

TRADICIONES:

MARCANDO Y CELEBRANDO EL CRECIMIENTO



DE NUESTRAS PRESIDENTAS DE LA CAB

Boletín de la
Junta Asesora
Comunitaria (CAB,
por sus siglas en
inglés) publicado
por:
Estudio de cohortes
de VIH/SIDA
pediátrico (PHACS)

EN ESTA EDICIÓN:

De nuestras presidentas de la CAB	<u>1</u>
Crecimiento	<u>2</u>
Una fábula: <i>El águila</i>	<u>4</u>
Receta: <i>El pastel sorpresa de pecanas de Kimbrae Sander</i>	<u>5</u>
Perfiles de los miembros de PHACS	<u>6</u>
Mascotas de PHACS	<u>9</u>
Cuento: <i>La tercera noche</i>	<u>10</u>
Receta: <i>Pan trenzado con pasas de uva (Raisin Challah)</i>	<u>12</u>
Un poema: <i>El viaje</i>	<u>13</u>
Cuento: <i>Torta de cumpleaños</i>	<u>14</u>
Noticias del HECC	<u>16</u>
Glosario de la CAB	<u>18</u>
Sopa de letras de la CAB	<u>18</u>
CAB infantil	<u>19</u>
Respuestas a la sopa de letras	<u>21</u>
Próximos eventos	<u>22</u>
Recursos	<u>23</u>

Kimbrae, presidenta de la CAB de PHACS

¡Un saludo a mis colegas de la CAB de parte de su presidenta! Quería desearles a todas las personas un Feliz Año Nuevo. Quería transmitir el mensaje de que estoy muy orgullosa de todas las personas y cada uno(a) de ustedes y del crecimiento que han logrado. Todas las personas y cada uno(a) de nosotros hemos logrado metas a través de sangre, sudor y lágrimas. Siéntanse orgullosos(as) y si nunca nadie se lo dijo estoy orgullosa de ustedes y contenta de contar con su amistad. Sabemos que crecemos, y si no crecemos, no progresamos. El hecho de que trabajan arduamente para defender y ser las voces de tantas otras personas requiere ser especial. Todas las personas y cada uno(a) de nosotros ganamos este corazón y la lucha gracias a diferentes situaciones, pero hemos aprendido que, si tomamos nuestras luchas pasadas y las convertimos en nuestra fortaleza presente, podemos crecer y lograr cualquier cosa y todo lo que nos proponamos. Así que aplaudo su crecimiento y no veo la hora de ver que hay en sus logros futuros.



Exzavia, vicepresidenta de la CAB de PHACS

Feliz Año Nuevo a todos y todas mis colegas de la CAB. Le decimos adiós al 2022, aunque viví cambios y desafíos a lo largo del año, estoy agradecida por todo, lo bueno, lo malo y lo feo. Las tradiciones de Año Nuevo siempre han sido una gran parte del cambio en mi vida porque es cuando la familia y las amistades se reúnen, ya sea para recibir el año nuevo en la iglesia o preparar el festejo con la familia y las amistades mientras cocinan, juegan a las cartas o escuchan música y disfrutan la compañía. Este año han cambiado los rituales tradicionales para mí, ya que en 2023 continuaré mis estudios para obtener una licenciatura y una maestría en trabajo social. Ser la mejor madre y abuela, mientras vivo mi vida al máximo y me amo. Feliz Año Nuevo a todas las personas y muchas gracias a PHACS por apoyar siempre nuestras decisiones y preocupaciones cuando se trata de ayudar a otras personas afectadas por el VIH/SIDA al garantizar que nuestras opiniones se puedan expresar y escuchar.

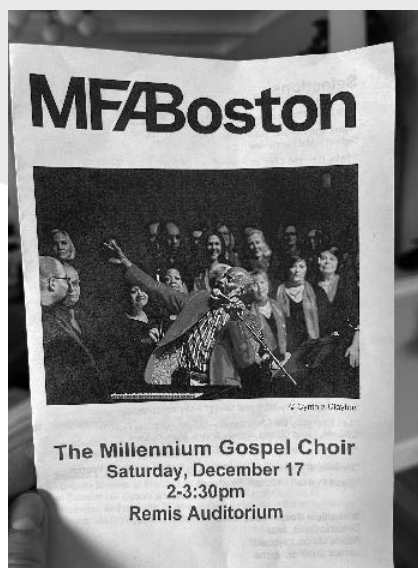
Crecimiento

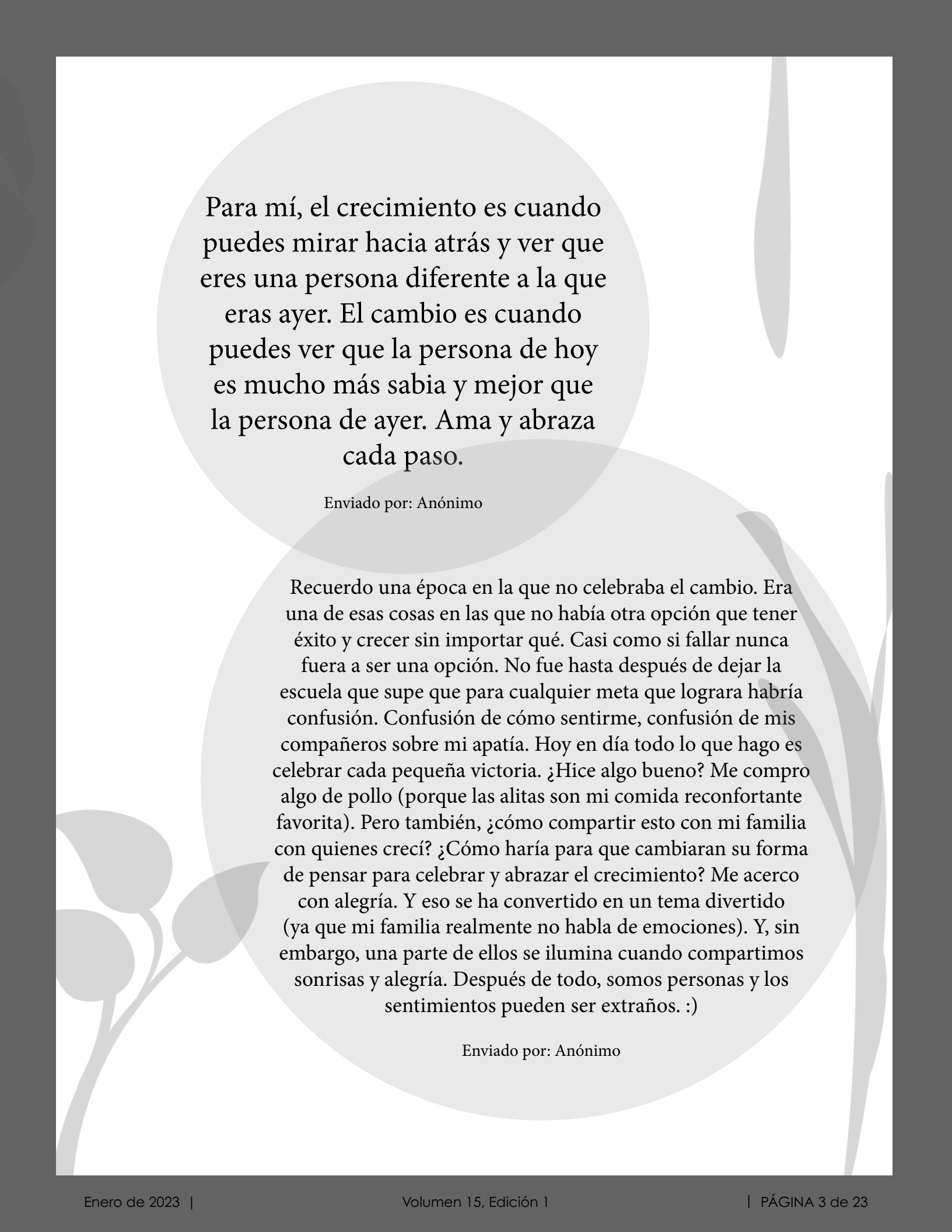
Le pedimos a la comunidad que reflexionara acerca de las tradiciones, el crecimiento y el cambio.

Aquí están sus comentarios.

He pertenecido a un pequeño grupo de espiritualidad durante los últimos diez años. Aunque no pertenecemos a ninguna religión en concreto, tenemos el ritual de ir a ver al Millennium Gospel Choir en el Museo de Bellas Artes de Boston cada diciembre. Este coro es especial porque tiene representantes de muchos coros de vecindarios de Boston que se reúnen solo una vez al año para cantar un hermoso repertorio de canciones. Este año fue su primera actuación desde antes de la pandemia, y mientras miraba y escuchaba, sentí que había recibido una inyección de alegría justo en el brazo. Siempre es el mejor recordatorio de la comunidad y luz justo cuando nos acercamos al día más oscuro del año.

Enviado por: Claire Berman





Para mí, el crecimiento es cuando puedes mirar hacia atrás y ver que eres una persona diferente a la que eras ayer. El cambio es cuando puedes ver que la persona de hoy es mucho más sabia y mejor que la persona de ayer. Ama y abraza cada paso.

Enviado por: Anónimo

Recuerdo una época en la que no celebraba el cambio. Era una de esas cosas en las que no había otra opción que tener éxito y crecer sin importar qué. Casi como si fallar nunca fuera a ser una opción. No fue hasta después de dejar la escuela que supe que para cualquier meta que lograra habría confusión. Confusión de cómo sentirme, confusión de mis compañeros sobre mi apatía. Hoy en día todo lo que hago es celebrar cada pequeña victoria. ¿Hice algo bueno? Me compro algo de pollo (porque las alitas son mi comida reconfortante favorita). Pero también, ¿cómo compartir esto con mi familia con quienes crecí? ¿Cómo haría para que cambiaran su forma de pensar para celebrar y abrazar el crecimiento? Me acerco con alegría. Y eso se ha convertido en un tema divertido (ya que mi familia realmente no habla de emociones). Y, sin embargo, una parte de ellos se ilumina cuando compartimos sonrisas y alegría. Después de todo, somos personas y los sentimientos pueden ser extraños. :)

Enviado por: Anónimo

Una fábula: El águila

Según una historia africana, un polluelo de águila se cayó de su nido en la montaña durante una tormenta nocturna cuando tenía solo unos días de vida. Un granjero encontró el ave joven y se lo llevó a casa. Cuando lo cuidó hasta que recuperó la salud, lo colocó entre sus pollos. Aunque nació para volar en el cielo, esta hermosa ave creció pensando que era un pollo.

Un día, un amigo vio al pájaro ahora adulto entre los pollos. Le dijo al granjero: “¡Ese pájaro grande entre tus pollos es un águila!” Pero el hombre solo se rio. Él respondió que no lo era. Parece un águila, pero obsérvela de cerca. Camina como pollo, araña como pollo y come como pollo. ¡Es un pollo!” El amigo dijo: “Déjame demostrarte que es un águila”.

Y tomó el pájaro grande y lo arrojó al aire, pero el pájaro únicamente agitó dócilmente sus grandes alas, luego aterrizó entre los pollos y procedió a rascar el suelo en busca de insectos. El granjero y sus hijos se rieron. Pero el amigo estaba resuelto. Volvió a tomar al pájaro, “¡Vuela, águila, vuela! ¡Tú no eres de la tierra, sino del cielo!” Y tiró el pájaro lo más alto que pudo. Pero el águila simplemente miró a los pollos de abajo, estiró sus poderosas alas y se deslizó hasta el suelo para continuar rascando. El granjero gritó: “Mira, te dije que era un pollo”. Y él y su familia rieron a carcajadas. El amigo volvió a casa.

El granjero se despertó a la mañana siguiente por un golpe en su puerta. Cuando abrió la puerta y se asomó a la oscuridad, vio a su amigo y preguntó: “¿Qué haces aquí tan temprano en la mañana?” El amigo respondió: “Quiero mostrarte algo. Trae tu gracioso pájaro y sígueme”. El granjero a regañadientes fue a buscar al pájaro y lo siguió. En la fresca oscuridad de la mañana, subieron el empinado sendero hasta la cima de la montaña donde el granjero había encontrado originalmente al aguilucho. Como el sol estaba a punto de salir, llegaron a un saliente de roca cerca de la cumbre. Luego, el amigo tomó el pájaro y lo colocó suavemente en el borde de la cornisa para que el pájaro mirara hacia el este. Habló suave y firmemente. “Mira el sol, oh águila, y a medida que suba, sube con él. Eres del cielo, no de la tierra. ¡Vuela, Águila, ¡vuela!” Justo cuando el sol atravesaba el horizonte a través del valle del río, deslumbrándolos con su cálido resplandor, el águila miró al sol naciente, levantó la cabeza, estiró las alas y lentamente se inclinó sobre la cornisa. Entonces, sintiendo la corriente ascendente de un viento más poderoso que el hombre o el pájaro, se elevó, elevándose más y más alto en el brillo del sol de la mañana, para no volver a vivir nunca más entre los pollos.

Enviada por:
Kimbrae Sanders

Galletas sorpresa de pecanas de Kimbrae Sanders

Ingredientes:

- 2/3 taza de mantequilla (temperatura ambiente)
- 2 1/2 tazas de azúcar blanca
- 2 huevos
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 2 2/3 tazas de harina
- 2 1/2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1 cucharadita de sal
- 1 1/2 cucharadita de canela
- 1 1/2 cucharadita de leche
- 1 taza de pecanas picadas

Preparación:

1. Precaliente el horno a 375°.
2. Mezcle y bata la mantequilla y el azúcar, luego agregue los huevos, la leche y la vainilla.
3. Mezcle y bata la harina, el polvo para hornear, la canela y la sal en un segundo bol.
4. NOTA: Si lo prefiere, puede agregar las pecanas a los ingredientes secos o puede agregarlas después de extender la masa en el paso 6.
5. Agregue lentamente el contenido de los bols hasta que estén bien mezclados. Es posible que deba agregar un poco más de leche si su masa está demasiado seca, ¡está bien!
6. Coloque papel para hornear, créame, me lo agradecerá más tarde, esto ayudará para limpiar más fácil. Espolvoree ligeramente el papel para hornear con harina y luego coloque la masa y extiéndala.
7. Hora, esto es algo que hago: coloco cada pecana después de extender la masa porque asegura que cada punto de la masa tenga pecanas.
8. Después de agregar las pecanas a la masa, colóquela en el refrigerador durante 20 a 30 minutos.
9. Corte las galletas y hornee de 5 a 8 minutos. El tiempo de horneado depende de qué tan caliente esté su horno, así como del clima y la humedad en los que está horneando.
10. ¡Deje enfriar antes de disfrutar!

Sobre todo, me encantaría ver fotos en nuestro próximo boletín de alguien haciendo mis galletas. Esta es mi receta, así que, si decide venderlas, quiero una porción, ¡ja, ja! Muchos cariños

¡Buen provecho familia de PHACS!



PERFILES DE LOS MIEMBROS DE PHACS

Mary E. Paul, MD

Un saludo a los colegas de la CAB. Soy la investigadora principal de PHACS para el centro de estudio de PHACS de Baylor/Texas en el Hospital de Niños en Houston, donde mi función es:

- Supervisar todos los aspectos de la realización de los estudios en el PHACS, incluidos los reglamentos, la capacitación, la realización de los estudios y participación en las visitas y reuniones del centro de estudio.
- Informar a los miembros de la CAB sobre los estudios y obtener comentarios acerca del diseño y los objetivos del estudio. Transmitir información acerca de novedades en aspectos de cuidado y preventivos.
- Contribuir a la ciencia de los estudios de PHACS como miembro de los Grupos de Trabajo de Salud de la Mujer, Salud y Comportamientos de Adolescentes y Adultos Jóvenes, los Grupos de trabajo de salud cardiopulmonar y el Cuerpo especial del Sueño.
- Contribuir al desarrollo de reglas sobre operaciones y revisar manuscritos como miembro del Comité de Publicaciones.

Me uní a PHACS cuando se lanzó por primera vez en 2006. En los últimos 16 años, las colaboraciones y los descubrimientos han informado y mejorado la manera en que brindo atención, tratamiento y prevención y dieron como resultado nuevas áreas de exploración.

Cuando comencé mi carrera en Baylor y el Hospital de Niños de Texas (TCH), era coinvestigadora en el importantísimo ensayo clínico, PACTG 076, que demostró que el uso de zidovudina en madres y bebés podría reducir drásticamente la transmisión del VIH. Desde entonces, he liderado esfuerzos locales para garantizar que las mujeres embarazadas con VIH y sus bebés reciban la atención adecuada. Como pediatra miembro del Comité Asesor de Medicamentos para el VIH de Texas de 2000 a 2018, abogué por la priorización de la atención



de mujeres, adolescentes y niños de Texas. Como líder de la subvención Ryan White del Hospital de Niños de Texas, he mantenido la financiación de HRSA para servicios de administración de casos para familias afectadas por el VIH en Hospital de Niños de Texas durante 20 años.

Otro papel ha sido ser mentora de los alumnos. Una asociación con Baylor Pediatric AIDS Initiative (BIPAI, por sus siglas en inglés) y con Fogarty Fellows me permitió trabajar con estudiantes extranjeros tanto en Estados Unidos como en el extranjero y resultó en viajes a países africanos, incluidos Sudáfrica, Tanzania, Lesotho y Guinea Ecuatorial. Desde mi viaje inicial en 2011, los logros de colegas en África que tienen comparativamente menos recursos me han asombrado. Estas colaboraciones han sido edificantes e inspiradoras.

Otras contribuciones a los estudiantes incluyen que soy editor de las secciones de VIH pediátrico en la serie de referencia electrónica, “Up-To-Date”, que informa un alcance general de más de 1.9 millones de médicos. Como vicepresidente del panel que produce las Directrices para el uso de agentes antirretrovirales en la infección pediátrica por el VIH, dirijo el “Subgrupo de medicamentos”. Las Directrices Pediátricas han tenido 111,086 páginas vistas en todo el mundo en el último año.

Como unidad de ensayos, hemos contribuido a los ensayos que han dado como resultado avances en el tratamiento y la prevención. Por ejemplo, más recientemente, hemos realizado el ensayo IMPAACT 2017 que resultó en la aprobación por parte de la FDA del uso de Cabenuva inyectable para el tratamiento del VIH en adolescentes. Muchos adolescentes informan que recibir dos inyecciones cada 2 meses es una gran mejora en comparación con tomar medicamentos orales todos los días.

Fuera de mi trabajo, disfruto viajar y pasar tiempo con mi familia. Mientras criaba a dos hijos, conocí el amor por el béisbol y estoy muy orgullosa de vivir en la ciudad del actual campeón mundial de béisbol, los Astros. Mi amor por los bebés y los niños está a punto de ser recompensado con un primer nieto que nacerá este verano.

A lo largo de los años, mi trabajo ha cambiado desde cuidar a muchos niños que nacen con el VIH a cuidar ahora a jóvenes con el VIH recién adquirido o que lo contrajeron en el período perinatal que están transitando a la edad adulta. A pesar de muchos éxitos durante mi carrera, todavía hay mucho trabajo por hacer. Soy muy afortunada de pertenecer a la red de PHACS y CAB para continuar avanzando para mejorar el tratamiento y la prevención en el futuro.

Theresa Aldape, MAESTRÍA EN TRABAJO SOCIAL

En primer lugar, me gustaría agradecer a los líderes de la CAB de PHACS por invitarme a compartir un poco acerca de mí y de mi trabajo como trabajadora social en la Sección de Alergia, Inmunología y Retrovirología (IAR, por sus siglas en inglés) del Hospital de Niños de Texas (TCH, por sus siglas en inglés).

Soy oriunda de Houston y he vivido en Houston toda mi vida. Estoy orgullosa de ser mexicoamericana, bilingüe y de uno de los barrios originales de Houston llamado Magnolia. Asistí a la escuela primaria, secundaria y preparatoria católica. Mi padre murió a una temprana edad y mi madre trabajó incansablemente para que mis hermanos y yo pudiéramos asistir a la escuela católica y completar una educación superior.

Siempre me han gustado los deportes, especialmente el béisbol y el softbol. Jugué softbol durante muchos años. Soy una gran fanática de los Astros de Houston. Me gusta leer novelas y pasar tiempo con mi familia y amistades. Mi esposo es el apoyo número 1 de mi carrera en el campo social médico. Para trabajar en la profesión de la salud, creo profundamente que debemos contar con el apoyo total de nuestra familia para tener éxito.

Mi pasión por el trabajo social comenzó cuando era estudiante de segundo año en la escuela secundaria Mount Camel. Mi mejor amiga, Helen,



y su madre me invitaron a conocer y dedicarme a cuidar a una joven quien sufrió un accidente automovilístico en México.

Vino a Houston y fue admitida en la Unidad de Rehabilitación del Centro St. Dominic, cerca del

Centro Médico de Texas. En la escuela secundaria, mi proyecto de servicio fue en un hogar de ancianos. El papel de los estudiantes era alegrar la vida de los pacientes. Recuerdo asegurarme de que los pacientes tuvieran jarras de agua fresca, revistas y libros. Leíamos con los residentes y los hacíamos participar en conversaciones acerca de sus intereses y de la familia.

Asistí a la Universidad de Mujeres de Texas de Denton, Texas, completé mi pasantía en el Hospital St. Paul en Dallas y obtuve mi título universitario en trabajo social. Después de graduarme, regresé a Houston y comencé mi primer trabajo en el Hospital General Ben Taub (BTGH, por sus siglas en inglés) como trabajadora social pediátrica de 1984 a 1988. Mientras trabajaba a tiempo completo, asistía a la Universidad de Houston y me gradué de la Escuela de posgrados en Trabajo Social en 1988.

A mediados y finales de los años 80, los niños ingresaban y luego se les diagnosticaba el VIH en BTGH y TCH. La doctora Celine Guerra Hanson y el doctor Howard Rosenblatt del Departamento de Inmunología y Alergias de TCH/BCM se reunían con las familias para hablar acerca del diagnóstico de sus hijos. Los niños y las niñas pequeños(as) a menudo tenían retraso en el crecimiento, pneumocystis carinii y otras infecciones oportunistas. El equipo de salud brindaba apoyo emocional, médico, psicológico, espiritual y social a los niños y niñas, adolescentes y sus familias.

Mientras estaba en BTGH, fui contratada por el Dr. Hanson para trabajar en TCH en el Departamento de Alergia e Inmunología. El doctor William T. Shearer recibió fondos para comenzar los primeros estudios de investigación clínica pediátrica en TCH/BCM. Nuestro equipo continuó brindando servicios médicos y sociales a pacientes en BTGH, Jefferson Davis Hospital (JD) y TCH. Se trataron niños y niñas de todas las edades en el hospital o centro de salud debido a sus infecciones en curso y luego se les diagnosticó el VIH. Brindamos educación, apoyo, asistencia financiera con vivienda, servicios públicos, funerales y transporte para visitas médicas y de investigación. El doctor Hanson y todo el equipo del VIH comenzaron a organizar fiestas navideñas y otras reuniones sociales para que los niños y las familias

se conocieran y se apoyaran mutuamente. En 1996, la Fundación contra el SIDA de Houston se acercó a TCH para asociarse y comenzar el desarrollo del primer campamento para niños con el VIH de Texas. Me siento orgullosa de haber sido parte del equipo de médicos, enfermería, trabajadores sociales, terapeutas de vida infantil, farmacéuticos, nutricionistas y voluntarios en Camp Hope en Manor, Texas y ahora en Camp for All en Brenham, Texas. El campamento proporciona un ambiente de recreación y apoyo para niños y adolescentes con el VIH. Quienes asisten al campamento son pacientes del Hospital de Niños de Texas, otros hospitales y ciudades cercanas, y también de Florida. Fue maravilloso participar en el campamento y ver la felicidad que el campamento de una semana trajo a tantos niños. Hicieron nuevas amistades que estaban viviendo experiencias similares. Este sigue siendo el punto culminante del año para muchos de nuestros pacientes jóvenes.

La CAB del Hospital de Niños de Texas y Universidad de Medicina Baylor comenzó en 1991 por sugerencia del doctor William T. Shearer, PhD. Él comenzó el grupo de ensayos clínicos del VIH en el Hospital de Niños de Texas para toda la comunidad infantil en Houston, otras ciudades y estados circundantes. Nuestro CAB ha impactado la ciencia al abogar por la inclusión de la comunidad en todos los niveles de liderazgo. Las familias de todo el mundo tienen un impacto directo en el desarrollo de nuevos y próximos estudios sobre los efectos del VIH, los aspectos de salud mental relacionados con el cuidado de sus hijos e hijas que viven con el VIH y el desarrollo de medicamentos que sean tolerables y accesibles para todos.

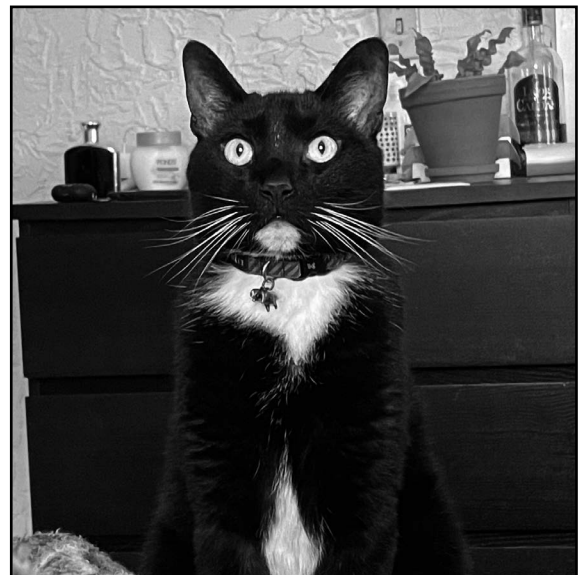
La doctora Mary Paul es la Directora de la Sección de Retrovirología y supervisa el centro clínico de investigación del VIH en el Hospital de Niños de Texas y en la Universidad de Medicina Baylor. Todo el equipo de investigación del VIH en el Hospital de Niños de Texas continúa trabajando diariamente para seguir atendiendo pacientes en IMPAACT, PHACS, HOPE, TERBO, ATN y otros estudios. Los nuevos estudios abrirán la inscripción en 2023. Hemos superado tantos cambios en nuestra vida diaria debido al COVID-19 y nos preparamos para el nuevo año.

MASCOTAS DE PHACS



Algunas de las tradiciones de nuestras mascotas de PHACS incluyen vestirse, dormir la siesta y supervisar la cocción de las tortas fritas de queso y patatas (latkes)

En el sentido de las agujas del reloj desde abajo a la izquierda:
Cooper, Harvey, Mac



Enviado por: Sharon Hwang, Eduardo Vergara, Amanda Flores

La tercera noche

Historia escrita por: Claire Berman

El lenguaje de amor de mi mamá es la comida. Era la cuarta de nueve hijos, y creció en una familia católica en las afueras de St. Louis, en Missouri, donde nació yo. A medida que ella y sus hermanos tenían sus propias familias, el número de nuestra familia extendida creció de manera exponencial. Mi mamá dirá que no sabe cocinar para una persona, solo para cuarenta.

Jugábamos juegos con una peonza con centavos y monedas de chocolate. Leíamos la historia de las fiestas para niños, de la fiesta de las Luces y del milagro del aceite que duró ocho días en lugar de uno. Pero lo más destacado de la fiesta era la comida. Mi papá hacía el papel de Cat Stevens en la cocina mientras daba forma y freía enormes tortas fritas de queso y patatas (latkes), y mi mamá preparaba un festín de kugel, blintzes, pan dulce alemán (stollen), sopa y pan trenzado (challah). Cuando me despertaba la mañana de la fiesta, ella ya había estado en la cocina durante horas, amasando el pan y rotando los panes dentro y fuera del horno. Dos a la vez, una máquina bien engrasada. Mientras dos panes se enfriaban en una rejilla de alambre, con sus trenzas de un rico y suave color marrón dorado, los dos siguientes se inflaban en el horno. Hacía distintos panes: algunos con pasas, con semillas de sésamo y algunos sencillos. Cuando cada familia partía hacia el frío aire invernal al final de la noche, mi mamá les entregaba una hogaza completa de pan trenzado para disfrutar a la mañana siguiente.

La menorá de mi papá es de bronce, un regalo de mi mamá para su primer Jánuca juntos en 1979. Contiene la cera equivalente a un matrimonio de velas milagrosas derretidas. Se sentaba a la cabecera de nuestra mesa cada año, sus grandes manos manipulaban las velas. Primero encendía el servidor, luego lo usaba para encender la mecha de cada vela que representaba una noche de Jánuca. Decía las oraciones hebreas de su infancia de un libro abierto frente a él. “Baruch atah Adonai”... Como uno de los únicos judíos en nuestra ciudad suburbana del Medio Oeste, invitar a nuestras amistades y familiares a sus tradiciones significaba mucho para él. Realizar estos rituales era su forma de mantenerse conectado con su propia crianza y especialmente con sus padres que habían fallecido.

En 2017, unos días antes de que comenzara Jánuca, mi papá sufrió un paro cardíaco repentino.

Pasó cinco días inconsciente en la unidad de cuidados intensivos. Durante esos días en el hospital, mantuvimos su gran menorá de bronce en la bandeja de plástico del hospital. En la tercera noche de Jánuca al atardecer, en el momento en que normalmente encendería la menorá, falleció.



A veces, es en la repetición del ritual que puedes mantener algo vivo. En los días que siguieron, decidimos que teníamos que seguir adelante con nuestra fiesta anual de Jánuca. Mi mamá preparó el banquete habitual para varias docenas de personas, y nuestra fiesta para una pequeña festividad judía que mi papá había presidido toda mi vida continuó. Comimos la misma comida de siempre: pan dulce alemán, blintzes, kugel de fideos, sopa, latkes y, por supuesto, pan trenzado. Su sabor aireado y rico en huevo nos transportó al pasado mientras nos anclaba en el presente.

Mi hermano menor encendió la menorá de bronce y tomó el lugar de nuestro padre para hacer la lectura de las oraciones hebreas. Los niños jugaron con una peonza con centavos, quitamos el papel de aluminio de las monedas de chocolate y hubo muchas risas incluso en medio de nuestras lágrimas. La fiesta se sentía familiar y completamente nueva. Nuestro padre acababa de partir, pero estaba inseparable y presente en lo que estábamos haciendo. Desde entonces, todos los años hemos continuado celebrando Jánuca, y ahora, mi sobrina y mis sobrinos ayudan a encender las velas. Pienso en que son extensiones de él, aprendiendo los mismos rituales que hacía en su infancia y comiendo la comida que nos ha llevado a esta tradición. Una línea que conecta las generaciones.

En el judaísmo tradicional, es la madre quien transmite la tradición judía a sus hijos e hijas. Mi madre creció siendo católica, pero ella sigue siendo la mitad de la razón por la que me siento judía, al menos tanto como mi padre criado en Brooklyn, que jugaba stickball en la calle cuando era niño, tuvo un bar mitzvah y cuyo padre trabajó toda su vida en una fiambrería judía. Mi padre nos dio el ADN que se extiende hacia atrás a través de nuestra ascendencia Ashkenazi de Europa del este, y mi mamá trajo el sabor del judaísmo a nuestras vidas. Juntos, crearon un ritual que ha perdurado.



Pan trenzado con pasas de uva (Raisin Challah)

Ingredientes:

- 1 taza de agua tibia, dividida
- 6 cucharaditas (más o menos colmadas) de levadura seca activa
- 6 cucharaditas de azúcar, divididas
- 4-5½ tazas de harina blanca sin blanquear
- 2 cucharaditas de sal
- 3 huevos
- ¼ de taza de aceite (a temperatura ambiente)
- 1 ½ taza de pasas de uva sin semillas (use pasas de uva para hornear o remoje las pasas comunes en agua caliente durante aproximadamente 20 minutos y luego escúrralas)
- Glaseado de huevo: (1 huevo + 2 cucharaditas de agua)
- Semillas de sésamo

Preparación:

1. Precaliente el horno a 400 °F. Vierta ½ taza de agua tibia en un bol mediano. Espolvoree levadura y 1 cucharadita de azúcar por encima. Deje reposar unos 3 minutos, luego revuelva para disolver la levadura por completo. Coloque el bol en un lugar cálido durante 5 minutos o hasta que la mezcla duplique su volumen.
2. En un bol grande, mezcle 4 tazas de harina con sal y las 5 cucharaditas restantes de azúcar. Vierta la mezcla de levadura, la ½ taza restante de agua, los huevos y el aceite. Bata hasta que quede suave.
3. Voltee la masa sobre una superficie enharinada y amase hasta que quede suave y elástica, usando la harina restante según sea necesario. Coloque en un bol engrasado, cubra con plástico transparente y deje crecer hasta que doble su volumen.
4. Agregue las pasas y amase. Divida en cinco piezas y enrolle cada una en longitudes de 18 pulgadas. Trencé los primeros tres (comenzando en el medio de la trenza y luego trabajando desde el medio hacia ambos extremos) y unos ambos extremos prensándolos. Coloque los tres primeros trenzados sobre papel para hornear en una bandeja para hornear galletas. Si no tiene papel para hornear, engrase primero la bandeja para hornear galletas y luego coloque la trenza encima. Gire las dos longitudes restantes (nuevamente comenzando desde el centro) y colóquelas encima de la trenza. Preñe los extremos del giro junto con la trenza. Deje elevar en un lugar cálido durante 30-45 minutos.
5. Pinte con glaseado de huevo y espolvoree con semillas de sésamo (si lo desea). Horneear en horno precalentado a 400° durante 5 minutos. Sin abrir el horno, reduzca el fuego a 375° y luego hornee de 25 a 30 minutos más, hasta que esté dorado y crujiente. Tenga cuidado de no quemar el pan. El tiempo de cocción es incierto, así que esté atento después de los primeros 20 minutos. Si tiene acceso a un termómetro de lectura instantánea (un dispositivo pequeño, no el grande que usamos para revisar la carne), puede saber que está listo si ha alcanzado una temperatura interna de entre 190° y 210°.

Rinde: 1 pan grande (o 2 panes más pequeños). Si hace 2 panes más pequeños, corte la masa en diez pedazos, no en cinco.

*La cocina no debe tener corriente de aire. Hace un pan muy ligero. Envuélvelo bien en un plástico transparente una vez que se haya enfriado por completo.

Receta enviada por: Claire Berman



El viaje

Escrito por Mary Oliver

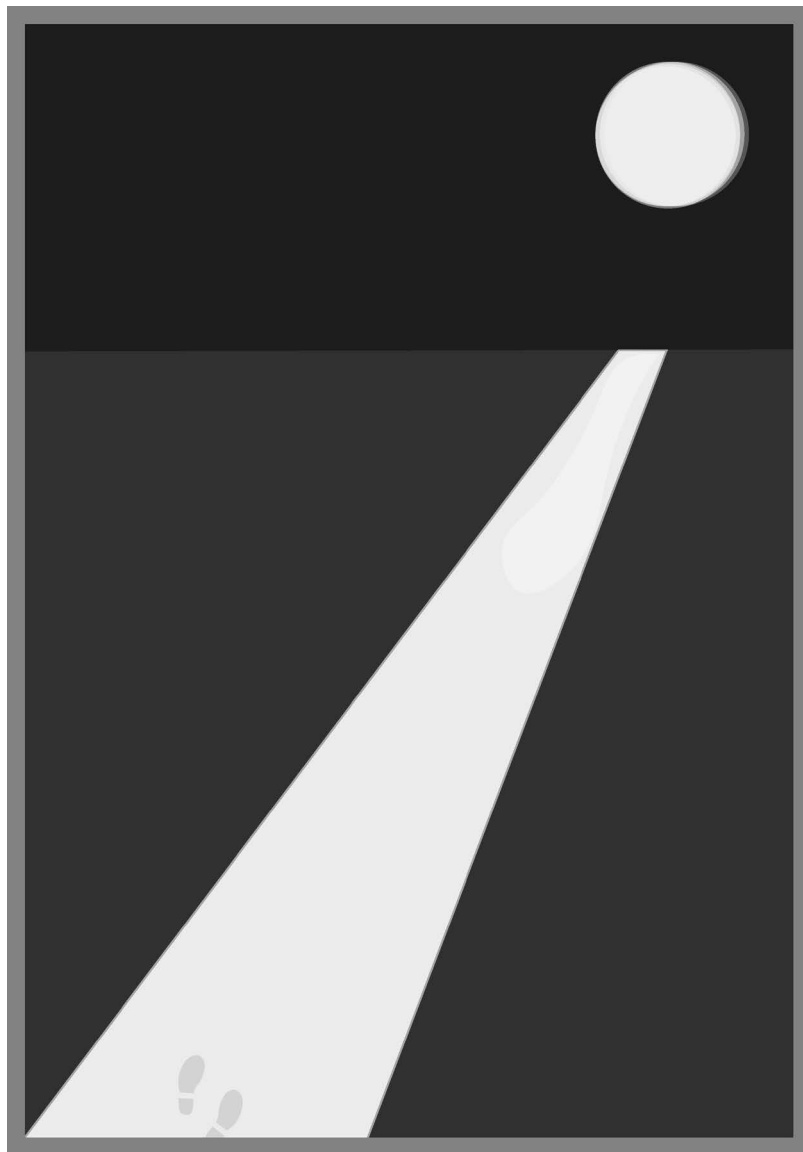
Un día finalmente supiste
lo que tenías que hacer, y lo
empezaste, aunque a tu alrededor algunas
voces insistían en gritar
malos consejos...
aunque toda la casa se
puso a temblar
y sentiste el viejo tirón
en los tobillos.

“¡Arréglame la vida!”
gritaba cada una de
las voces.

Pero no te detuviste.
Sabías lo que tenías que hacer,
aunque el viento husmeara
con sus dedos rígidos
hasta en los cimientos,
aunque su melancolía
fuese tremenda.

Ya era bastante tarde y
era una noche espantosa
y el camino estaba lleno
de ramas y piedras caídas.
Pero poco a poco,
a medida que dejabas atrás sus
voces, las estrellas comenzaron a
arder a través de las láminas de
nubes, y se oyó una voz nueva que
lentamente

reconociste como tuya,
que te hacía compañía
mientras a pasos largos penetrabas
cada vez más en el mundo,
con la decisión de hacer
lo único que podías hacer...la decisión de
salvar la única vida que podías salvar.



Torta de cumpleaños

Escrita por: Amanda Flores

Siempre he luchado con la idea de celebrar mi cumpleaños. Habiendo nacido en medio de una tormenta de nieve el día después de Navidad, estaba acostumbrada a sentirme engullida por un mes saturado de tradiciones sagradas. Una época en que los hogares están llenos de árboles de pino y adornados con preciosas bombillas de vidrio extraídas de sus capullos del sótano únicamente una vez al año, y las menorás doradas se sientan en mantos que queman las velas de docenas de generaciones anteriores, la idea de celebrar mi existencia se sentía casi ridícula. ¿Quién era yo para quitarle tiempo a este ajetreado mes para marcar otra rotación alrededor del sol? ¿Qué sentido tiene poner velitas en un pastel de Stop & Shop e inevitablemente manchar con gotas de cera de arcoíris el espeso glaseado de vainilla*? ¿Por qué sentimos la necesidad de celebrar los cumpleaños?

Una semana antes de mi vigésimo quinto cumpleaños, pasaba por uno de los peores momentos de mi vida. Sintiéndome estancada en mis perspectivas de carrera, perspectivas de relación y, en general, sintiendo que no había logrado mayores metas, miré con tristeza la “perspectiva” de “celebrar” mi nacimiento. Esa época del año también había adquirido un trasfondo de luto. Con los años, había perdido a algunas de las personas más importantes de mi vida durante los meses de invierno. Era difícil no ver las ráfagas de nieve como amables recordatorios de aquellos a los que amaba y perdía.

No hace falta decir que no estaba de humor para ahogarme accidentalmente con el elástico de un sombrero de fiesta, cuando mi mejor amiga me llamó una noche. Como de costumbre, saltó a la llamada en medio de la conversación.

“Ahora sé que no quieres celebrar tu cumpleaños o no estás emocionada por tu cumpleaños... bla, bla, bla. Pero tenemos que hacer algo. Puede ser algo pequeño. Podemos ver una película en mi casa, tomar un poco de champán y tomar lindas fotos. Únicamente tú, yo y un pastel. Necesitamos celebrarte. ¿Bueno?”

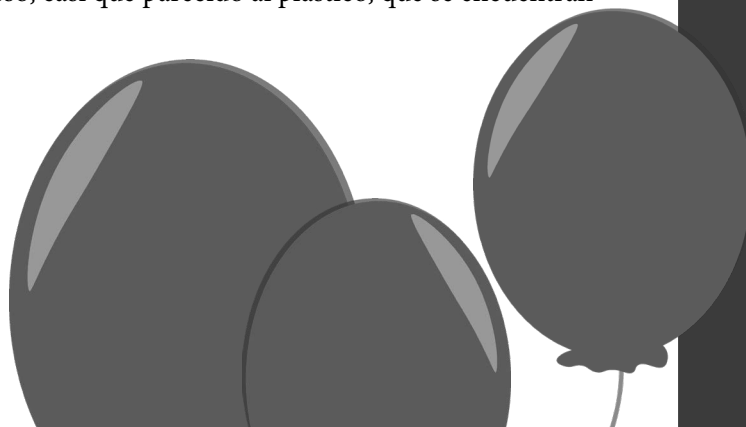
Minka solía tener razón. Su ingenio rápido, su compasión y su asombrosa habilidad para tener “razón” acerca de muchas cosas fueron los principales catalizadores de nuestra amistad de casi dos décadas. Hice una pausa, pero finalmente, vacilante, dije:

“Bueno. Está bien. Sí...”

“¡Bueno! ¡Trae tu vestido rojo! Puedes traer tu ropa deportiva para cambiarte, pero trae tu vestido rojo para las fotos”.

Como de costumbre, continuamos conversando durante otras dos horas. Pero no recuerdo de qué.

*Hasta el día de hoy sostengo que el mejor glaseado es el espeso, casi que parecido al plástico, que se encuentran en los pasteles de los supermercados locales.



El veintiséis de diciembre me presenté en la puerta de Minka, con el vestido rojo en la mano, pero sintiéndome deprimida. Ella me dio el abrazo más grande. Me hizo pasar con entusiasmo y me dio la bienvenida al cálido apartamento que había llenado con algunas de mis cosas favoritas: pastel de chocolate con glaseado de vainilla, champán y Doritos. Sus “famosos” altavoces, que había hecho apariciones en todos los principales eventos posteriores a la universidad, sonaban a todo volumen con nuestras últimas obsesiones musicales. Me volvió a abrazar y me dijo:

“Bueno, dejemos a un lado las fotos. Nunca nadie sabrá que éramos únicamente tú y yo. Y un día, mirarás hacia atrás y verás lo diferente que eras, cómo no sabías nada”.

Asentí, motivándome bajo el brillo de su energía.

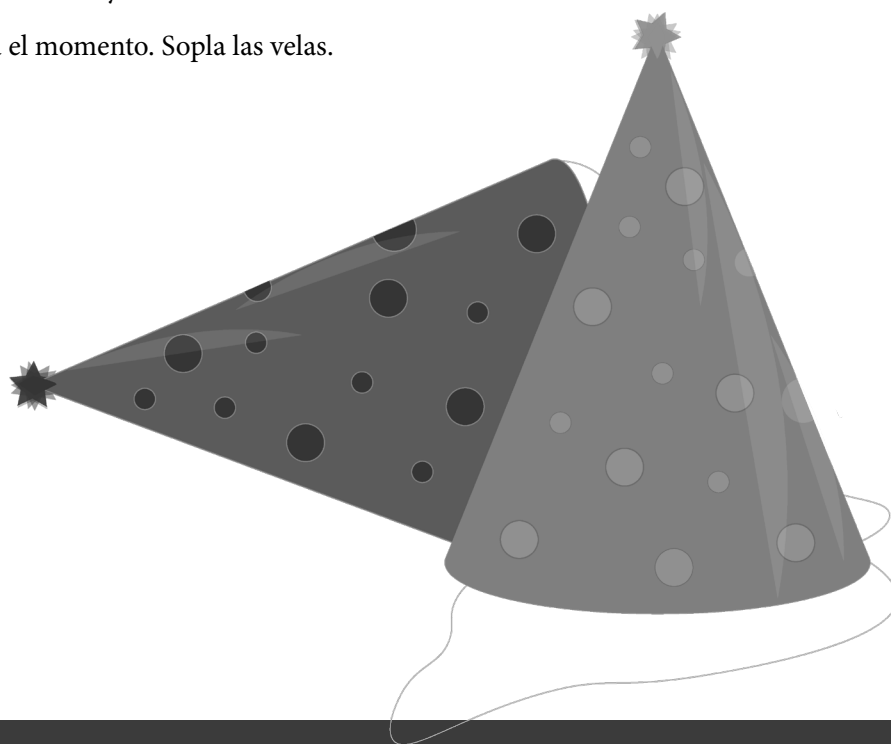
“Y luego usaremos nuestras pijamas. ¡Y comeremos pastel y haremos lo que quieras!”

Tomamos las fotos. Y cortamos el pastel. Minka insistió en cantarme el feliz cumpleaños. Me reí. Todas estas cosas parecían triviales, pero las hicimos de todos modos. Simplemente las dos. Seguí contagiándome de la alegría de Minka. Nos llenamos de papas fritas y pastel, miramos videos musicales, bailamos y cantamos juntas, e incluso visitamos nuestra antigua página de IM de la escuela secundaria. A medida que la tarde se mezclaba con el anochecer, sentí un verdadero murmullo de felicidad. Me quedé dormida con la barriga llena de glaseado azucarado, contenta en su sofá.

Mi vida cambió por completo en los meses posteriores a nuestra “celebración”. Se presentó una oportunidad de trabajo, y mi carrera dio un giro en una dirección inesperada y maravillosa. Con el apoyo de otras personas y orientación profesional, comencé a reconstruir mi salud mental y física. Cuando llegó el otoño, me sentía firmemente arraigada e independiente, con los pies sobre la tierra y optimista, por primera vez en mucho tiempo.

Finalmente me he sentido motivada para celebrar mi cumpleaños. Al igual que dijo Minka, miro esas fotos y veo a alguien que ha cambiado, alguien que no tenía idea de las oportunidades que se avecinaban. Como personas que somos, estamos en constante crecimiento y evolución. Este crecimiento puede ser difícil de ver a veces, especialmente cuando no se puede medir en números o en las metas que define la sociedad. Pero los cumpleaños, al igual que muchas tradiciones, son una esperanza. Preservamos el pasado, reflexionamos sobre el pasado y deseamos un futuro más brillante y pleno. Es una manera de marcar quién eres ahora porque puedes ser una persona muy diferente en otros 365 días.

Aprovecha el momento. Sopla las velas.



NOTICIAS DEL HECC

El Comité de Comunicación y Educación en Salud (HECC, por sus siglas en inglés) ha tenido mucha actividad y efecto transformador. Aunque todavía extrañamos a Megan Reznick, que partió de PHACS este verano, hemos visto a algunas personas sobresalientes asumir roles más importantes aquí en HECC. Mandy Flores fue ascendida a directora de proyectos creativos, enfocándose en expandir su papel de liderazgo dentro del HECC, administrando nuestro conjunto de proyectos creativos, apoyando el alcance del Grupo de Trabajo y actuando como el nuevo enlace nacional de la CAB de PHACS.

Eduardo Vergara también fue ascendido a coordinador principal de estudios de investigación en PHACS. Además de trabajar con Mandy como cofacilitador de la CAB nacional y apoyar las tareas orientadas a la investigación, está ayudando a encabezar los esfuerzos para ampliar el papel y la influencia de los participantes de habla hispana. Karim Bermúdez ha sido una figura vital en el HECC durante mucho tiempo, haciendo malabares logísticos con nuestra CAB nacional y el Grupo de Trabajo. Recientemente, ha ampliado su función en el HECC, consultando proyectos, apoyando el alcance del Grupo de Trabajo y traduciendo muchos materiales de la red al español, ampliando enormemente la accesibilidad en toda la red.

Sharon Hwang fue ascendida a administradora del programa para PHACS Cores y, en el HECC, se está enfocando en abordar tareas orientadas a la investigación. Recientemente, Sharon colaboró y dirigió la creación de la última edición de “Just the PHACS”, un resumen trimestral que destaca publicaciones y noticias recientes. Renee Smith también continúa dedicando tiempo al HECC. Ha brindado su conocimiento y experiencia a varios proyectos orientados a la investigación, incluidas las revisiones de cápsulas y hojas conceptuales de HECC y resúmenes en lenguaje sencillo, revisiones clínicas y el uso de su conocimiento de la CAB local para ayudar a informar el trabajo de participación comunitaria del HECC.

Todo el equipo sigue siendo guiado por Claire Berman, directora del HECC. Además de hacer

malabares con varios proyectos comunitarios creativos y orientados a la investigación y motivar y animar a las personas dentro y fuera del HECC con gran compasión, recientemente presentó el trabajo de participación comunitaria del HECC a casi cincuenta investigadores y médicos del Centro Alemán de Salud Infantil y del Adolescente.

- La creación de 3 nuevos resúmenes diseñados en lenguaje sencillo.
- El estreno de “A través de tus ojos,” un cortometraje de las personas apasionadas que participan en PHACS.
- Una nueva edición de “Just the PHACS”, el resumen trimestral sobre las publicaciones del PHACS.

How Much Tenofovir Do Babies Absorb During Pregnancy?

- Many pregnant people living with HIV take antiretroviral therapy (ART), which is good at preventing their baby from getting HIV.
- There can be some health concerns when babies are exposed to ART in the womb, so looking at the drug's safety is important.
- Previous studies have only measured a baby's exposure to medicines at a single point in time. Our study used a new approach for measuring how much of the medicine tenofovir a baby had absorbed over the entire pregnancy.

WHO PARTICIPATED

- 103 mother-baby pairs in the US and Puerto Rico who were enrolled in SMARTT (Surveillance Monitoring for ART Toxicities).
- The mothers had all taken tenofovir during pregnancy.
- All mother-baby pairs donated hair samples (around 100 hairs from the head) at the time of birth.

WHAT WE DID

- We used special lab tests on the hair samples.
- The test estimated how much tenofovir the baby had absorbed from its mother over the whole pregnancy.

WHAT WE FOUND

- We found high amounts of tenofovir in the babies' hair. This meant they had absorbed a lot of the medication during pregnancy.
- Some babies had lower amounts of tenofovir. The babies tended to be those who:
 - Were delivered early
 - Were delivered via C-section
 - Were born to mothers who took tenofovir only in the first trimester
- We the test we used was reliable in showing how much tenofovir was absorbed over the whole pregnancy, not just a single point in time.
- While we learned that babies absorbed their parent's medication while in the womb, we need to conduct further research to determine if there are positive or negative outcomes on the child's health.
- We recommend studies around the world adopt our approach to test the safety of other ART medicines during pregnancy.

For more information, contact: Claire Berman | Director, Health Education & Community Care | clb@phacs.org | 410-453-1883

JUST THE PHACS
Quarterly Digest • October 2022 • Issue 7

WHAT'S NEW IN PHACS?
Welcome to Just the PHACS, our quarterly digest! See below for our latest publications and other happenings in PHACS.

RECENT PUBLICATIONS
(OCTOBER 2021 - AUGUST 2022)

La CAB y el PUG han seguido reuniéndose mensualmente y han sido fundamentales para guiar los proyectos del HECC, incluidos resúmenes en lenguaje sencillo, obras de arte visuales para la red y un nuevo sitio web para los participantes que se lanzará este año llamado “Proyecto positivo”. Esta primavera esperan realizar sus primeras reuniones en persona en casi cuatro años. En noviembre pasado, el HECC presentó en la miniconferencia virtual de otoño de los directivos de PHACS. Con la ayuda de los miembros de la comunidad, Claire y Mandy presentaron los numerosos proyectos y éxitos de los esfuerzos colectivos de los miembros de la comunidad, participantes, investigadores y médicos. Los asistentes estaban muy entusiasmados con los logros de la comunidad, y muchos mencionaron su papel insustituible en la red.

El pasado diciembre marcó el final del primer periodo de 2 años para el Grupo de Trabajo Comunitario de PHACS. Después de numerosas presentaciones y entrevistas, se instaló una segunda cohorte en enero. Algunas caras familiares continuarán su trabajo en el Grupo de Trabajo, durante un segundo periodo, mientras que cinco nuevos miembros de todo el país se unieron. Esta nueva cohorte asistirá a una orientación en febrero y seguirá hasta diciembre de 2024, y continuará brindando información y orientación acerca de todas las propuestas de investigación y recursos creativos de PHACS.

**¡Un agradecimiento especial
a los participantes y miembros
de la comunidad que hacen
posible nuestro trabajo!**

**Envíe todas las preguntas, comentarios y sugerencias para el boletín informativo de la CAB a
Mandy Flores (aflores@hsph.harvard.edu)**

Glosario de la CAB

Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés)

Brinda liderazgo nacional dedicado a la comprensión, tratamiento y prevención de enfermedades mentales a través de la investigación básica del cerebro y comportamiento, y a través de investigaciones clínicas, epidemiológicas y de servicios.

Anticuerpo

proteína producida por el sistema inmunitario que reconoce y combate los organismos infecciosos que entran en el cuerpo. Cada anticuerpo es específico de un organismo infeccioso particular (como anticuerpos contra el VIH y el sarampión).

Transmisión horizontal

Transmisión del VIH de una persona a otra, excepto la la transmisión de madre a hijo (llamada transmisión vertical).

Factor de confusión

Una tercera variable no medida que podría influir tanto en la causa como en el efecto de un estudio de investigación. Sin dar cuenta se pueden introducir sesgos en el estudio.

Hoja de concepto (CS, por sus siglas en inglés)

Una propuesta completa para un estudio de investigación, ampliada de una breve cápsula.

Sopa de letras

E	W	I	N	M	U	N	E	Q	K	F	X	I	Z	M	P	Y	B
U	D	O	Z	A	R	A	N	T	I	C	U	E	R	P	O	Z	J
C	A	R	A	C	T	E	R	Í	S	T	I	C	A	S	A	W	C
O	E	Z	C	O	M	P	O	R	T	A	M	I	E	N	T	O	O
N	T	R	E	S	U	L	T	A	D	O	Z	D	N	U	C	H	N
F	H	K	E	S	G	N	T	E	J	P	S	C	G	L	L	Z	C
U	D	W	P	B	L	C	W	R	W	D	Y	S	G	U	Í	F	E
S	D	O	L	T	R	A	T	A	M	I	E	N	T	O	N	U	P
I	T	E	G	A	N	O	P	A	N	N	A	S	Z	K	I	L	T
Ó	H	E	E	P	I	D	E	M	I	O	L	Ó	G	I	C	O	O
N	P	R	O	T	E	Í	N	A	G	W	N	A	W	N	O	Q	D
A	N	T	R	A	N	S	M	I	S	I	Ó	N	Z	Z	O	B	X

ANTICUERPO
COMPORTAMIENTO
CEREBRO
CARACTERÍSTICA
CLÍNICO

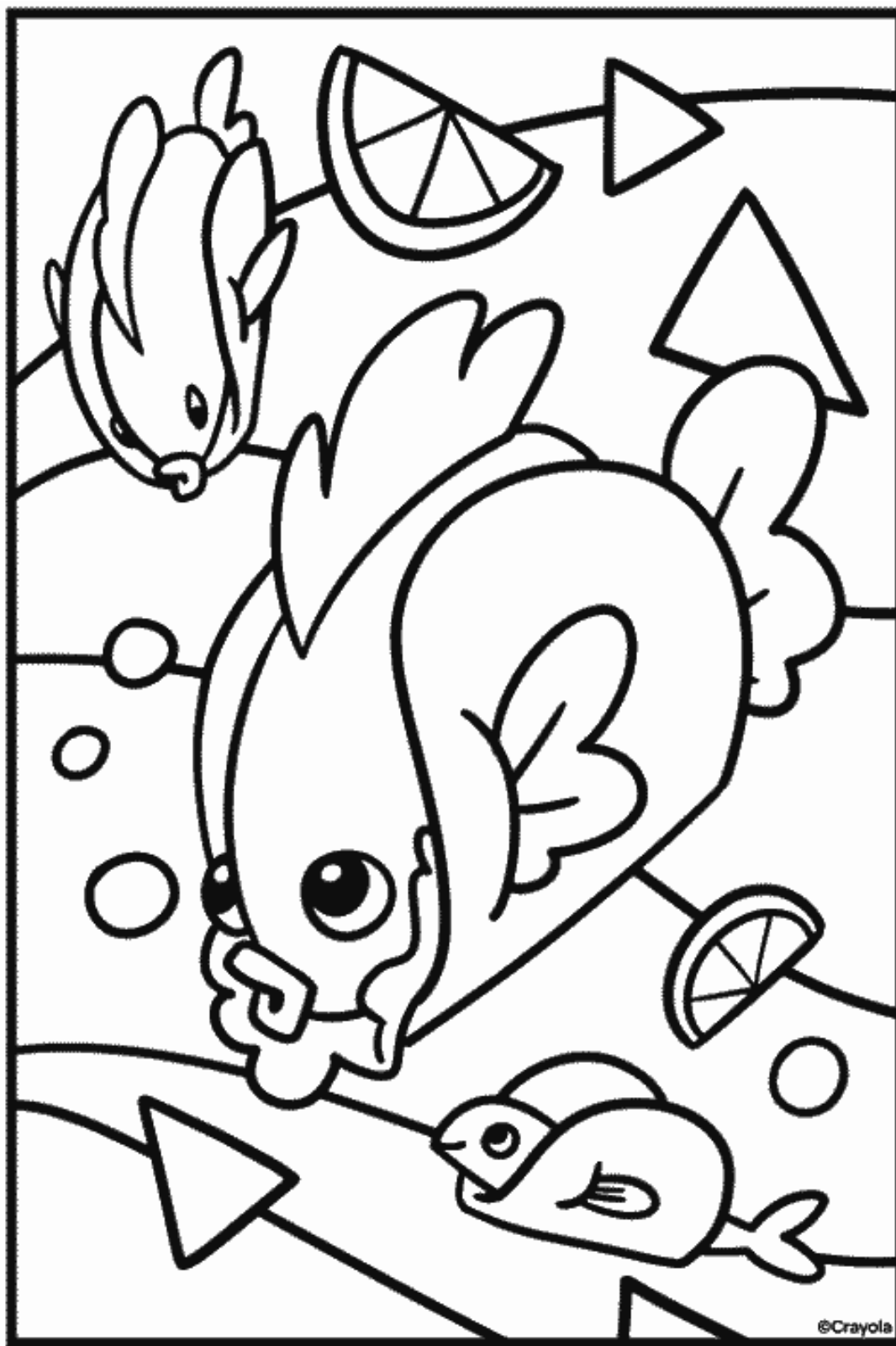
CONCEPTO
CONFUSIÓN
EPIDEMIOLÓGICO
INMUNE
PROTEÍNA

RESULTADO
TRANSMISIÓN
TRATAMIENTO

RESPUESTAS
EN LA
PÁGINA 21

CAB INFANTIL

INSTRUCCIONES: Corta siguiendo la línea de puntos para retirar y colorear la página del CAB Infantil.



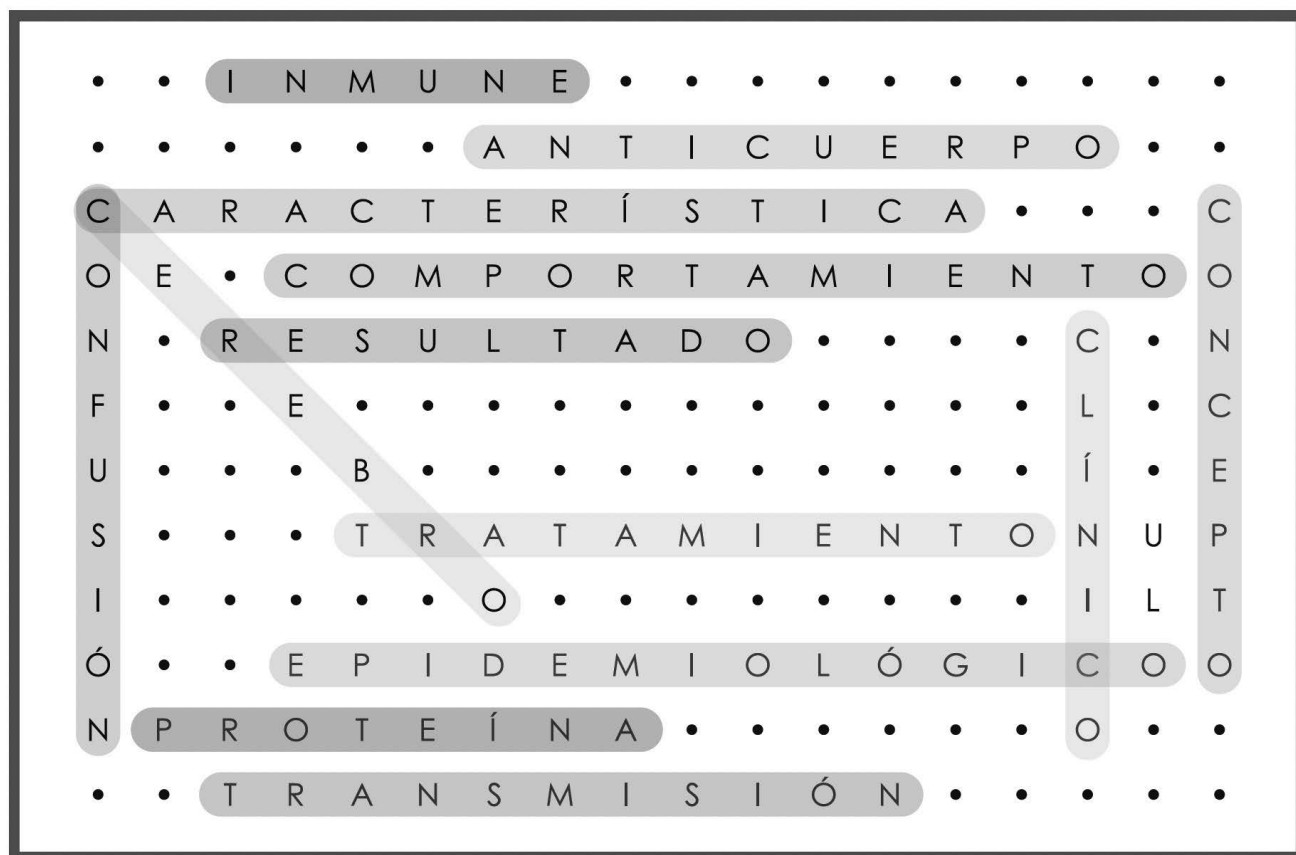
©Crayola

CAB INFANTIL

INSTRUCCIONES: Corta siguiendo la línea de puntos para retirar y colorear la página del CAB Infantil.



RESPUESTAS a la sopa de letras



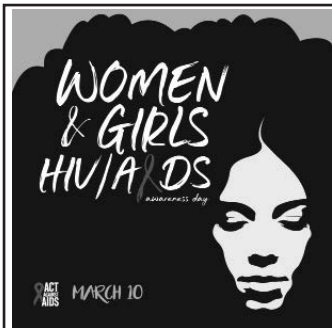
Envíe todas las preguntas, comentarios y sugerencias para el boletín informativo de la CAB a Mandy Flores (aflores@hsph.harvard.edu)

PRÓXIMOS EVENTOS



Día Nacional de Concientización
sobre el VIH/SIDA para los
Afroamericanos

7 de febrero



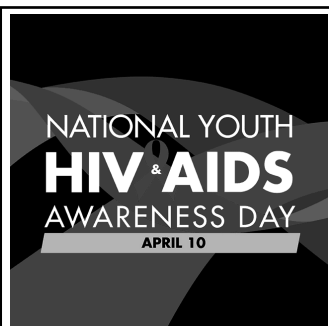
Día Nacional de Concientización
sobre el VIH/SIDA para
Mujeres y Niñas

10 de marzo



Día Nacional de Concientización
sobre el VIH/SIDA para las
Comunidades indígenas

20 de marzo



Día Nacional de Concientización
sobre el VIH/SIDA para los
jóvenes

10 de abril



Día Nacional de la Prueba
del VIH para Personas
Transgénero

18 de abril



Día Nacional de Concientización
sobre el VIH/SIDA para los
asiáticos e Isleños del Pacífico

19 de mayo

RECURSOS

THE LOVELAND FOUNDATION

Brinda asistencia financiera a mujeres y niñas afroamericanas que buscan terapia a nivel nacional

<https://thelovelandfoundation.org/therapy-fund/>

PSYCH CENTRAL: 8 MANERAS DE VIVIR CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

Explorando la salud mental y emocional.

<https://psychcentral.com/blog/8-ways-to-live-with-a-chronic-illness#5>

NIH: ¡TENGO DEMASIADO ESTRÉS! HOJA INFORMATIVA

¿Se siente abrumada(o)? Lea esta hoja informativa para saber si es estrés o ansiedad, y qué puede hacer para sobrellevarlo.

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/so-stressed-out-fact-sheet>

EL ARTIDOTE

Notas personalizadas con ideas inspiradoras, historias honestas y vulnerables y bellas obras de arte, enviadas directamente a su correo electrónico.

https://newsletter.theartidote.org/gentle_reminders

