrevivientes a Largo Plazo del VIH

27 de junio: Día Nacional de Pruebas del VIH

ACTUALIZACIÓN SOBRE EL HECC



¡SE DISPONE DE SEIS (6) NUEVOS RESÚMENES DE INVESTIGACIÓN
EN EL SITIO WEB DEL PHACS EN [INGLÉS](#) Y [ESPAÑOL](#)!

¡El Núcleo de Educación sobre la Salud y de la Comunidad (HECC) está en plena acción! Desde el boletín de julio, el HECC ha trabajado en una variedad de actividades creativas y de investigación. Algunas de nuestras actividades de investigación incluyeron:

- SE COMPLETARON 2 RESEÑAS
- SE COMPLETARON 3 REVISIONES DE HOJAS CONCEPTUALES
- SE ABORDARON MUCHAS CONSULTAS DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN (VER A CONTINUACIÓN)

Parte de la misión del HECC es identificar y abordar las carencias de información en el PHACS para apoyar a nuestros participantes, al personal, a los médicos clínicos y a los investigadores. Las consultas sobre el proyecto indicadas más arriba abarcaron una variedad de temas, incluidos los siguientes: trabajar para identificar medidas apropiadas de justicia racial en el PHACS; producir un logotipo para HOPE y un lema para el proyecto; diseñar imágenes representativas para cada Grupo de Trabajo (WG) y Grupo de Tareas (TF) del PHACS; facilitar los retiros virtuales de la CAB y del PUG de otoño de 2021; redactar la Política de Participación Comunitaria del PHACS;

diseñar y divulgar seis (6) resúmenes de investigación; crear capturas de videos de reclutamiento para la solicitud de la subvención de la audiencia de AMP Up; diseñar y redactar nuevos banners para el sitio web del PHACS (¡muuy pronto!); proporcionar opiniones al TF para la encuesta de la serie AMP Up; proporcionar opiniones al TF del cuestionario sobre uso materno de sustancias del estudio SMARTT; crear comunicados legales para proyectos creativos del HECC; y desarrollar certificados de agradecimiento del PHACS. ¡Esperamos con ansias incluso más de estos proyectos en 2022!

Un suplemento sobre el estrés materno en el estudio SMARTT fue financiado en agosto de 2021. La pandemia de la COVID-19 le ha causado estrés, ansiedad y depresión a muchas personas. Más aún, la combinación de la COVID-19 y el racismo estructural ha tenido un impacto profundo en las personas negras, indígenas y otras personas de color en los EE. UU. El estudio analizará características individuales (encuesta en línea), factores comunitarios (geocodificación) y experiencias personales vividas (entrevista cualitativa). El HECC reunió un equipo de seis (6) de nuestros miembros existentes del Grupo de Tareas (TF) para servir como parte del TF principal para esta financiación adicional. Hasta la fecha, el TF y el HECC han revisado y ofrecido opiniones sobre la encuesta cuantitativa, han provisto orientación sobre temas relacionados con el componente cualitativo y han proporcionado comentarios sobre el

componente de geocodificación. Adicionalmente, por recomendación del miembro del Consejo Asesor Externo (EAB), el Dr. Amani Allen, el equipo ha celebrado varios debates destinados a desarrollar una definición de "racismo estructural" derivada de las experiencias vividas de los participantes y del personal en el PHACS. Esta es una tarea increíblemente importante que ayudará a guiar futuras preguntas de investigación del PHACS relacionadas con la justicia racial.

El primer informe sobre el VIH/SIDA se preparó el 5 de junio de 1981. En honor a este importante aniversario, el HECC está planificando iniciar un proyecto multimedia que examina la evolución del VIH/SIDA pediátrico a lo largo de los últimos 40 años, con una mirada histórica, cultural y personal. Esto podría incluir videos digitales/breves, series de fotografías, poesía y cronogramas históricos. Se enviaron kits de filmación y guías a tres (3) centros del PHACS. Estos centros han estado filmando historias con las CAB de su centro. El HECC está en proceso de desarrollar un sitio web para alojar medios provenientes de este proyecto y de futuros proyectos creativos del HECC.

Esperamos con ansias trabajar con el TF, la CAB y el PUG en estas emocionantes tareas del HECC. ¡Gracias a los miembros de la CAB y del PUG por todo lo que hacen por la comunidad y por el PHACS!

Enviado por: Megan y Claire

GLOSARIO DE LA CAB

Clase (de medicamento): Un grupo de medicamentos que funcionan de manera similar para tratar una enfermedad o problema de salud.

Análisis de los datos: Estudio e interpretación de un conjunto de información. Estudios como el PHACS usan el análisis de datos para comprender los resultados del estudio.

Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA): La agencia responsable de asegurar la seguridad y eficacia de medicamentos, vacunas y dispositivos médicos aprobados para su uso en EE. UU.

Abierto para la incorporación: Un protocolo está abierto para la incorporación cuando ha sido aprobado y el o los centros clínicos pueden comenzar a inscribir participantes.

Tratamiento convencional: Un plan de tratamiento que los expertos consideran que es apropiado, aceptado, eficaz y ampliamente usado para una enfermedad o afección determinada.

Carga viral no detectable: Una prueba de carga viral que muestra que la cantidad de virus en la muestra de sangre es demasiado baja para que la prueba pueda detectarla. El objetivo de todos los medicamentos antiretrovirales es ayudar a que las personas alcancen una carga viral no detectable.

¡ IMPROVISACIONES DELIRANTES !

Instrucciones: ¡Juegue a realizar esta improvisación delirante con un amigo! Un amigo actúa como "lector" y le pide al otro que complete los huecos subrayados con sustantivos, adjetivos y verbos. El lector inserta las palabras en los huecos y luego lee la historia en voz alta. ¡Siéntase con toda la libertad de escribir cosas cómicas!

Era un día muy agitado en (centro del PHACS). El día comenzó normalmente, pero de repente se sintió una fuerte explosión que venía de afuera. ¡Había aparecido una enorme nave espacial! ¡Todos los que estaban en el centro (verbo, en pasado) !

El personal del centro tomó un/a (sustantivo) para ayudar a proteger a los participantes.

Cuando se abrieron las puertas de la nave espacial, una familia de marcianos (adjetivo) salió del interior con su bebé enfermo. Pidieron ayuda al personal del centro. El personal del centro nunca antes había tenido un paciente marciano, pero se dio cuenta de que los dulces, las galletas y (sustantivo) ayudaban a que el bebé se sintiera mejor.

Los padres marcianos se sintieron tan agradecidos al personal del centro que los llenaron de (sustantivo). También les dieron (sustantivo) a todos los niños del hospital. Pero el mejor regalo de todos fue la selfie que tomaron con su (sustantivo). La selfie fue tan (adjetivo) que el personal del centro pudo colgarla en el vestíbulo de la clínica para que todo el mundo la viera, y compartir así su historia sobre cómo (centro del PHACS) salvó a un bebé marciano.



Enviado por: Kimbrae

METAS PARA 2022

Durante el Retiro Virtual de la CAB de otoño de 2021, los miembros de la CAB hablaron sobre lo que esperaban obtener de futuros retiros y futuras reuniones de la CAB en 2022. A continuación incluimos una lista de ideas de la CAB. Participe con nosotros en nuestra próxima llamada por zoom de la CAB del PHACS para generar otra lluvia de ideas para 2022 (puede localizar los horarios de las llamadas de la CAB en el [sitio web del PHACS](#)).

Aumentar el reclutamiento para la CAB del PHACS, reclutar nuevos miembros

Comprobar cómo está cada uno a lo largo del año

Desarrollar recursos o un kit de herramientas para la CAB del centro

Participar en más actividades de defensoría

Hacer más proyectos colaborativos/creativos juntos

Canalizar la energía de nuestros retiros virtuales en el tiempo en persona que pasamos juntos

Compartir actividades que hacemos localmente en nuestras comunidades y en nuestras CAB

Compartir tableros de visión

Agregar tiempo y espacio para ejercicios de mente plena en nuestras llamadas de la CAB

Disfrutar de juegos de creación de historias

Alentar que la CAB desarrolle presentaciones para investigadores

Celebrar más fiestas con baile :-)

NIÑOS DE LA CAB

Instrucciones: Corte a lo largo de la línea de puntos para quitar las páginas para colorear de Niños de la CAB.



NIÑOS DE LA CAB

Instrucciones: Corte a lo largo de la línea de puntos para quitar las páginas para colorear de Niños de la CAB.



RECURSOS

NIMH: Cuidar de su salud mental

<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health>

Afro al aire libre:

<https://outdoorafro.com/about-us/>

Cómo meditar:

<https://www.nytimes.com/guides/well/how-to-meditate>

40 afirmaciones positivas para agregar a su rotación diaria:

<https://www.oprahdaily.com/life/relationships-love/g25629970/positive-affirmations/>

Recetas para niños saludables: Manual de cocina para el hogar:

<https://www.fns.usda.gov/tn/recipes-healthy-kids-cookbook-homes>

Yoga vs. VIH, SIDA:

<https://www.yogajournal.com/poses/positively-healing-2/>

Por favor envíe todas sus preguntas, comentarios sobre el Boletín de la CAB a Megan Reznick a (MeganReznick@westat.com).