

español

Caregiver Support Program & The Office of Community Health, Montefiore Medical Center

Cuidando de Usted Mismo Mientras Cuida de Otros

UNA GUÍA DE RECURSOS DEL BRONX



A blue-tinted photograph of a vineyard. In the foreground, there are rows of grapevines with green leaves and clusters of dark grapes. In the background, a white church with a bell tower and a red roof is visible, partially obscured by trees. The overall scene is peaceful and rural.

“ ¿Si no soy para mí mismo, quién lo será para mí? ¿Y si soy solo para mí, qué soy? ¿Y si no es ahora, cuándo? ”

– *Ética de los Padres 1:14*

TABLA DE CONTENIDO

Bienvenido a Esta Guía.....	2
Información Básica Sobre ser un Cuidador	5
Obteniendo el Apoyo que Necesita	6
Relajándose y Disminuyendo el Estrés	17
Ejercicios de Relajación Especiales para que Aplique	20
Manteniendo un Cuerpo Saludable	21
Obteniendo Apoyo Espiritual.....	27
Explore su Creatividad/Disfrute de Una Vida Social	30

Esta guía ha sido posible gracias al generoso apoyo de la Fundación Lucius N. Littauer y Wailing Management, Inc.

Esta guía fue producida por Ronit Fallek, MPA, Lily S. Chesnut, BA y Marsha J. Handel, MLS

Imagen de portada por Pol Ledent: www.ledent-gallery.be

Diseño por: Estudio de diseño mPrint, www.mprintdesign.com

Especial agradecimiento a Arlet Ruiz, Daniel BD Rubin, Meital Fried y Jody Benton Lee por sus contribuciones a esta guía

Contact Montefiore: PCareSupport@montefiore.org, www.montefiore.org/familymedicine



BIENVENIDA

Bienvenido a **Cuidando de Usted Mismo Mientras Cuida de Otros** – su guía para encontrar información útil, recursos locales y sitios Web. Esta guía es un punto de partida para ayudarle a pensar en las diferentes maneras en que usted puede cuidar de sí mismo mientras cuida de un ser querido.

Hicimos nuestro mejor esfuerzo para encontrar recursos interesantes y útiles en el Bronx. Las cosas cambian todo el tiempo así es que llame a los programas para averiguar los detalles más recientes. También puede haber otros buenos programas para cuidadores en su área – si usted sabe de uno, por favor, ¡háganoslo saber!

También le recomendamos que utilice los recursos que posee y que explore su vecindario y su comunidad. Por ejemplo:

- Hable con su médico, enfermera o trabajador social acerca de maneras para hacerle frente al estrés y administrar su situación
- Hable con su pastor, sacerdote, rabino o imam sobre cómo se está sintiendo
- Dé un vistazo a nuestra lista de grupos de apoyo, sitios Web y libros
- Fíjese cuáles son las clases y eventos que ofrece su centro comunitario local, centro de la tercera edad, centro religioso, biblioteca pública o universidad de su comunidad

¡Hay muchas personas, lugares y formas para ayudarlo y apoyarlo!

¿Quién es un Cuidador de Familia?

Un cuidador de familia es alguien que proporciona ayuda práctica, cuidado físico y/o apoyo emocional a:

- Un padre de edad avanzada o pariente anciano
- Un cónyuge, pareja o miembro familiar con una enfermedad o discapacidad
- Un amigo o vecino cercano que sea parte de su familia
- Un padre o familiar que viva lejos – esto se llama un “cuidador a larga distancia”

Cosas comunes que hacen los cuidadores son programar y llevar a sus seres queridos a citas, preparar sus comidas, realizar las tareas del hogar, supervisar los medicamentos, y ayudar con las actividades diarias, higiene personal o dispositivos médicos. Los cuidadores también dan apoyo emocional importante al hablar con su ser querido, compartir sentimientos y pensamientos, ayudándolo a resolver problemas o con *tan sólo estando ahí*.

Cuidando de Usted Mismo Mientras Cuida de Otros

Cuidar de otras personas puede ser una experiencia maravillosa de dar, compartir y recibir. También puede significar una gran cantidad de trabajo, de estrés y de responsabilidad. Usted puede tener emociones encontradas y sentir que está siendo halado en muchas direcciones a la vez. Junto con el cuidado de su ser querido, usted puede también estar balanceando otras necesidades – como el cuidado de sus hijos u otros miembros de la familia, trabajando en su ocupación, llevando una vida social y buscando algún tiempo libre para usted mismo.

Ocuparse de una persona con una enfermedad o discapacidad puede estar lleno de altibajos. Usted se puede sentir muy bien un día, y triste, preocupado o deprimido al día siguiente. Usted puede sentirse frustrado, enojado, resentido o abrumado – y, a continuación, sentirse culpable por tener estos sentimientos. Es posible que note que está más cansado que de costumbre. O que sienta que no está haciendo lo suficiente. Todos estos son sentimientos comunes.

Esta guía trata de asegurarse de que, mientras cuida de otros, recuerde también cuidar de usted mismo. Puede no parecer fácil pensar acerca de cuidar de sus propias necesidades, pero esta es una de las mejores cosas que puede hacer. Es importante prestar atención a cómo se siente física, emocional y espiritualmente. Esto ayudará a construir la fuerza necesaria para lidiar con el estrés y le ayudará a mantener su papel de cuidador en el tiempo.



Dar Pequeños Pasos Tiene Grandes Beneficios

Cuando sortea muchas cosas a la vez, incluso pensar en agregar algo más puede ser abrumador. Sí, puede que desee descansar más. ¿Pero cómo puede hacerlo de una manera que se adapte a su vida?

Lo más importante es tomar pasos pequeños, lentos y agregar una cosa a la vez. Tal vez ahora no tiene tiempo para esa clase de yoga relajante a la que le gustaría asistir. La buena noticia es que hay muchas maneras fáciles y simples para sentirse más relajado durante su día.

En cada sección, usted encontrará un cuadro de “Pequeñas Sugerencias” con algunas ideas de cosas que puede hacer. Algunas veces hacer las mismas cosas de una nueva forma ayuda a tener un cambio de perspectiva. Por ejemplo, trate de caminar por una calle distinta para ir al trabajo mañana – ¡puede que vea su mañana de una forma completamente nueva!

Solo recuerde: Incluso con hacer solo una pequeña cosa para usted cada semana, puede generar una gran diferencia en como se siente y en la calidad de su vida.

¿Cómo Está Usted?

Para empezar, lo invitamos a tomarse un momento para reflexionar sobre cómo se siente ahora mismo. ¿Se siente relajado o estresado? ¿Siente que las cosas están en equilibrio? ¿Qué lo ayudaría a sentirse más apoyado?

Lea las secciones de esta guía y busque lo que se identifica con usted. ¿Qué necesita? ¿Qué se ajustaría a su vida? ¿Qué suena divertido? Hay muchas maneras diferentes para obtener apoyo. ¡Pero aún más importante es obtener el tipo de apoyo que le ayudará!

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE SER UN CUIDADOR



Los cuidadores enfrentan muchos desafíos. Estos pueden ser financieros, médicos o cuestiones de tiempo. También pueden ser emocionales, sociales, familiares o preocupaciones de salud. Los sitios Web y libros a continuación, tienen información útil para aprender más acerca de los fundamentos de la atención y las formas de manejar situaciones.

Sitios Web con Información

Family Care Navigator

National Family Caregivers Association
www.caregiver.org

Este sitio proporciona una lista de organizaciones y sitios Web que ofrecen servicios para cuidadores y pacientes, ayuda legal, apoyo y mucho más. Haga clic en la imagen del mapa de EE.UU. y, a continuación, haga clic sobre New York.

Next Step in Care

United Hospital Fund, www.nextstepincare.org

Información para que los cuidadores ayuden a planificar una transición suave para los pacientes de un lugar a otro (por ejemplo, desde su casa a un hospital o del hospital a un centro de rehabilitación). Tiene muchas hojas de información útil y listas de verificación para descargar. Haga clic en “Términos y Definiciones” para obtener un diccionario de términos comunes que los proveedores de cuidado en salud pueden utilizar. *En Inglés y Español.*

NYC Cuidadores: Hace más fácil el cuidado

NYC Department for the Aging
www.nyc.gov/html/caregiver/es

Este sitio Web basado en NYC tiene información sobre servicios locales, pagar por el cuidado e información jurídica para los cuidadores y los abuelos cuidadores. También tiene consejos útiles sobre el manejo de los desafíos del cuidado y cómo comunicarse con los profesionales de la salud.

Prestar Cuidado

AARP, www.aarp.org/espanol/familia/prestar-cuidado

Información y artículos sobre diferentes temas para cuidadores.

Libros

La Biblioteca Pública de New York tiene muchos libros en préstamo que le pueden ser útiles. Para encontrar una biblioteca cerca de usted, llame al Centro de Bibliotecas del Bronx al (718) 579-4244 o vaya a www.nypl.org y haga clic en “Ubicaciones y Horarios.” También puede comprar los libros en esta guía a un precio de descuento en sitios Web como www.amazon.com.

La Comodidad del Hogar: Guía Ilustrada y Detallada de Cuidado y Asistencia

Por María Meyer y Paula Derry. Publicaciones CareTrust LLC, 2007

Esta guía ofrece ayuda con cada aspecto de la atención en el hogar, desde la decisión de ser un cuidador hasta tratar con las actividades diarias. También tiene una lista de chequeo de tareas, información sobre cómo evitar el agotamiento del cuidador y una lista de recursos. Ordene su copia en www.comfortofhome.com/bk/spanish.php o llame al (800) 565-1533.

Consejos para Cuidadores de Enfermos

Un libro llena de información que le dará todas las instrucciones y consejos prácticos necesarios para su trabajo diario. Es un recurso útil tanto si es un cuidador novicio como experimentado. Ordene su copia en www.medifecta.com/c-12-caregiver-training.aspx o llame al (888) 846-7008.

Cuidadores: Una Guía Práctica para la Supervivencia Emocional

Por Dr. Barry Jacobs. Paidós Ibérica Ediciones, 2008

Esta guía práctica para cuidadores contiene información para que poder afrontar el coste personal y emocional que provoca la dura experiencia de tener que cuidar a un mayor enfermo. Esta guía puede ayudar al cuidador a realizar correctamente su papel sin perjudicar otras áreas de su vida.

American Medical Association Guide to Home Caregiving

Wiley Publishing, 2001

Un manual práctico sobre cómo cuidar de una persona anciana, enferma o discapacitada desde casa. Tiene capítulos sobre la organización de la habitación de su ser querido; suministro de medicamentos, mantenimiento, higiene y vigilancia de los síntomas; cómo elegir y pagar por el cuidado de la salud en casa; cuidado de una persona con la enfermedad de Alzheimer o enfermedad terminal; y cómo elegir entre instalaciones de vida asistida y hogares de reposo. *En Inglés*



OBTENIENDO EL APOYO QUE USTED NECESITA

Muchos cuidadores experimentan preocupación, tristeza, ansiedad, depresión, problemas de sueño y se sienten socialmente aislados. Compartir esos sentimientos y hacer conexiones con gente que entiende lo que está viviendo son formas eficaces para hacer frente a estos sentimientos, obtener ideas útiles y ayudar a otros. El contacto social es una buena manera de mantener fuerte su sistema inmune para que permanezca saludable y resistente.

PEQUEÑAS COSAS QUE USTED PUEDE HACER

- ▶ Envíe un correo electrónico o postal, o dé una rápida llamada a alguien para que sepa que está en su mente
- ▶ Acuerde con un amigo enviarse un correo electrónico breve, de texto o correo de voz con palabras de apoyo cada lunes por la mañana para dar a la semana un buen inicio
- ▶ Pida a un pariente, amigo o vecino que le ayude con una cosa que usted deba hacer. ¿Alguien más puede recoger la lavandería o ir a la farmacia? ¿Llevar a su ser querido a una cita médica? ¿Traer de cenar?
- ▶ Verifique los grupos de apoyo, servicios de apoyo telefónico y paneles de mensajes en línea de esta sección – ¡y ensaye uno!
- ▶ Invite a un pariente, amigo o vecino a tomar té o café
- ▶ La próxima vez que usted vea a su médico o al médico de sus seres queridos, cuénteles como se siente y pida consejos o asesoramiento
- ▶ Anote sus pensamientos en una libreta – esto puede ayudarle a procesar sus sentimientos y a aclarar su mente
- ▶ Más información puede ayudar – dé un vistazo de los sitios Web y libros en esta sección

Programas de Apoyo General al Cuidador

Caregiver Support Center (Centro de Apoyo al Cuidador)

Montefiore Medical Center
111 East 210 Street, Bronx, NY 10467. Ingrese al hospital por la entrada de East Gun Hill Road.

Este centro proporciona a los cuidadores apoyo emocional y asistencia práctica. Es un lugar tranquilo para relajarse o puede utilizar la Internet para investigar sobre condiciones médicas. Una trabajadora social y voluntarios capacitados están disponibles para ayudarle a encontrar los servicios en Montefiore y en la comunidad, o sólo para escuchar. Abre en enero 2011. Para obtener más información o si está interesado en ser voluntario, llame a Margaret Hamer al (718) 920-6654.

Alcance de Empoderamiento Ministerial de los Cuidadores (C.O.M.E.)

(718) 379-3159, comeoutreach@yahoo.com
www.comeoutreach.org

Esta organización ofrece información gratuita sobre servicios y recursos de soporte a cuidadores de familia para los ancianos. Llame para averiguar acerca de su programa de soporte telefónico. Un miembro del personal lo llamará 1-2 veces al mes para ver cómo se está desempeñando, ofrecerle un oído que escucha y brindarle información relacionada con la atención.
Sólo en Inglés

Caregiver Support Program, Presbyterian Senior Services (PSS)

325 East 156 Street, Bronx, NY 10451
(718) 585-1640 o (866) 665-1713
www.pssusa.org/caregiving.html

Capacitación a cuidadores, grupos de apoyo, asesoramiento individual y familiar, remisiones legales, médicas y financieras, y servicios de descanso para personas que viven en el sur del Bronx.

**Caring & Preparing Program, S.A.G.E
(Services and Advocacy for GLBT Elders)**

(212) 741-2247 x292

www.sageusa.org/programs/caregivers.cfm

Servicios gratuitos para los cuidadores y los destinatarios de la atención, incluyendo un grupo de apoyo al cuidador, asesoría individual, beneficios y asistencia en derechos, un programa de Visitantes Amistosos, y subsidios limitados para el cuidado en salud desde casa y casas de reposo para adultos durante el día. El cuidador y/o el destinatario de la atención debe identificarse como gay, lesbiana, bisexual o transexual. *Sólo en Inglés*

Family Caregiver Network

Westchester Jewish Community Services

845 North Broadway, White Plains, NY 10603

(914) 761-0600 x143, jslevin@wjcs.com

www.wjcs.com

FCN ayuda a coordinar los servicios y cuenta con programas especiales para apoyar a los cuidadores de adultos mayores (60 +) que viven en Westchester. Los servicios gratuitos incluyen evaluaciones individuales y familiares, planificación del cuidado familiar, grupos de apoyo y recursos de referencia. *Sólo en Inglés*

Friends in Deed

594 Broadway, Cuarto 706, New York, NY 10012

(212) 925-2009, www.friendsindeed.org

Grupos de soporte gratuito, asesoramiento personalizado y sesiones de información para personas con cáncer, VIH/SIDA u otras enfermedades físicas graves. Los cuidadores, familiares, amigos y aquellos en duelo también son bienvenidos. Tome clases de meditación y yoga semanales, así como terapias curativas tales como Masajes Suecos, Reiki y Reflexología. *Sólo en Inglés*

Servicios de Referencia a Grupos de Apoyo

LifeNet

Español: (877) AYUDESE (298-3373)

Inglés: (800) LIFE-NET (543-3638)

www.800lifenet.org

Esta línea gratuita de información y remisión de salud tiene información sobre los grupos de soporte gratuitos. También tienen información sobre los servicios de salud mental y una línea de crisis para hablar con un profesional en salud mental.

“ La inquietud en el corazón de un hombre lo abate; pero una buena palabra lo alegra.”

– Proverbios 12:25

NYC Self Help Center

(212) 632-4790

Este centro tiene información sobre los grupos de soporte gratuito para muchos asuntos diferentes. La mayoría de los grupos están en Manhattan.

Westchester Self-Help Clearinghouse

Westchester Jewish Community Services

845 North Broadway, White Plains, NY 10603

(914) 761-0600 x308, Irosenbaum@wjcs.com

www.wjcs.com

Proporciona información sobre más de 270 grupos de apoyo a lo largo de Westchester. También puede ayudarle a formar un nuevo grupo, si no puede encontrar lo que busca. *Sólo en Inglés, pero tenemos servicios de traducción*

Apoyo Relacionado con el ALS

Grupo de Apoyo de ALS

Phillips Ambulatory Care Center, Beth Israel Medical Center, 10 Union Square East, (entre 14 y 15 Streets), 2º Piso, Sala de Conferencias #1, New York, NY 10003
(917) 699-9751 o (212) 720-3059, wiesel@als-ny.org

Este grupo de apoyo está abierto a los pacientes, cuidadores, miembros de la familia y amigos. Se celebra el tercer martes de cada mes de 6-8pm. *Sólo en Inglés*

ALS Forums.com

www.alsforums.com/forum

Una comunidad de soporte en línea para personas afectadas por ALS. Regístrese para obtener una cuenta gratuita. Luego podrá leer y publicar mensajes en el “Foro de Apoyo al Cuidador de ALS/MND.”

En Inglés solamente

Apoyo Relacionado con la Enfermedad de Alzheimer y la Pérdida de Memoria

Alzheimer's & Caregiver Resource Center

NYC Department for the Aging
2 Lafayette Street, 2º Piso, New York, NY 10007
(212) 442-3086 o 311

Ofrece evaluaciones individuales gratuitas, remisiones, información acerca de cuestiones médicas, financieras, jurídicas, opciones de cuidado a largo plazo y formación para cuidadores.

Fundación para la Enfermedad de Parkinson

Línea de ayuda: (800) 457-6676
www.pdf.org/en/espa_ol

Llame a la línea telefónica de ayuda para compartir sus preguntas y preocupaciones. Haga clic en “Viviendo con Parkinson” y, a continuación, “Cuidados y Apoyo a la Familia” para un vínculo a un curso gratuito de formación en línea para cuidadores.

Grupos de Apoyo + Talleres para Cuidadores de Familia

Alzheimer's Association
360 Lexington Avenue (entre 40 y 41 Streets),
New York, NY 10017, línea de ayuda
las 24 horas: (800) 272-3900
www.alz.org/nyc/in_my_community_17307.asp
www.alz.org/espanol/care/cuidadores.asp

1) Grupos de apoyo para cónyuges y compañeros, y para hijos adultos. **2)** El taller para cuidadores de familia – una capacitación de 10 horas para mejorar la calidad de vida del cuidador y de la persona con demencia. **3)** Una reunión de “comprensión de la demencia” para miembros de la familia y amigos, con información sobre cómo hacerle frente y planificar hacia el futuro.

Grupo de Apoyo para Cuidadores de Personas con Alzheimer

New Rochelle Office for Aging/ElderServe
Alzheimer's Community Service Program
of the Hebrew Home at Riverdale
Hugh A. Doyle Center, 94 Davis Avenue,
New Rochelle, NY 10805

Un grupo de apoyo para cuidadores hispanohablantes gratuito. Se reúne el segundo miércoles de cada mes de 10:30am a 11:30am. Para más información, contacte: Lucy Ortiz, LSW, (914) 235-2363.

Grupo de Apoyo para Cuidadores de Personas con Demencia

212 East 106 Street (entre 2nd y 3rd Avenues),
New York, NY 10029

Un grupo de apoyo para cuidadores hispanohablantes gratuito. Se reúne el primer y el tercer lunes de cada mes de 11am a 12:30pm. Para registrarse, contacte: Dante Tipiani, MSW, (212) 659-8872 or dante.tipiani@mountsinai.org.

Seminario Educativo Acerca de la Demencia

Alzheimer's Association y DOROT
(212) 659-8872 o (973) 763-1511, www.dorotusa.org

Este es un grupo telefónica, de una hora, para aprender más acerca de Alzheimer y otros tipos de demencia afectando a la comunidad Latina. Dirigido por un trabajador social con experiencia.

Teleconference Caregiving Audio Workshops

Family Caregiver Alliance
www.caregiver.org, www.caregiver.org/caregiver/jsp/content_node.jsp?nodeid=1967

Un taller telefónico gratuito de una hora proveerá simples ideas y estrategias para ayudar a las familias con el cuidado de sus familiares de edad avanzada que sufren de la pérdida de memoria u otros problemas como el derrame cerebral.

La Tension en las Personas Encargadas del Cuidado de los Enfermos de Alzheimer: Como Reconcerla, Que Hacer

Alzheimer's Association
www.alz.org/national/documents/sp_brochure_caregiverstress.pdf, (800) 272-3900, www.alz.org

Este folleto habla sobre 10 signos de estrés y luego propone 10 maneras de sobrellevar el estrés para ser un cuidador saludable.

Los Mejores Amigos en el Cuidado de Alzheimer

Por Virginia Bell y David Troxel. Health Professions Press, 2008

Describe la manera en que los elementos esenciales de la amistad – el respeto, la empatía, el apoyo, la confianza y el humor – pueden asegurar la calidad más alta de cuidado y hacer que las actividades cotidianas sean más gratificantes para los cuidadores de demencia y recipientes de cuidado.

Apoyo Relacionado con el Cáncer

CancerCare

(800) 813-HOPE(4673)
www.cancercare.org/espanol

Asesoría telefónica gratuita y personalizada con trabajadores sociales capacitados; grupos de apoyo en línea y personalizados; y talleres educativos los cuales usted escucha por teléfono o a través de internet. Llame al (888) 337-7533 para escuchar una lista de temas del taller.

Equipo de Apoyo a Pacientes con Cáncer

875 Mamaroneck Avenue, Cuarto 204, Mamaroneck, NY 10543, (914) 777-2777

Gestión de casos y servicio de trabajo social gratuitos para personas con cualquier tipo de cáncer y para supervivientes de esta enfermedad. También ofrece grupos de apoyo, transporte, compras, visitas amistosas, cuidados de enfermería, y alguna ayuda financiera. Sirve a las personas que viven en el Bajo Condado de Westchester.

Gilda's Club

80 Maple Avenue, White Plains, NY 10601
(914) 644-8844, www.gildasclubwestchester.org
Sólo en Inglés, y 195 West Houston Street, New York, NY 10014 (212) 647-9700, www.gildasclubnyc.org
En Inglés y Español. Representante para los grupos de apoyo en Español: Migdalia Torres

Grupos de apoyo semanales para miembros de la familia afectados por el cáncer. También hay muchas clases gratuitas y actividades para miembros, tales como la meditación, yoga, pilates, arte y crochet. La membresía es gratuita – llame para programar una reunión especial de Plan de Membresía Personalizado para inscribirse en una reunión de miembros nuevos.

La Sociedad de Linfoma y Leucemia

475 Park Avenue South, 8^{vo} Piso, New York, NY 10016
(212) 376-7100, Centro de Recursos de Información:
(800) 955-4572 (intérpretes de idiomas disponibles)
www.leukemia-lymphoma.org

Información, apoyo y orientación para personas que viven con leucemia, linfoma, mieloma, síndromes mielodisplásicos o trastornos mieloproliferativos. El sitio Web tiene un grupo de apoyo en línea, paneles de discusión, un programa de teléfono para hablar con alguien que ha estado allí, e información en inglés y español. Haga clic en el botón “Información – Español” en el menú de la izquierda.

Psychosocial Oncology Program (Programa de Oncología Psicosocial)

Albert Einstein College of Medicine
(718) 430-2200, cancersupport@aecom.yu.edu
www.einstein.yu.edu/cancercenter/support

Asesoramiento, apoyo, educación y terapias mente-cuerpo para cualquier persona afectada por el cáncer en y alrededor del Bronx. Los servicios están disponibles independientemente de donde usted recibe atención médica o de su capacidad para pagar. El Programa Viviendo BOLD (Seno Oncología Viviendo Diariamente) ofrece talleres gratuitos como el Tai Chi, escritura creativa, nutrición y cáncer, joyería, círculos curativos Reiki, realce de la imagen y crochet.

Información Sobre el Cáncer

American Cancer Society
2330 Eastchester Road, 3^{er} Piso Bronx, NY 10469
(718) 547-5064 o (800) 227-2345
www.cancer.org/Espanol

ACS también tiene material informativo y de remisiones de la comunidad. La pagina web tiene información específica para cada tipo de cancer.

Lo Que Implica Cuidar a un Ser Querido con Cáncer

Instituto Nacional del Cáncer
www.cancer.gov/espanol/cancer/cuidadores

Este artículo tiene consejos útiles y palabras de aliento para tener un buen cuidado de usted mismo, incluyendo la comprensión de sus sentimientos, el pedir ayuda y el hablar con otros.

Apoyo Relacionado con EPOC y Otras Enfermedades Respiratorias

Línea de Ayuda de la Asociación Americana del Pulmón

(800) 548-8252

Llame para hablar con una enfermera o terapeuta respiratoria que pueda responder preguntas relacionadas con cualquier condición pulmonar, medicamentos, asesoría para dejar de fumar o encontrar un grupo de apoyo. Disponible de lunes a viernes, de 8am–10pm.

EPOC – Línea de Información al Cuidador

The COPD Foundation
(866) 316-COPD(2673), www.copdfoundation.org

Llame para obtener información y apoyo (abierto de lunes a viernes de 9am–9pm). También haga clic en “Pacientes y Cuidadores” para obtener información útil sobre vivir con EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica). *En Inglés solamente*

Apoyo Relacionado con el Infarto y Enfermedades del Corazón

Enfermedad Cardíaca – Información y Cuidado Personal del Cuidador

Asociación Americana del Corazón
www.americanheart.org (Haga clic en “En Español” en la parte superior derecha de la página)

El sitio Web tiene información útil acerca de enfermedades del corazón. También hay información sobre el cuidado de una persona con enfermedades cardíacas, consejos para enfrentarla y comunicarse, y páginas que puede descargar para mantener un diario del cuidador.

Infarto – Apoyo para Cuidadores

American Stroke Association
www.strokeassociation.org

Llame a la Línea Cálida de Familias con Infarto al (888) 4-STROKE (478-7653) para hablar con un consejero en línea directa que ha tenido una experiencia personal con el infarto. Cuestiones Comunes de Amigos por Correspondencia lo conecta con otras familias que viven el infarto para escribir sobre experiencias y desafíos. También tiene listas de grupos locales de apoyo al infarto por código postal, grupos de apoyo en línea y una guía para comenzar su propio grupo de apoyo.

Grupo de Apoyo Para Seres Queridos de Sobrevivientes a Lesiones Cerebrales Traumáticas e Infartos

SUNY College of Optometry
33 West 42 Street (entre la 5ª y 6th Avenues)
(212) 938-4040

Este grupo abierto se celebra el tercer lunes cada mes de 4–5:30pm. Pregunte por Iris Rosen, LCSW para obtener más información. *Sólo en Inglés*

Apoyo Relacionado con la Hepatitis C y Otras Enfermedades del Hígado

American Liver Foundation (Fundación Americana del Hígado)

Línea de Atención: (800) GO-LIVER (465-4837)
www.liverfoundation.org

Llame a la línea telefónica para obtener respuestas a preguntas sobre la enfermedad del hígado, así como para apoyo emocional. El sitio Web también tiene información acerca de muchas afecciones hepáticas.

Grupo de Apoyo para la Hepatitis C y las Enfermedades del Hígado

Mount Sinai Hospital
East Building, 1425 Madison Avenue (en 98 Street),
Cuarto 1184, New York, NY 10029, (212) 659-8929

Este grupo está abierto a los pacientes, familiares, amigos y cualquier persona cuya vida haya sido afectada por cualquier enfermedad hepática o por la Hepatitis C. Se celebra el tercer miércoles del mes de 6–7:30pm. *Sólo en Inglés*

Grupo de Apoyo a Pacientes con Hepatitis C

Bioscrip Pharmacy (abajo)
197 Eighth Avenue (en 20 Street),
New York, NY 10011. Contacte: Lillian Demauero,
(607) 746-7199, lilliandem@gmail.com

Este grupo gratuito está abierto a todos los afectados por la Hepatitis C o simplemente quieren saber más de ella. Se reúne el tercer jueves de cada mes a las 6:30pm. Una pequeña merienda será servida. *Sólo en Inglés*

Apoyo Relacionado con el VIH/SIDA

Foro de Apoyo en Línea + Información

The Body: El Recurso Completo del VIH/SIDA
www.thebody.com/espanol

Este sitio tiene información sobre VIH/SIDA, tratamiento y vida sana. Tiene también un Foro de Pregúntele al experto y un foro de apoyo.

Foro de Apoyo en Línea + Información

AIDSmeds/Foros comunitarios POZ
www.poz.com/latino

Este sitio Web contiene información detallada sobre el cuidado del VIH, las infecciones oportunistas y medicamentos.

Apoyo Relacionadas con la Salud Mental

NAMI NYC Metro

Línea de Atención: (212) 684-3264
helpline@naminyc.org, www.naminycmetro.org

Grupos de apoyo para personas con enfermedades mentales y miembros de su familia. También tienen cursos útiles que ofrecen información actualizada y enseñan habilidades para hacerles frente. En la página web, haga clic en “En Español” en la parte superior a la derecha de la página.

Apoyo Relacionado con la Esclerosis Múltiple

National Multiple Sclerosis Society – Capítulo de NYC

733 Third Avenue, 3^{er} Piso, New York, NY, 10017
(212) 463-7787 o (800) 344-4867

www.nationalmssociety.org/informacion-en-espanol/index.aspx

Grupos de apoyo telefónico y en persona, información, remisiones y asistencia de crisis para las personas con EM y su familia.

Soporte para Cuidadores de Niños con Necesidades o Enfermedades Especiales

BraveKids.org

<http://bravekids.org>

Este sitio tiene información médica sobre las enfermedades de los niños y discapacitados, paneles de mensajes para los padres y para los niños, y una guía de recursos que puede buscar por código postal. Haga clic en la bandera en la parte superior de la pantalla para traducir la página web al Español.

El Centro para Padres Sin Muros del Bronx/RCSN

116 East 16 Street, 5^o Piso,
New York, NY 10003, (212) 677-4650

bronxparent@resourcesnyc.org

<http://resourcesnyc.org/content/bronx>

Cursos gratuitos de capacitación, educación y asistencia para los padres de niños con necesidades especiales (sociales, cognitivas, físicas, y de comportamiento).

CancerCare

(800) 813-HOPE (4673), www.cancercare.org/espanol

1) Asesoramiento gratuito telefónico y personalizado con trabajadores sociales capacitados. **2)** Grupos de apoyo telefónico y personalizado. **3)** Talleres educativos que se escuchan por teléfono o a través de internet. Llame al (888) 337-7533 para escuchar una lista de temas del taller.

Encuentre-un-Amigo

The Children's Hospital at Montefiore
Family Learning Place, 3415 Bainbridge Avenue,
Bronx, NY 10467, (718) 741-2357

Un grupo de apoyo para padres o cuidadores de niños con enfermedades crónicas o necesidades especiales. El grupo en Inglés se reúne el 1er martes del mes, de 12–1:30pm. El grupo en Español se reúne el segundo lunes del mes de 12–1:30pm.

Grupo de Apoyo para Padres “Corazón a Corazón”

The Children's Hospital at Montefiore
Family Learning Place, 3415 Bainbridge Avenue,
Bronx, NY 10467, (718) 741-2223

Un grupo para los padres y las familias afectadas por la enfermedad cardíaca congénita. En Inglés y Español.

Gilda's Club

80 Maple Avenue, White Plains, NY 10601,
(914) 644-8844, www.gildasclubwestchester.org

Solo en Inglés

195 West Houston Street, New York,
NY 10014, (212) 647-9700, www.gildasclubnyc.org
En Inglés y Español. Representante para los grupos de apoyo en Español: Migdalia Torres

Grupos semanales de apoyo para padres de niños con cáncer, y grupos para niños y adolescentes afectados por el cáncer. También hay muchas clases y actividades gratuitas para miembros, como de meditación, yoga, pilates, arte y crochet. La membresía es gratuita – llame para establecer una reunión especial de Plan de Membresía Personalizado y para suscribirse a una reunión de miembros nuevos.

La Sociedad para el Linfoma y la Leucemia

475 Park Avenue South, 8^{vo} Piso, New York, NY 10016
(212) 376-7100, Centro de Recursos de Información:

(800) 955-4572 (intérpretes disponibles)

www.leukemia-lymphoma.org

Información, apoyo y orientación para los padres y las familias. El sitio Web tiene paneles de discusión, un programa telefónico para hablar con alguien que ha estado ahí, e información en inglés y español. Haga clic en “Información – Español” en la barra de menú a la izquierda.

NAMI NYC Metro

Línea de Atención: (212) 684-3264

helpline@naminyc.org, www.naminycmetro.org

Grupos de apoyo para los padres de niños y adolescentes con trastornos psiquiátricos o emocionales. También tiene cursos útiles que proporcionan información y enseñan habilidades para hacerles frente. En la página web, haga clic en “En Español” en la parte superior derecha de la página. Después haga clic en “Recursos del Centro de Acción de Niños y Adolescentes.”

Sociedad Nacional del Síndrome de Down

Línea de Atención: (800) 221-4602

<http://esp.ndss.org>

Ofrece asistencia telefónica de lunes a viernes, 9am–5pm. Interpretación de idiomas disponible.

Grupo de Apoyo Padres de A.N.G.E.L.S.

1968 Eastchester Road, (718) 931-0515,
info@bxangels.org, www.meetup.com/bxangels

Este grupo para los padres de niños con autismo se celebra desde septiembre hasta junio el 3^{er} jueves a las 7pm, con un conferencista diferente cada mes. Se proporciona el cuidado de niños.

Red de Apoyo a Padres

Parent to Parent of New York State
2280 Wallace Avenue, Bronx, NY 10467
(800) 405-8818, Bxparent2parentnys@verizon.net o
Millie Torres Milligan at mtorresm@verizon.net
www.parenttoparentnys.org

Este programa reúne a padres de niños con enfermedad crónica o discapacidad con otros padres en situación similar, para compartir experiencias e información. También puede llamar para obtener información sobre recursos, grupos de apoyo, clases de capacitación de padres e información general sobre las enfermedades, discapacidades y tratamientos médicos. Haga clic en “Información” y, a continuación, “Unir Nuestras Listas de Correo Electrónico” para unirse a un grupo de correo electrónico de la comunidad del Bronx o a un grupo de correo electrónico para los padres de los niños médicamente frágiles.

Ayuda para Abuelos Criando Nietos

The Family Center (El Centro de Familia)

315 West 36 Street, 4^o Piso, New York, NY 10018
(212) 766-4522, www.thefamilycenter.org/es/sobre

Grupos de apoyo, asesoramiento, formación, servicios legales y sociales, ayuda con beneficios y derechos, y remisiones para abuelos y otras personas que cuidan a los niños. También tiene un campamento de verano de 2 semanas y un programa de amiguitos para niños en edades de 6-17 con un adulto voluntario para ejemplo positivo.

The Grandparent Resource Center (El Centro de Recursos de los Abuelos)

NYC Department for the Aging, (212) 442-1094

Información gratuita, remisiones, talleres educativos, actividades de promoción y asistencia de casos para abuelos criando a sus nietos y otros parientes jóvenes. Llame para solicitar el libro Abuelos Criando a Sus Nietos, una guía de recursos gratuita.

Información para Abuelos Cuidadores

NYC Cuidadores
www.nyc.gov/html/caregiver/es/grandparenting.html

Información sobre cuestiones financieras y jurídicas, Child Health Plus (Más Salud Infantil) y recursos locales. También tiene consejos especiales para abuelos sobre cómo encontrar los servicios que necesita.

Kinship Program

Bridge Builders Community Partnership (BBCP)
Llame a Rasa Rosado al (914) 216-1389,
email: rosa266@aol.com, o visite el Storefront de
BBCP en 156 West 164 Street, Bronx, NY 10452
(718) 293-4352

Ayuda para abuelos o un familiar criando un hijo de un pariente con servicios para ayudar a desarrollar fuerte lazos familiar, servicios legales para obtener custodia o tutoría, cuestiones escolares, referidos para servicios y beneficios publico.

Programa para Abuelos Cuidadores en Apartamentos Familiares

Presbyterian Senior Services (PSS)
951 Prospect Avenue (en la 163rd Street),
Bronx, NY 10459, (718) 620-1262 x1212 o x1213

Grupos de apoyo semanales en inglés y español, administración de casos, asistencia jurídica, asesoría y programas extraescolares y de verano para los niños. También tienen un programa de vivienda para abuelos cuidadores de nietos, pero hay una larga lista de espera.

LIFT Centro Legal de la Familia

350 Broadway, Cuarto 501, New York, NY 10013
(646) 613-9633 x222. Línea de acceso directo sobre
Derecho de Familia: (212) 343-1122
www.LIFThotline.org

Los servicios gratuitos incluyen asistencia e información legal, recomendaciones de servicio social, educación financiera, ayuda para rellenar documentos judiciales, y grupos de apoyo para padres y abuelos lidian con problemas para la manutención de sus hijos o su custodia.

Navegador de Parentesco del Estado de New York

New York State Office of Children & Family Services
(877) 454-6463 (abierto entre semana, 10am-4pm)
www.nysnavigator.org/spanish

Llame para obtener información sobre la Ley de parentesco y sus derechos como abuelo cuidador. El sitio Web también tiene información sobre asistencia jurídica y financiera.

Creando una Comunidad de Ayuda en Línea

Caring Bridge

www.caringbridge.org/es

Cree su propio sitio Web gratuito y privado para mantener informados a sus amigos y familiares. Sólo tiene que seguir los pasos simples para hacer su sitio. A continuación, podrá compartir las actualizaciones y fotos, y sus visitantes pueden dejar mensajes en su libro de visitas.

Lotsa Helping Hands

National Family Caregivers Association
www.nfca.lotsahelpinghands.com

Cree una comunidad en línea, gratuita, para familiares, amigos y vecinos que le ayude a cuidar de su ser querido. Configure un sitio privado para que todos los miembros de su “comunidad” puedan publicar mensajes, fotos y buenos deseos. También tiene un calendario de grupo para la programación de actividades y una sección segura para compartir información médica, financiera y jurídica importante con miembros seleccionados de la familia. *En Inglés solamente*

Shirley BOARD: Red para Cuidadores

<http://shirleyboard.com>

Una comunidad gratuita y en línea para cuidadores de seres queridos ancianos. Primero cree su sitio privado. A continuación, podrá almacenar información importante acerca de cuidados, mantener un diario en línea de sus experiencias, compartir sus actualizaciones con familiares, amigos y proveedores de cuidado en salud, al igual que interactuar con otros cuidadores. *En Inglés solamente*

Administrando el Estrés y el Cansancio

Cuestionario de Evaluación del Estado Personal del Cuidador

Asociación Médica Americana
www.ama-assn.org/ama1/pub/upload/mm/433/caregiver_spanish.pdf

Un cuestionario para revisar el estrés del cuidador. Si su puntuación sugiere estrés, pueden llevar el formulario a su proveedor de salud para hablar de ello.

Cuidado y Depresión

Family Caregiver Alliance
www.caregiver.org/caregiver/jsp/content_node.jsp?nodeid=537

Se refiere a información sobre los signos de depresión y preocupaciones especiales del cuidador. Habla de lo que debe hacer si cree que está deprimido, incluyendo las opciones de tratamiento y las formas de ayudarse a sí mismo.

Encontrando Ayuda Profesional

Sentirse abrumado es normal cuando se están aprendiendo a enfrentar una situación nueva. Si usted encuentra que se siente más deprimido, ansioso o abrumado de lo habitual, y si estos sentimientos no quieren desaparecer, puede ser útil hablar con un consejero profesional.

En primer lugar, deje que su médico, enfermera o trabajador social sepa cómo se siente. Tal vez puedan ayudarlo o puedan referirlo a alguien con quien usted se sienta cómodo hablando. También necesita averiguar lo que cubre su seguro de salud. Llame al número de teléfono en la parte posterior de su tarjeta de seguro y pregunte qué servicios cubren, si hay un copago, cuantas sesiones están cubiertas y para obtener un listado de proveedores de salud. Si tiene Medicare o Medicaid, llame a su asesor/clínica directamente para ver si aceptan su seguro.

A continuación se presenta una lista de centros de salud mental alrededor del Bronx. Hay otros fuera de esta lista que puede cubrir su seguro. Para cualquier clínica, llame primero para averiguar los seguros que aceptan, si usted vive en su área de servicio y si hay una lista de espera. A veces necesitará paciencia para encontrar lo que busca. Por favor, no se rinda. Recuerde que su salud es prioritaria!

Beatman Clinic, Jewish Board of Family Children's Services

521 West 239 Street, Bronx, NY 10463
(718) 601-2280

Presta asesoramiento individual y familiar, psiquiatría, servicios de apoyo especial para los veteranos y servicios de remisión en Inglés y Español. Acepta Medicare, Medicaid y algunos HMO grandes. Escala móvil de honorarios para no asegurados (\$30-\$120). Presta sus servicios dentro de un área 20 cuerdas a la redonda de la clínica. Generalmente hay una espera de 30-45 días para la primera cita.

Bronx Mental Health Clinic, The Puerto Rican Family Institute

4123 Third Avenue, Bronx, NY 10457
(718) 299-3045, <http://prfi.org>

Terapia familiar, individual, grupal, tratamiento para la ansiedad y depresión, y administración de medicamentos, en Inglés y Español. Acepta Medicaid, Medicare y la mayoría de las principales HMO. Escala móvil de honorarios para los no asegurados. Sirve a todo el Bronx. Después de una llamada de admisión inicial, por lo general puede tener una cita dentro de los 5 días siguientes.

LÍNEAS DE CRISIS

LifeNet

Español: (877) AYUDESE (298-3373)

Inglés: (800) LIFE-NET (543-3638)

www.800lifenet.org

Una línea de crisis para hablar con un profesional en salud mental, 24 horas al día, 7 días a la semana. También puede llamar para obtener información sobre las remisiones de salud mental.

La Línea Samaritana de Prevención del Suicidio

(212) 673-3000, www.samaritansnyc.org

Esta línea confidencial está abierta 24 horas al día, 7 días a la semana. Voluntarios especialmente capacitados están disponibles para escuchar y hablar. *En Inglés solamente*

Centro de Asesoría, Morris Heights Health Center

25 East 183 Street (en la Walton Avenue),

Bronx, NY 10468, (718) 839-8900 x3333

www.mhhc.org/pages/health_insurance.html

Terapia individual para adultos y niños, así como consulta con un psiquiatra. Visite el sitio Web para obtener información sobre seguros. Sirve a todo el Bronx. Pueden ser varios meses de espera para concertar una cita inicial.

Clínica de Salud Mental para Pacientes Ambulatorios Adultos

Department of Psychiatry & Behavioral Health, Montefiore Medical Center, 111 East 210 Street, Bronx, NY 10467, (718) 920-4295

Esta clínica de salud mental con licencia, tiene terapias individuales, de familia, grupales y de atención psiquiátrica en Inglés y Español. Acepta seguros de Health First, Affinity Medicare, y Medicaid. La escala móvil de honorarios para no asegurados (comienza en \$30). Presta servicio a la mayoría de los códigos postales 10467 y a algunos de los alrededores.

Clínica de Salud Mental Geriátrica + Servicio de Atención en Casa, Jewish Association for Services for the Aged (JASA)

One Fordham Plaza, Bronx, NY 10458

(212) 273-5272, help@jasa.org

Para personas mayores de 60 años, terapia familiar, individual, de parejas, psiquiatría, y una extensión del servicio donde un proveedor de salud mental va a su hogar. En Inglés y Español. Acepta Medicare, Medicaid y algunos planes de seguro privados. Escala móvil de honorarios para no asegurados (comienza en \$0). Sirve a los distritos del Bronx 12, 13, 14 y 15. Generalmente menos de dos semanas de espera para la cita inicial.

Clínica de Salud Mental, Veteran's Affairs Medical Center

130 West Kingsbridge Road, Bronx, NY 10468

(718) 741-4000 x5237

Grupos de apoyo y asesoramiento individuales, familiares y grupales para veteranos 18+ y 65+ años de edad. Inglés y Español. Acepta seguros privados y algunos otros planes. Sirve a todo el Bronx. Clínica de paso – usualmente puede ver a un psiquiatra o a un trabajador social en el mismo día de la visita.

Clínica de Servicios Psicológicos y

Psico-Educacionales de la Familia Parnes

1165 Morris Park Avenue, Bronx, NY 10461

(718) 430-3852, www.yu.edu/ferkauf/page.aspx?id=2954

Terapia individual, de pareja y de grupo, evaluación y tratamiento para adultos mayores y servicios de manejo del estrés proporcionados por los estudiantes de doctorado en psicología, bajo la supervisión de psicólogos con licencia. Escala móvil de honorarios baja (no aceptan seguros). Sirve a todo el Bronx. Por lo general no hay espera para la cita inicial.

Communitlife: VIDA Guidance Center

4419 Third Avenue, Bronx, NY 10457, (718) 364-7700

Terapia familiar, individual, grupal y psiquiatría, en Inglés y Español. Acepta Medicare, Metro Plus, Health First, GHI, y HIP. Escala móvil de honorarios para los no asegurados. Sirve a todo el Bronx. Generalmente no hay tiempo de espera para la cita inicial.

Departamento Ambulatorio de Salud del Comportamiento, Jacobi Medical Center

1400 Pelham Parkway South, Edificio 4 "Nurses

Residence Building", 4º Piso, Bronx, NY 10461

(718) 918-3462

Psiquiatría, administración de medicamentos y grupos de apoyo profesionalmente dirigidos en depresión y ansiedad para las mujeres, cómo enfrentar enfermedades médicas y mucho más. Inglés y Español. Acepta Medicare, Medicaid, Metro Plus, Health First y algunos planes de seguros más. El tiempo de espera para la cita inicial es usualmente de 3 semanas a 1 mes.

Departamento Geriátrico Montefiore

3400 Bainbridge Avenue, Bronx, NY 10467

(866) MED-TALK (633-8255)

Presta servicios a las personas de edad 65+ con psiquiatría geriátrica, trabajadores sociales y un programa de visitas a casa. Inglés y Español. Acepta HMOs de Medicare y Medicaid. Sirve a todo el Bronx. Por lo general hay una espera de 1 mes para la cita inicial.

Morrisania Neighborhood Family Care Clinic

1225 Gerard Avenue (en la 167 Street),
Bronx, NY 10452, (718) 960-2972

Terapia individual, de pareja y de grupo, consulta con un psiquiatra para las personas con un diagnóstico de salud mental (no para problemas de abuso de sustancias, o para la enfermedad de Alzheimer/demencia). Acepta Medicare, Medicaid, GHI comercial y Metro Plus. Sirve a todo el Bronx. Por lo general hay una espera de 1 mes para la cita inicial.

Oficina Pelham, Jewish Board of Family Children's Services

750 Astor Avenue, 2º Piso, Bronx, NY 10467
(718) 882-5000 x216

Terapia individual, de parejas y de familia, psiquiatría y grupos de apoyo para la depresión, en Inglés y Español. Acepta Medicare, Medicaid y la mayoría de las principales HMO. Sirve a todo el Bronx. El tiempo de espera es usualmente no más de 10 días para la cita inicial.

Programa de Salud Mental Geriátrica, Family Services of Westchester

(914) 872-5290 o (914) 948-8004

Asesoría en casa para las personas confinados en la casa o mayores que viven en Westchester y sus cuidadores, e información acerca de opciones de vida asistida. La agencia también tiene 6 clínicas en Westchester, ofreciendo una gama de servicios de salud mental. Acepta Medicaid, Medicare y tiene una escala móvil de tarifas para los no asegurados.

River Center for Counseling

50 East 168 Street, Bronx, NY 10452
(718) 293-3900

Terapia individual, de parejas y de familia, psiquiatría en Inglés y Español. Acepta Medicare, Medicaid, muchas de las HMO, y unos pocos planes de seguro privados. Sirve a todo el Bronx. El tiempo de espera es generalmente alrededor de 1 mes pero llame para consultar la disponibilidad.

Riverdale Mental Health Center

5676 Riverdale Avenue, Bronx, NY 10471
(718) 796-5300 x0, www.rmha.org

Terapia individual y grupal, psiquiatría en Inglés y Español. Acepta Medicare, Medicaid, muchas de las HMO y un par de planes de seguro privados. Sirve los códigos postales 10463, 10471 y algunos de 10468. El tiempo de espera es generalmente alrededor de 1 mes para servicios en inglés. El tiempo de espera para servicios en español es aún mayor.

Servicios Ambulatorios para Pacientes Adultos y de la Tercera Edad, Bronx Lebanon Hospital Center

2432 Grand Concourse, 2º Piso, Bronx, NY 10457
(718) 584-5035, 1285 Fulton Avenue (en la 169 Street), Bronx, NY 10456, (718) 901-6487

Terapia individual y de grupo, y psiquiatría para adultos. Las instalaciones de Grand Concourse también cuentan con servicios para gente mayor 65+. Acepta Medicare, Medicaid, Affinity, HIP, Health First, GHI y algunos otros HMOs. Escala móvil de honorarios para no asegurados (\$0-\$105). Sirve a los códigos postales 10451-9, 10460 y 10474.

Soundview-Throggs Neck Community Mental Health Center

2527 Glebe Avenue, Bronx, NY 10461 y
1967 Turnbull Avenue, Bronx, NY 10473
(718) 904-4414 o 4476

Terapia individual, asesoría de trabajo social y psiquiatría en Inglés y Español. Acepta Medicare, Medicaid y muchas de las HMOs. Escala móvil de honorarios para los no asegurados. Tiene un área de captación – sirve los códigos postales 10472/3 y la mayoría del 10461. No presta servicios a 10451-10459. Se le dará una cita para dentro de 1 mes cuando es la primera vez.

South Bronx Community Mental Health Center

781 East 142 Street, Bronx, NY 10454
(718) 993-1400 o (718) 378-6500

Tiene dos clínicas de adultos que ofrecen terapia individual y de grupo, asesoría de trabajo social y psiquiatría, en Inglés y Español. Acepta Medicare, Medicaid, muchas de las HMOs y otros planes de seguro. Escala móvil de honorarios para los no asegurados. Sirve a todo el Bronx. Para la primera cita, el tiempo de espera puede ser hasta de 3 meses.

Unidad de Asesoramiento para Gays, Lesbianas, Bisexuales y Transexuales, Jewish Board of Family & Children's Services

120 West 57 Street, New York, NY 10019
(212) 632-4482 o 4720

Terapia individual, de pareja y de grupo para la comunidad GLBT, en Inglés y Español. Acepta Medicare, Medicaid y otros planes de seguro. Escala móvil de honorarios para no asegurados (comienza en \$32). Sirve a todo el Bronx desde oficinas en Pelham y Riverdale.

University Behavioral Associates

(800) 401-4822

Un programa patrocinado por el Centro Médico Montefiore para las personas con Health First, HIP, Oxford Medicare o Health Net. Sirve a todo el Bronx, con una remisión de un proveedor de Montefiore. Llame para que lo vea un terapeuta de alta calidad en el término de 1 semana (cuanto antes si es una emergencia). *Inglés y Español*

VNSNY Friends Clinic

489-493 East 153 Street, Bronx, NY 10458

(718) 742-7063 o (800) 675-0391

<http://es.vnsny.org>

Consejería individual, grupos de apoyo y tarifa de no cobro para intervención de crisis a corto plazo en Inglés y Español. Acepta Medicare, Medicaid y muchos planes Managed Care. Escala móvil de honorarios para los no asegurados. Sirve los códigos postales 10451/2/4/5/6/7/9, 10460 y 10474. El tiempo de espera para la cita inicial es generalmente sólo un par de días (antes si es por una crisis).

“Respite Care” – Atención de Relevo

“Respite” significa un breve período de descanso o de alivio. Los servicios de relevo cuidan de su ser querido durante un corto período de tiempo, lo que le permite tomar un descanso y recargarse. Muchos hogares de ancianos ofrecen estancias pre acordadas de corto plazo para los pacientes con Medicaid del Estado de New York. Si usted vive cerca de un hogar de ancianos que no está en la siguiente lista, contáctese con ellos para ver si ofrecen este servicio.

Bay Park Center for Nursing and Rehabilitation

801 Co-op City Boulevard, Bronx, New York 10475

(718) 239-6564 o 6699

www.health.state.ny.us/facilities/nursing/facility_characteristics/pfi1260.htm

Beth Abraham Family of Health Services

612 Allerton Avenue, Bronx, NY 10467

(718) 519-4060, www.bethabe.org

Connections Program, Jewish Home Lifecare

100 West Kingsbridge Road, Bronx, NY 10468

(800) 544-0304, connections@jhha.org

www.jewishhome.org/connections

Llame para hablar con un consejero sobre los servicios y referidos de JHL. Los Servicios incluyen estancias de corta duración en el asilo de ancianos y estancia de un mes de prueba en la residencia Kittay House, una residencia para los ancianos que ofrece comidas, limpieza y actividades.

Hebrew Home for the Aged at Riverdale

3260 Henry Hudson Parkway, Bronx, NY 10463

(800) 567-3646, www.hebrewhome.org

Morningside House Nursing Home

1000 Pelham Parkway, Bronx, NY 10461

(718) 409-8261, www.aiamsh.org

Schervier Nursing Care Center

2975 Independence Avenue, Bronx, NY 10463

(718) 543-2165, www.scherviercares.org

Westchester Jewish Community Services – Project Time Out

845 North Broadway, White Plains, NY 10603

(914) 761-0600 x344 o x310, www.wjcs.com

Servicios residenciales de descanso para las familias de Westchester (un número establecido de horas por mes, no para las personas mayores en Medicaid):

1) Programa de Compañía al Adulto Mayor: un compañero capacitado visita el hogar para visitas amistosas (escala móvil de pago). **2)** Programa de Acompañante Mayor: un acompañante capacitado acompaña al adulto mayor a sus citas médicas, diligencias o actividades de ocio (gratuito, la familia proporciona el transporte). **3)** Programa para los Niños: proporciona una niñera capacitada o le ayuda a obtener un reembolso para su propia niñera (llame para consultar disponibilidad).

cuidado personal

RELAJARSE Y REDUCIR EL ESTRÉS



Reducir el estrés es una manera importante que le ayudará a mantenerse saludable. Puede ser tan simple como tomarse un tiempo para descansar, pasar unos minutos en la naturaleza, dar un corto paseo, o hacer algo que usted disfrute cada día.

Ejercicios simples de relajación como la respiración profunda y relajación muscular progresiva también son maneras muy útiles para relajarse. Se puede hacer en sólo unos minutos, en cualquier momento del día. A mucha gente le gusta hacerlos a primera hora en la mañana y antes de irse a la cama a dormir una noche tranquila. ¡Pruebe estos ejercicios que se dan como ejemplo a continuación!

Clases de Yoga y Tai Chi

CityParks Seniors Fitness Program

Van Cortlandt Park, Woodlawn Courts,
Jerome Avenue y East 233 Street, (718) 760-6999
www.cityparksfoundation.org/senior_fitness.html

Clases de yoga gratuitas para las personas mayores.

Educación Continuada de la Lehman College

250 Bedford Park Boulevard West, Bronx, NY 10468
(718) 960-8512, www.lehman.cuny.edu/deanadult/continuinged

Clases de yoga y Tai Chi.

Healthy Seniors Program

Mid-Bronx Senior Citizens Council Services
(718) 588-8200 x1291
www.midbronx.org/projects.html

Clases semanales gratuitas de ejercicios como yoga para las personas mayores.

Hostos Community College

500 Grand Concourse, Bronx, New York 10451
(718) 518-4444, www.hostos.cuny.edu/contedu/personalenrich

Ofrece clases de Hatha yoga.

Mercy Center

377 East 145 Street (en la Willis Avenue)
Bronx, NY 10454, (718) 993-2789
www.mercycenterbronx.org

Clases de yoga para mujeres.

Mind-Builders Creative Arts Center

260 East 207 Street, Bronx, NY 10467
(718) 652-6256, www.mind-builders.org/dance.html

Ofrece clases de yoga.

Neighborhood Enhancement for Training Services (NETS)

7 Hugh J. Grant Circle, Bronx, NY 10462
(718) 430-1400, www.netscenter.org

Talleres de ejercicio y bienestar para las personas mayores, incluyendo el Tai Chi.

South Bronx Food Co-op

3103 Third Avenue (en la 158 Street), Bronx,
NY 10451, (718) 401-3500 o (718) 401-3502
<http://sbxfo.com>

Ofrece clases de yoga.

“ Me crié toda mi vida entre los sabios y no he encontrado nada tan bueno para el cuerpo como el silencio.”

– Capítulos de los Padres 1:17

PEQUEÑAS COSAS QUE USTED PUEDE HACER

- ▶ Tome un baño caliente o una ducha con un jabón o aceite de olor agradable
- ▶ Baje las luces y encienda una vela
- ▶ Escuche la música que le gusta
- ▶ Disfrute una taza de té de hierbas
- ▶ Siéntese en su sillón favorito y ponga sus pies en alto
- ▶ Solo dese permiso de no hacer nada durante 15 minutos
- ▶ De un paseo lento y observe el mundo que le rodea – o un paseo enérgico para refrescar su cuerpo y mente
- ▶ Llame a un amigo para conversar y reírse
- ▶ Vea una película divertida
- ▶ Permítase dormir media hora extra una mañana de la próxima semana
- ▶ Deje correr agua tibia sobre sus manos por unos pocos minutos
- ▶ Dese usted mismo un masaje en los pies o manos por 5 minutos, o pídale a alguien que se lo de
- ▶ Relea su libro favorito o pida prestado un buen libro nuevo a un amigo o a la biblioteca
- ▶ Asista a una clase de yoga, tai chi, danza o aeróbicos, o vaya a nadar

Clases de Meditación

Meditación para Mujeres

Mercy Center
377 East 145 Street (en la Willis Avenue),
Bronx, NY 10454, (718) 993-2789
www.mercycenterbronx.org

Clases de meditación, manejo del estrés, yoga para principiantes, y Capacitar (técnicas para sanar y transformar dolor y estrés en sí mismas, en sus familias, en su comunidad, en la sociedad). El Centro también tiene grupos de apoyo, servicios sociales y talleres de desarrollo personal para las mujeres, los padres y otros miembros de la familia.

Libros Sobre Relajación y Meditación

Eliminar el Estrés

Por Dr. Brian Weiss. Ediciones B, 2006

Este libro explica cómo disminuir el estrés con simples técnicas de relajación y cambiando ciertas actitudes mentales. Viene con un CD que le guía en una meditación relajante.

Meditacion y Relajacion: Relaje Cuerpo y Mente

Por Marielle Renssen. Edimat Libros, 2003

Este libro agrupa las técnicas y métodos más populares para todos aquellos lectores preocupados por la salud que desean mejorar tanto en su estado de ánimo como en su aspecto físico.

Nuevo Manual de Meditación

Por Gueshe Kelsang Gyatso. Tharpa Publications, 2005

Una introducción a la meditación y cómo ésta puede ayudarle a crear un estado mental más pacífico y feliz. Incluye una guía de 21 meditaciones paso a paso.

CDs Sobre Relajación y Meditación

Meditacion Guiada

Por Fabianna Pitteloud. 2006

Esta meditación es un buen comienzo para aliviar el estrés y lograr un nivel de paz interior. Es muy sencillo sentarse y solamente escuchar y seguir la meditación.

Meditación para Principiantes

Por Stephanie Clement. Llewellyn Espanol, 2002

Este CD ofrece un método simple, con ejercicios que le permitirán aprovechar los múltiples beneficios de esta Antigua práctica espiritual. Descubra cómo eliminar las barreras entre su mente consciente y subconsciente para disfrutar de una vida armoniosa y equilibrada.

Meditación para Lograr una Mente Clara: Una Fuente Diferente de Felicidad: Meditaciones Sencillas de la Tradición Budista para la Vida Diaria

Por Tharpa Publications, 2010

Apropiado no solamente para buscadores espirituales sino también para aquellos que buscan reducir el estrés en sus vidas. Las tres meditaciones incluidas en este CD son una guía para la exploración de la mente y su potencial para producir bienestar y paz.

Meditaciones para la Relajación: Tres Meditaciones Guiadas para Relajar el Cuerpo y la Mente

Por Tharpa Publications, 2009

Este CD contiene tres meditaciones guiadas para ayudarlo a calmar sus pensamientos y relajar su cuerpo y su mente.

Un Día Lejos Del Estrés

Por Jim Porter

Esta CD presenta técnicas simples y fáciles para reducir el estrés e inducir el relajamiento. Se ofrecen ejercicios de respiración, relajamiento progresivo, meditación con sonido, escaneo del cuerpo, y relajamiento profundo, seguido de 5 pasajes de música sola (CD, 50 min). Ordene su copia en www.healthjourneys.com o llame al (800) 800-8661.

Obteniendo un Mejor Sueño

Sueño Reparador: El Equilibrio Mente/Cuerpo en un Programa para Vencer el Insomnio

Por Deepak Chopra. Javier Vergara, 1996

Después de completar un cuestionario sobre su tipo de cuerpo, basado en la tradicional ciencia hindú de la salud conocida con el nombre de Ayurveda, podrá acceder a cinco mil años de sabiduría y aprenderá a equilibrar su estilo de vida.

Un Viaje Poderoso para Lograr un Sueño Profundo y Reposado

Por Lynda Malerstein

Este CD contiene imaginería guiada y música ligera para ayudarlo a relajarse, dormirse fácilmente y tener un sueño refrescante. Ordene su copia en www.powerjourneys.com/power-journeys-cds o llame al (310) 228-3160.

Ejercicio de Relajación en Línea

Ejercicio de Visualización Guiada

Los Nuevos Enfoques a las Enfermedades Crónicas, Continuum Center for Health and Healing
www.healingchronicdisease.org

Haga clic en uno de los nombres de enfermedad para entrar al sitio. Haga clic en "Experiencias" en el menú de la izquierda para un ejercicio gratuito de visualización guiada.

Terapia de Masaje y Acupuntura

Las siguientes clínicas ofrecen terapia de masajes y acupuntura a un costo reducido. Los tratamientos son proporcionados por estudiantes avanzados bajo la supervisión directa de un médico con licencia. Llame para averiguar los detalles específicos.

**Swedish Institute Massage Therapy Clinic
(Clínica de Masaje Terapéutico)**

226 West 26 Street, New York, NY 10001
(212) 924-5900 x130

**Pacific College Acupuncture Center
(Centro de Acupuntura)**

915 Broadway, 3^{er} Piso, New York, NY 10010
(212) 982-4600

**Tri-State College Acupuncture Clinic
(Clínica de Acupuntura)**

80 Eighth Avenue (en la 14 Street), Número 400,
New York, NY 10011, (212) 242-2254

EJERCICIO DE RELAJACIÓN

Para empezar, siéntese en una silla en una posición cómoda. Ponga sus manos sobre su regazo, su espalda recta y los pies en el piso. También puede acostarse en un sofá o en la cama. Intente hacer un ejercicio de relajación una vez al día durante una semana y note cómo empieza a sentirse más relajado durante su día ordinario.

Respiración Relajante

Cierre sus ojos. Respire lenta y profundamente a través de la nariz mientras cuenta 1...2...3...4. Ahora exhale lentamente a través de la boca mientras cuenta 1...2...3...4. Repita esto 5 veces. Deje que todos los pensamientos en su mente se alejen mientras usted centra su atención en la respiración.

Sienta la relajación penetrando en su cuerpo y mente mientras usted inhala, y sienta como todo el estrés deja su cuerpo y mente cuando usted exhala. Si cualquier pensamiento viene a su mente, sólo permita que la suave respiración lo lleve lejos. Cuando esté listo, lentamente abra los ojos y preste atención nuevamente a la habitación que lo rodea.

Relajación Muscular Progresiva

Cierre sus ojos. Respire lenta y profunda a través de su nariz y exhale lentamente a través de su boca. Repita esto tres veces.

Para comenzar, centre su atención en los pies. Respire profundo. Tensione los pies encogiendo los dedos de sus pies, haciendo los pies tan tensos como pueda. Mantenga durante 3 segundos y relájelos. Exhale. Sienta los músculos de los pies relajados.

Inhale profundamente otra vez. Ahora, tensione la parte inferior de sus piernas, mantenga durante 3 segundos y suelte. Exhale. Sienta los músculos de sus piernas relajados. A continuación, tensione la parte superior de sus piernas, mantenga durante 3 segundos y relaje. Siga haciendo esto con cada sección de su cuerpo, avanzando hacia arriba – su abdomen, pecho, espalda, las manos, brazos y hombros, cuello, mandíbula. Inhale cuando usted tensiona y exhale al relajar.

Cuando llegue a su cara, haga una “cara de ciruela pasa,” arrugando todo el rostro. Mantenga durante 3 segundos y relaje. Suelte los músculos de la cara, sienta los músculos de su cuerpo entero relajados. Tome otras 3 respiraciones profundas, a través de su nariz y exhale a través de su boca. Lentamente, abra los ojos.

MANTENIENDO SU CUERPO SALUDABLE



Cuidar de su salud física le da más energía, reduce el estrés y mejora su estado de ánimo. Una alimentación saludable, el ejercicio e incluso terapias de masaje o acupuntura, son grandes formas de lidiar con el estrés. También pueden ayudarlo a mantenerse en forma y a administrar mejor condiciones de salud comunes tales como dolores de cabeza, alta presión arterial o diabetes.

PEQUEÑAS COSAS QUE USTED PUEDE HACER

- ▶ Pruebe con porciones más pequeñas – coloque sus alimentos en un plato más pequeño y mastique despacio
- ▶ Cocine su comida favorita de una manera más saludable – por ejemplo, cocine con aceite de olive en vez de mantequilla/margarina/manteca – intente hornearla en vez de freírla
- ▶ Lleve consigo un bocadillo saludable en su bolso como zanahorias miniatura, pasas, almendras, semillas de girasol, la mitad de una fruta o un par de cubos de queso
- ▶ Decida no tener aperitivos como papas, galletas o barras de caramelo en la casa
- ▶ Tome un vaso de agua, jugo o leche baja en grasa en lugar de refrescos
- ▶ Empaque su comida la noche anterior
- ▶ Haga una lista de compras antes de ir al supermercado – y aférrase a ella
- ▶ Beba un vaso extra de agua cada día
- ▶ Coma según el color – ¡entre más frescas las frutas y verduras en su comida, más brillantes (y saludables) serán!

Clases de Cocina Saludable y Nutrición

Clases de Cocina Gratuitas

South Bronx Food Co-op
3103 Third Avenue (en la 158 Street),
Bronx, NY 10451, (718) 401-3500
info@sboxfc.org, <http://sboxfc.blogspot.com>

Aprenda a preparar recetas sabrosas con verduras frescas de la cooperativa de alimentos. Hay una clase bilingüe los lunes a las 6:30pm. Una donación es apreciada, pero no obligatoria.

Proyecto Productivo en Casa

For a Better Bronx
199 Lincoln Avenue, #213, Bronx, NY 10454
(718) 292-4344, www.forabetterbronx.org

Este proyecto, que involucra a la juventud local, enseña a las familias en el Sur del Bronx a producir hortalizas orgánicas en sus hogares. También tienen un Mercado Agrícola durante el verano y enseña a la gente cómo preparar alimentos saludables y comer una dieta saludable.

Programa de Nutrición y Salud

Cornell University Cooperative Extension/NYC
432 East 149 Street, Bronx, NY 10455
(718) 993-5360, <http://nyc.cce.cornell.edu>

Este programa de nutrición y salud gratuito tiene talleres prácticos para padres/cuidadores de niños, para personas de la tercera edad que reciben cupones para alimentos, y para los jóvenes. Aprenderá a seleccionar, preparar y cocinar comida saludable para toda su familia, y cómo comprar comida saludable con un presupuesto limitado.

Stellar Farmer's Markets – Talleres de Nutrición

Los nutricionistas realizan talleres de educación nutricional gratuitos y demostraciones culinarias en varios mercados campesinos en el Bronx. Venga a aprender a comer sano, sobre la seguridad de los alimentos, y consejos para ahorrar dinero a la hora de hacer la compra. Esta página web contiene localizaciones y días: www.nyc.gov/html/doh/html/cdp/cdp_pan_health_bucks.shtml#farmersmarket.

Mercados Agrícolas y Cooperativas de Alimentos

Mercados Agrícolas del Bronx

Los agricultores locales y los jardines comunitarios venden verduras y frutas frescas en los mercados agrícolas alrededor del Bronx desde principios de julio hasta mediados de noviembre. Los mercados de la mayoría de los agricultores aceptan cupones de comida (Tarjetas Electrónicas de Beneficios). La Oficina de salud pública del distrito del Bronx también entrega gratuitamente “Bonos de Salud” en muchos mercados, que cada uno vale \$2 y pueden utilizarse para comprar frutas y verduras en los mercados. Encuentre un listado de mercados agrícolas aquí: www.nyc.gov/html/doh/html/cdp/cdp_pan_health_bucks.shtml.

Para obtener más información, póngase en contacto con el DPHO del Bronx al (718) 466-9178.

Mercados Agrícolas Verdes

Grow NYC
(212) 788-7476, www.cenyc.org/greenmarket

Este grupo organiza cuatro mercados agrícolas en el Bronx. Este mapa tiene ubicaciones, fechas y horas: www.cenyc.org/files/gmkt/map.pdf

Tur de Mercados Agrícolas

Comprehensive Health Care Center (CHCC),
Montefiore Medical Center
305 East 161 Street, Bronx, NY 10451
(718) 410-3604

Este tur se reúne en CHCC y camina hacia un mercado agrícola local. Visite el mercado y aprenda a elegir frutas y verduras frescas. Tiene lugar desde Junio hasta Noviembre.

Agricultura Apoyada por la Comunidad (CSA)

CSA son clubes de compras de alimentos que se asocian con granjas locales para vender verduras frescas, frutas y otros alimentos. Usted puede comprar por adelantado una parte de la cosecha del agricultor. Luego, desde junio hasta noviembre, usted obtiene productos frescos cada semana que provienen directamente de la granja.

Just Food CSAs (Just Food patrocina a 6 CSAs del Bronx) (212) 645-9880 x233, Visite www.justfood.org/csalloc/bronx para obtener las ubicaciones exactas

City Island (347) 525-4727

Parkchester (917) 432-8494

Norwood (718) 514-3305

Riverdale (718) 549-8100 x129 y
(718) 549-9200 x257

South Bronx (212) 729-6384

Van Cortlandt Village vancortlandtcsa@yahoo.com

Friends of Brook Park (CSA del Sur del Bronx)

Brook Avenue entre las 140 y 141 Streets,
Bronx, NY 10454, (646) 648-4362
information@friendsofbrookpark.org
<http://friendsofbrookpark.org>

Esta organización medioambiental de la comunidad tiene una CSA, así como jardinería comunitaria. También posee una serie de cine en verano, talleres de arte y danza y está diseñando un laberinto para caminatas meditativas.

South Bronx Food Co-op (Cooperativa de Alimentos del sur del Bronx)

3103 Third Avenue (en la 158 Street), Bronx,
NY 10451, (718) 401-3500 o (718) 401-3502
<http://sbxfo.com>

Una cooperativa de alimentos es otro tipo de club de compra de alimentos sanos y frescos. Puede convertirse en un miembro mediante el pago de una cuota única. Después podrá adquirir una amplia selección de asequibles alimentos orgánicos y no orgánicos, frutas y verduras, abarrotes, alimentos saludables, artículos para el hogar, productos para mascotas y productos de hogar. También ofrece clases de cocina, consulta de nutrición y clases de yoga.

Jardines Comunitarios

Bronx Green Up (Jardines Botánicos de New York)

(718) 817-8026
www.nybg.org/green_up/comm_gard.php

Bronx Green Up trabaja con personas en la comunidad para transformar lotes vacíos en espacios verdes. Puede descargar un mapa de jardines comunitarios desde su sitio Web.

Bronx Land Trust

(212) 228-5482, <http://bronxlandtrust.org>

El fideicomiso de tierras del Bronx ayuda a sostener los jardines comunitarios alrededor del Bronx. Haga clic en “Nuestros Jardines” para encontrar un jardín cerca de usted.

La Familia Verde – Coalición de Jardines Comunitarios y Centro de Recursos

2007 Mapes Avenue, Bronx, NY 10460
<http://lafamiliaverde.org>

Esta organización es una coalición de jardines comunitarios en los vecindarios de Crotona, East Tremont y West Farms. Luchan por la preservación de los jardines comunitarios del Bronx. Tienen un mercado campesino con demostraciones culinarias y una Comunidad de Agricultura Sostenida (CSA) a la que se puede unir.

La Finca del Sur – Campesinos del Sur del Bronx

138 Street y Grand Concourse, Bronx, NY 10451
(646) 725-2162, <http://bronxfarmers.blogspot.com>

Este jardín comunitario cultiva vegetales, tiene un mercado campesino y realiza eventos divertidos para niños y adultos en el jardín.

Información Sobre Comida Sana y Recetas

Hay muchos libros de cocina con recetas saludables bajas en grasa. Pregunte en su biblioteca local o librería para obtener sugerencias y hacer una lista de recetas que suenen sabrosas para usted!

Buscador de Recetas

SNAP-Ed Connection, Departamento de Agricultura de Estados Unidos, <http://recipefinder.nal.usda.gov/index.php?Language=SP>

Esta es una base de datos de recetas dedicadas a la nutrición y la salud.

Camino Magico

<http://latinonutrition.org/ComingSoon-Spanish.htm>

Este guía es colorido y fácil de entender guía bilingüe de compras para el supermercado y plan de comidas. Es diseñado para ayudar a Latinos tomar mejores decisiones en el supermercado. También incluye información general sobre nutrición y ejercicios para mantener un estilo de vida mas saludable.

El Plan MiPirámide: Pasos Hacia una Mejor Salud

Departamento de Agricultura de Estados Unidos
www.mypyramid.gov/sp-index.html

El Plan MiPirámide puede ayudarlo a elegir los alimentos y las cantidades correctas para usted. Para una rápida estimación de qué y cuánto necesita comer, ingrese su edad, sexo y nivel de actividad en la casilla del Plan de MiPirámide. Utilice los consejos Dentro de MiPirámide para que lo ayuden a realizar elecciones inteligentes de cada grupo alimenticio.

La Coalición para la Nutrición de los Latinos

http://latinonutrition.org/index_sp.html

Esta coalición trabaja para inspirar a los latinos a mejorar su salud a través de las comidas tradicionales y los estilos de vida activos. La página web contiene información sobre comida saludable dentro de la dieta latina, consejos para hacer la compra, una lista de la compra que puede imprimir, cómo leer la etiqueta de un producto culinario, recetas, ideas para comidas y ejercicios físicos para toda la familia.

Mas Alla del Arroz y las Habichuelas: La Guía Latino-Caribeña para Comer Sano con Diabetes

Por Lorena Drago. American Diabetes Association, 2006.

Ya esté cocinando paella o carne guisada, este libro le muestra cómo planificar y preparar sus platos preferidos latinoamericanos de una manera saludable para todos, especialmente para aquellos que sufren de diabetes. Toda la información está en Español e Inglés.

Oldways Preservation and Exchange Trust

www.oldwayspt.org/latino-nutrition

Esta página web contiene un menú especial de 7 días para cada estación con recetas, un menú para las Fiestas Navideñas, una guía para la vida saludable “La Vida Latina”, información sobre la ingesta de productos integrales y una Pirámide de la dieta Latinoamericana.

Platillos Latinos Sabrosos y Saludables

El Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp_recip.htm

Este libro de recetas muestra cómo preparar 26 platos Latinos populares de forma saludable, bajos en grasa y sal. Todas las recetas están en español e inglés. Puede leerlo gratuitamente en línea u ordenarlo por tan solo \$4.

“ Los mejores seis médicos en cualquier lugar y nadie puede negarlo son el sol, el agua, el descanso, el aire, el ejercicio y la dieta. ”

– Canción de Guardería

PEQUEÑAS COSAS QUE USTED PUEDE HACER

- ▶ Esconda el control remoto
- ▶ Encienda la radio y baile alrededor de su casa
- ▶ Realice algunos estiramientos suaves cuando se despierte y antes de irse a la cama
- ▶ Tome las escaleras
- ▶ Bájese del autobús o el metro una parada antes y camine el resto del camino
- ▶ Dé una caminata, o haga un recorrido en bicicleta, o simplemente estírese en casa para aliviar la tensión
- ▶ Haga una cita con un amigo para dar una caminata enérgica de 20 minutos cada semana
- ▶ Inserte uno de esos viejos videos de ejercicio en el VCR o DVD y realice el programa
- ▶ Inscríbese en una clase de acondicionamiento físico – tenerla en su programación hará más probable que asista
- ▶ Tome dos latas de sopa y levántelas lentamente como pesas
- ▶ Vaya al parque y tire una pelota alrededor
- ▶ Intente encestar unos lanzamientos – ¡vea cuántos puntos puede obtener!

Ejercicio y Estado Físico

Centros de Recreación del Bronx

www.NYCGovparks.org/facilities/recreationcenters o marque 311 para más detalles

El Departamento de Parques y Recreación de la ciudad de New York cuenta con 11 centros de recreación alrededor del Bronx con programas gratuitos o de bajo costo. La membresía para adultos es de 50 dólares por año o \$25 por seis meses. La afiliación para adultos mayores es de \$10 por año. La mayoría de los sitios tienen clases de gimnasia, aeróbicos, yoga y danza, y algunos tienen piscinas.

- *Basil Behagen Field House*
East 166 Street (10452)
- *Crotona Park Community Center*
1700 Fulton Avenue (10457)
(718) 822-4440 o (718) 716-1196
- *Haffen Park Field House*
Ely y Hammersly Avenues (10469), (718) 379-8347
- *Hunts Point Recreation Center*
765 Manida Street (10474), (718) 860-5544
- *Kingsbridge Heights Community Center*
3101 Kingsbridge Terrace (10458), (718) 884-0700
- *Mullaly Community Center*
40 East 164 Street (10452)
(718) 590-5743 o (718) 537-6782
- *Owen Dolen Recreation Center*
2551 Westchester Square (10461)
(718) 829-0156 o (718) 822-4202
- *St. James Recreation Center*
2530 Jerome Avenue (10468)
(718) 367-3657 o (718) 367-3658
- *St. Mary's Recreation Center*
450 St. Ann's Avenue (10455), (718) 402-5155
- *West Bronx CYO*
1527 Jessup Avenue (10452), (718) 293-5934
- *Williamsbridge Oval Recreation Center*
3225 Reservoir Oval East (10467)
(718) 654-1851 o (718) 994-6785

Clase de Ejercicios para Mujeres

Iglesia de St Brendan's, 333 East 206 Street, Bronx, NY 10467, (718) 547-6655

Una clase de ejercicios para mujeres que la ayudarán a ponerse en forma.

City Parks Seniors Fitness Program

Van Cortlandt Park, Woodlawn Courts, Jerome Avenue y East 233 Street, (718) 760-6999
www.cityparksfoundation.org/senior_fitness.html

Clases de yoga gratis, lecciones de tenis y caminata de ejercicio para las personas mayores.

Healthy Seniors Program, Mid-Bronx Senior Citizens Council Services

900 Grand Concourse, Bronx, NY 10451
(718) 588-8200 x1291, www.midbronx.org/projects.html

Talleres de nutrición gratis, clases semanales de ejercicio (como yoga, tono y balance), grupos de caminantes y otras actividades de ocio para las personas mayores. También tienen clases especiales de salud y puesta en forma para las personas mayores con movilidad más limitada.

Mosholu Montefiore Community Center

3450 DeKalb Avenue (en la East Gunhill Road), Bronx, NY 10467, (718) 882-4000, www.mmcc.org

Clases como ejercicios aeróbicos y zumba a precios razonables. También tienen un centro de salud física con suscripción anual para adultos y para las personas mayores. (Los empleados del Montefiore Medical Center reciben un descuento de socios.)

Neighborhood Enhancement for Training Services (NETS)

7 Hugh J. Grant Circle, Bronx, New York 10462
(718) 430-1400, info@netscenter.org
www.netscenter.org

Talleres de ejercicio y bienestar para las personas mayores, incluyendo Tai Chi y ejercicios aeróbicos.

Shape Up New York

NYC Department of Parks and Recreation
www.nyc.gov/html/doh/html/cdp/shapeupny.shtml

Un programa gratuito de acondicionamiento físico para la familia. Clases para adultos y niños, tales como ejercicios aeróbicos “step,” caminata de salud física, pesas ligeras, y ejercicios de estiramiento y tono. Para más detalles contacte a:

- *St. Mary's Park*
St. Ann's Avenue y East 145 Street
(718) 402-5155
- *Melrose Classic Community Center*
286 East 156 Street, (718) 665-7093
- *St. James Recreation Center*
2530 Jerome Avenue en la 192nd Street
(718) 822-4271
- *Hunt's Point*
765 Manida Street (entre Spofford y Lafayette)
(718) 860-5544
- *Roberto Clemente State Park*
West Tremont y Matthewson Road
(718) 299-8750

West Bronx Recreation Center

1527 Jessup Avenue y 172 Street, Bronx, NY 10452
(718) 293-5934, www.highbridgelife.org/ourservices/recreation_center.asp

Este complejo de 2,875 pies cuadrados, ofrece actividades recreativas y educativas para sus miembros y visitantes. La cuota de entrada es de \$2.

YMCA del Bronx

2 Castle Hill Avenue, Bronx, NY 10473
(718) 792-9736, <http://ymcanyc.org>

Los servicios para miembros incluyen clases de ejercicio, un programa para el adulto mayor y una piscina. Hay asistencia financiera disponible con una aplicación.

Clubes de Caminatas

Clubes de Caminatas del Bronx

NYC Department for the Aging

Este sitio tiene una lista de clubes de caminatas en el Bronx: www.nyc.gov/html/dfta/html/health/strollers.shtml

Step Out New York City

NYC Department of Parks and Recreation
www.nycgovparks.org/sub_things_to_do/programs/walk_nyc.html

Este programa de verano organiza paseos de acondicionamiento físico e incluso le da un podómetro para realizar un seguimiento de su progreso. Para obtener más información, póngase en contacto con uno de estos centros de recreación:

- *Hunt's Point*
765 Manida Street (entre Spofford y Lafayette)
(718) 860-5544
- *St. Mary's Park*
450 East 145 Street en la St. Ann's Avenue
(718) 402-5155
- *St. James Recreation Center*
2530 Jerome Avenue en la 192nd Street
(718) 822-4271

Grupo de Caminantes

Comprehensive Health Care Center (CHCC),
Montefiore Medical Center
305 East 161 Street, Bronx, NY 10451
(718) 410-3604

Pasee media hora alrededor de un parque cercano con este grupo. Se reúne desde junio hasta noviembre, cuando el clima es bueno. Llame para obtener más información sobre el día y la hora.

Piscinas

YMCA del Bronx

2 Castle Hill Avenue, Bronx, New York, 10473
(718) 792-9736, <http://ymcanyc.org>

Una piscina cubierta, con 6 carriles, para miembros. Hay asistencia financiera disponible con una aplicación.

St. Mary's Park Recreation Center

St. Ann's Avenue y East 145 Street
Bronx, NY 10455, (718) 402-5157

Una piscina cubierta para miembros. Membresía para adultos de \$75 al año o \$37.50 por 6 meses. Afiliación de Adultos Mayores \$10 por año.

Piscinas al Aire Libre

NYC Department of Parks and Recreation,
marque 311 o (718) 760-6969
www.nycgovparks.org/facilities/pools

Las piscinas al aire libre del Bronx abren para el comienzo del verano a finales del mes de junio.

Clases Acuáticas para Adultos Mayores con Artritis

Educación Continuada de Lehman College
250 Bedford Park Boulevard West, Bronx, NY 10468
(718) 960-8512, www.lehman.cuny.edu/deanadult/continuinged

Ejercicios suaves en la piscina que no ponen exceso de presión en las articulaciones y los músculos, y ayudan a incrementar la fortaleza y la flexibilidad.

Clases de Danza

Bronx House Dance School

990 Pelham Parkway South, Bronx, NY 10461
(718) 792-1800, www.bronxhouse.org/dance

Clases de baile para adultos, incluyendo bailes latinos, swing/bailes de salón, danza del vientre, flamenco y jazz. También se ofrecen clases para niños y adolescentes.

Educación Continuada de Lehman College

250 Bedford Park Boulevard West, Bronx, NY 10468
(718) 960-8512, www.lehman.cuny.edu/deanadult/continuinged

Clases que incluyen la danza del vientre, yoga y Tai Chi.

Hostos Community College

500 Grand Concourse, Bronx, NY 10451
(718) 518-4444, www.hostos.cuny.edu/contedu/personalenrich

Una variedad de clases para acondicionamiento físico, diversión y salud, como la danza del vientre, la salsa y el yoga.

Mercy Center

377 East 145 Street (en la Willis Avenue), Bronx, NY 10454, (718) 993-2789, www.mercycenterbronx.org

Clases para mujeres, tales como salsa, merengue, Baile del Swing, Rumba y yoga.

Mind-Builders Creative Arts Center

260 East 207 Street, Bronx, NY 10467
(718) 652-6256, www.mind-builders.org/dance.html

Clases de bailes de África, moderno, salsa y yoga para que los adultos permanezcan saludables y aptos mientras exploran la creatividad y la autoexpresión.

Mosholu Montefiore Community Center

3450 DeKalb Avenue (en la East Gunhill Road)
(718) 882-4000, www.mmcc.org

Clases tales como, la danza del vientre y Zumba (danza aeróbica con ritmos latinos).

Palomba Academy of Music (Academia de Música)

974 East Gun Hill Road, Bronx, NY 10469
(718) 882-3700

Clases de baile en muchos estilos diferentes. También tienen clases de artes marciales y lecciones de música y voz.

Time 2 Dance Academy

2505 Third Avenue (entre 136 y 137 Streets),
3er Piso, Bronx, NY 10451, (718) 654-1500
www.time2danceacademy.com

Clases de salsa para adultos. También se ofrecen clases para niños y adolescentes.

Yamulee Dance Company

1401 Jerome Avenue, 2º Piso, Bronx, NY 10467
(718) 292-9768, osmar@yamulee.com
www.yamulee.com

Clases de salsa para adultos y niños.

Sitios Web de Actividad Física

Caminar...Un Paso en la Dirección Correcta

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, <http://win.niddk.nih.gov/publications>

Consejos sobre cómo iniciar un programa de caminar, estiramientos previos y posteriores a caminar, y una muestra del programa de caminar para que ensaye.

Vida Saludable – Actividad Física

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, www.cdc.gov/spanish/temas/vida.html

Esta página web contiene información sobre muchos temas relacionados con una vida saludable incluyendo “Actividad física”, “Frutas y vegetales” y “Peso saludable.”

ENCONTRANDO APOYO Y CONEXIÓN ESPIRITUAL



El apoyo espiritual puede tener un efecto significativo sobre su bienestar emocional. Puede ayudar a disminuir los sentimientos de depresión y a aumentar su autoestima. Usted puede encontrar apoyo espiritual a través de su lugar de culto, oración o lecturas. También puede sentir una sensación especial de conexión en la naturaleza o a través de la meditación. Cualquiera que sea la manera que elija, las prácticas espirituales pueden ayudar a dar un sentido de significado, fuerza y confort.

¿Cuáles son sus fuentes de inspiración y fortaleza?

Servicios Religiosos

Hay muchos centros religiosos en el Bronx, incluyendo iglesias, sinagogas, mezquitas y templos Budistas. Junto con los servicios religiosos regulares y la observancia de festividades, muchos centros religiosos ofrecen programas especiales y eventos que podrían interesarle. Algunos ejemplos son:

- Consejería pastoral
- Clases de estudio de la Biblia
- Servicios curativos o servicios de círculos de oración
- Celebraciones de festivos y festividades
- Cenas comunitarias
- Grupos de apoyo
- Oportunidades para ser voluntario de la comunidad
- Programas para visitar personas confinado en la casa de edad avanzada o aquellas con enfermedades

Lo animamos para que pregunte en su centro religioso o un centro cerca de usted, qué servicios y programas especiales tienen.

Libros para la Inspiración

El Arte De La Felicidad

Por Su Santidad El Dalai Lama con Howard Cutler. Debolsillo, 2004

El Dalai Lama comparte su filosofía acerca de cómo conseguir paz mental, enfrentarse a los problemas de una manera que calma el sufrimiento e incrementa el sentido personal y la felicidad.

El Poder del Ahora: Un Camino Hacia la Realización Espiritual

Por Eckhart Tolle. New World Library, 2001

Un recordatorio para estar verdaderamente presente en nuestras vidas y liberarnos de nuestro pasado y futuro. Puede transformar su pensamiento, para mas alegría, ahora mismo.

El Salmo Fugitive: Antología de Poesía Religiosa Latinoamericana

Leopoldo Cervantes-Ortiz, ed. Zondervan, 2010

Esta colección especial ofrece poemas sobre diferentes temas en una variedad de estilos.

Meditaciones Para Sanar Tu Vida

Por Louise Hay. Hay House, 2000

Louise Hay comparte su filosofía de vida en asuntos tales como el miedo a las adicciones y las leyes espirituales. Sus amables consejos enriquecen el cuerpo, la mente y el alma a la vez que proporcionan un conocimiento práctico que aplicar a nuestras vidas diarias.

Mujeres Que Corren Con los Lobos

Por Clarissa Pinkola Estes. Zeta Bolsillo, 2007

En este libro, la autora revela ricos mitos interculturales, cuentos de hadas e historias para contribuir a que las mujeres recuperen su fuerza y su salud, atributos visionarios de esencia instintiva de las mujeres.

Sopa de Pollo para el Alma: Relatos que Conmueven el Corazon y Ponon Fuego en el Espiritu

Por Jack Canfield y Mark Víctor Hansen. Aguilar, 2007

Esta colección de 101 historias se basa en la creencia de que los verdaderos testimonios de bondad y transformación nos pueden alentar y curar nuestros corazones.

“Cuando el mundo amenaza con inundar mis barricadas, yo corro a mi centro, mi calma, mi dicha”

– Alison Stormwolf

PEQUEÑAS COSAS QUE USTED PUEDE HACER

- ▶ Encienda una vela
- ▶ Diga una oración que le llegue al corazón
- ▶ Cante una canción que tenga un significado especial para usted
- ▶ Mire al cielo durante el amanecer o el atardecer
- ▶ Anote una oración o pasaje inspirador y llévela en su bolso o en el bolsillo para leerla cuando la necesite
- ▶ Dé un paseo lento en un parque o jardín y observe la naturaleza que le rodea
- ▶ Si le gustaría asistir a un servicio religioso, pero no tiene tiempo, ¿qué le parece ir una vez al mes?
- ▶ Invite a unas pocas personas a una lectura: que todo el mundo traiga un poema, oración o pasaje inspirador para compartir
- ▶ Reflexione sobre un momento de bondad, de alegría o de caridad – grande o pequeño, que le haya sucedido a usted o que vio suceder esta semana
- ▶ Respire profundo y diga la palabra “gracias”
- ▶ Agradézcase a usted mismo por todo lo que es y todo lo que hace

Libros y DVDs de Temá Cristiana

A Solas con Dios CD

Por Claudio Freidzon. Vida, 2000

Este CD instrumental está ungado y está pensado como un compañero para su tiempo de oraciones.

Empezando Tu Día Bien: Devociones para Cada Mañana del Año

Por Joyce Meyer. Time Warner Books, 2004

Esta guía devocional, ofrece a los lectores 365 pensamientos breves e inspiradoras para cultivar una actitud positiva y una sensación de paz.

Inspiración Diaria para una Vida con Propósito: Versículos Bíblicos y Reflexiones de los 40 Días con Propósito

Por Rick Warren. Zondervan, 2004

La mejor forma de consolidar su progreso al cumplir los propósitos de Dios para su vida es llevar un diario espiritual. Las escrituras para cada uno de los cuarenta días – especialmente seleccionadas por el pastor Rick Warren – en un práctico libro.

La Esperanza que Necesitas: En El Padre Nuestro

Por Rick Warren. Vida Publishers, 2010

Este CD de audio explora el significado más profundo de cada frase en la Oración del Señor para ayudarle a descubrir las llaves a su identidad, seguridad, claridad, estabilidad, integridad, serenidad, libertad y destino. Le ayudará a crear una vida con menos preocupaciones, mayor paz mental y más tiempo para lo que más importa.

Espacio Sagrado: Oración para Hoy

<http://sacredspace.ie/es>

Esta página web ofrece una escritura especial cada día. Le invita a leer esta escritura y pasar 10 minutos al día en oración.

Libros Sobre Budismo

Cómo Solucionar Nuestros Problemas Humanos

Por Gueshe Kelsang Gyatso. Tharpa Publications, 2004

Este libro es una introducción a la enseñanza popular de Buda sobre las 4 Verdades Nobles. Es una guía clara y sencilla para descubrir la paz interior, aprender cómo podemos cambiar nuestro mundo cambiando nuestras mentes y aprendiendo a superar la ira.

El Camino de la Iluminación

Por Su Santidad el Dalai Lama. Atria, 2010

En este libro, el Dalai Lama explora, de manera convincente, los fundamentos del budismo y presenta un enfoque accesible y práctico a interrogantes de todos los tiempos.

Oración de Sanación a Distancia

Clínica en Línea de Sanación a Distancia

Alianza Integrativa de Medicina

www.integrativemedalliance.org/projects_distanthealingclinic.asp

Este sitio Web es para personas que deseen enviar o recibir sanación a distancia u oración de sanación a distancia. Hay enlaces para pedir oración en las tradiciones Cristiana, Judía, Islámica Budista, Espiritual, e Interreligiosa, así como para la curación Reiki a distancia.

Retiros y Clases de Espiritualidad

Mercy Center

377 East 145 Street (en la Willis Avenue)
Bronx, NY 10454, (718) 993-2789
www.mercycenterbronx.org

Ofrece un grupo de espiritualidad para las mujeres, así como clases de meditación y Capacitar (técnicas para sanar y transformar dolor y estrés).

Retiros Cristianos en Fin de Semana

Passionist Spiritual Center
5801 Palisade Avenue, Riverdale, NY 10471
(718) 549-6500, passspiritctr@passionists.org
www.passionists.org

Los Hermanos y Sacerdotes de la Comunidad Pasionista ofrecen retiros en fin de semana, separados para mujeres y hombres, en su Centro junto al río Hudson. Estos retiros están diseñados para que usted “descanse su mente, cuerpo y alma, revitalice su espíritu y profundice su relación con Dios”. Llame o visite el sitio Web para conocer la programación.

Insight Meditation Society Retreat Center

1230 Pleasant Street, Barre, MA 01005
(978) 355-4378, rc@dharma.org
www.dharma.org/ims/rc_general.html

Este centro ofrece retiros de meditación tanto para meditadores nuevos como experimentados. Los cursos son impartidos por profesores de meditación de todo el mundo. La mayoría de los retiros son de 7-9 días, pero unos cuantos son durante un fin de semana. Usted puede solicitar una beca para muchos de ellos.



EXPLORE SU CREATIVIDAD Y DISFRUTE DE LA VIDA SOCIAL

Tomar algún tiempo para expresarse creativamente puede renovar su energía y su conexión consigo mismo. Puede enriquecer su vida al añadir goce y significado. También es una buena manera de apoyar su bienestar emocional – y que puede ayudarle a ser aún un mejor cuidador.

PEQUEÑAS COSAS QUE USTED PUEDE HACER

- ▶ Ponga música divertida y solo muévase
- ▶ Luzca un gran color
- ▶ Haga una tarjeta de felicitación en lugar de comprar una
- ▶ Pruebe una receta nueva
- ▶ Decore un pastel
- ▶ Saque sus herramientas y repare algo
- ▶ Intente caminar a casa por una ruta diferente, note el cambio en perspectiva
- ▶ Tome una libreta y anote todo lo que viene a su mente, dejando que sus pensamientos fluyan
- ▶ Tome lápiz y papel y dibuje lo que ve
- ▶ Traiga de vuelta a su vida esa vieja guitarra/pinturas/escritos poéticos/canto
- ▶ Teja una bufanda de colores brillantes o decore algo con bordado
- ▶ Organice fotos antiguas en un álbum
- ▶ Haga una marioneta de calcetín!
- ▶ Reorganice algunos muebles en su casa para refrescar las cosas

Clases y Terapia de Arte

Bronx House

990 Pelham Parkway South, Bronx, NY 10461
(718) 792-1800 x228, www.bronxhouse.org

Clases de arte y manualidades para las personas mayores tales como, el diseño de joyas y adornos, tejido de punto y crochet.

Bronx River Art Center

1087 East Tremont Avenue, Bronx, NY 10460
(718) 589-5819, www.bronxriverart.org

Clases de arte a precios razonables para adultos y niños tales como, cerámica y fotografía digital.

Educación Continuada de Lehman College

250 Bedford Park Boulevard West, Bronx, NY 10468
(718) 960-8512, www.lehman.cuny.edu/deanadult/continuing/perDev.html

Clases de arte, danza, actuación y otras áreas creativas y académicas a un precio razonable.

Neighborhood Enhancement for Training Services (NETS)

7 Hugh J. Grant Circle, Bronx, NY 10462
(718) 430-1400, www.netscenter.org

Talleres de artes y manualidades para las personas mayores, incluyendo clases gratuitas de tejido y proyectos de manualidades para llevar a casa.

Asociación de Terapia de Arte de New York

Encuentre un terapeuta de arte en el área de New York a través de la lista de referencias en <http://nyarttherapy.org/referral.html> o el correo electrónico de la asociación en NYATAinformation@gmail.com.

Clases de Música, Canto y Terapia Musical

Terapia Musical

Institute for Music and Neurologic Function,
Beth Abraham Family of Health Services
(718) 519-5840, imnf@bethabe.org, www.imnf.org

La musicoterapia emplea la música para obtener beneficios médicos y relacionados con la salud, incluyendo memoria, lenguaje, comunicación y función física. Estos terapeutas de música licenciados tienen experiencia trabajando con personas con la enfermedad de Alzheimer y demencia, la enfermedad de Parkinson y derrames cerebrales, retrasos en el desarrollo de niños y muchos asuntos de salud mental. Pueden hacer terapia individualizada de música en su hogar o en un centro de cuidado de la salud. Todos los servicios son de pago privado (ningún seguro es aceptado).

Clases de Música, Bronx Conservatory of Music

181 Street y University Avenue, Edificio Guggenheim,
Cuarto 203, Bronx, NY 10453, (718) 841-7415
www.bronxconservatoryofmusic.org

Lecciones privadas de piano, violín, violonchelo, guitarra y teoría musical, los sábados para adultos y niños.

Clases de Música, Academia de Música Palomba

974 East Gun Hill Road, Bronx, NY 10469
(718) 882-3700

Clases privadas con todos los instrumentos, utilizando estilos musicales clásicos y divertidos. También ofrecen clases de voz, danza y artes marciales.

¿Le Gusta Cantar? ¡Considere Unirse a un Coro!

Parkchester Chorus

www.parkchesterchorus.org

El coro comunitario más antiguo del Bronx, para personas de todas las edades. Para obtener más información escriba al correo electrónico lnanko@cardinalhayes.org o daveva@optonline.net

Coro de Adultos Mayores

NYC Housing Authority, (212) 683-3647
www.nyc.gov/html/nycha/html/community/music.shtml

Este coro para personas mayores proporciona el disfrute del canto, y formación y desempeño como grupo. Hay lecciones en técnica vocal, la interpretación y el aprendizaje de góspel, pop y música de R&B. Las audiciones se están llevando a cabo.

Escritura y Poesía

Bronx Writers' Center

(718) 931-9500 x21, bronxart@bronxarts.org
www.bronxarts.org/bwc.asp

Ofrece programas para escritores emergentes de todas las edades, incluyendo una serie de lecturas y micrófonos abiertos, talleres gratuitos de escritura creativa y seminarios de desarrollo profesional.

Louder Arts

webmaster@louderarts.com, www.louderarts.com

Talleres gratuitos o de bajo costos para escritores en todos los niveles. También tiene bienales de poesía, lectura de los poetas de la diáspora africana, y la exhibición de poesía Acentos del Bronx con poetas latinos.

El Camino Del Artista: Un Curso para Superar los Obstáculos Que Nos Separan de Nuestro ser Creativo

Por Julia Cameron. Troquel Editorial, 2001

Un programa efectivo e inspirador de 12 semanas para ayudarle a insertar la creatividad y autoexpresión (de vuelta) en su vida. Este libro es para cualquier persona, así usted piense que es un artista o no.

Hobbies Creativos y Clubes Sociales

Grupos de Discusión de Libros, Programas Públicos, Aprendizaje de Computación y Libros Electrónicos

Librería Pública de New York
Bronx Library Center: (718) 579-4244
www.nypl.org/events/programs

Las sucursales de NYPL ofrecen muchos programas para el público, incluidas las clases para aprender a utilizar el computador y el correo electrónico (haga clic en "Clases"). Algunas sucursales también tienen grupos de tejido y crochet, lectura de poesía, conciertos de música y clases de ejercicio físico para las personas mayores. Haga clic en "Todos los programas" y luego "Estreche la búsqueda" para ver los próximos eventos. Haga clic en "Discusiones de libros" para encontrar un grupo de discusión mensual. Vaya a www.nypl.org/ebooks para descargar libros de forma gratuita. También puede preguntar a un bibliotecario en la biblioteca más cercana acerca de sus programas (haga clic en "Ubicaciones y Horas").

“Tres cosas restauran el buen ánimo de una persona: sonidos bellos, paisajes y olores.”

– Talmud Babilónico, Berakhot 57b

Clases de Crochet, Costura y Colchas

Bronx Community College, Educación Continuada
2155 University Avenue, Bronx, NY 10453
(718) 289-5170, www.bcc.cuny.edu/ContinuingProfessionalStudies

Clases para principiantes y principiantes avanzados. Aprenda los conceptos básicos y a continuación haga un sombrero, almohada o poncho!

Sólo en Inglés

Hobbies y Clases para Adultos Mayores

Parkchester Enhancement Program for Seniors
1525 Unionport Road, Bronx, NY 10462
(718) 409-1619

Este centro para el adulto mayor ofrece actividades para personas activas de edades 60+ tales como un club de tejer, un club del libro, clases de arte, yoga, baile, películas y conferencias.

Sólo en Inglés

Clases de Reparaciones Caseras

Hostos Community College, 500 Grand Concourse, Bronx, NY 10451, (718) 518-4444
www.hostos.cuny.edu/contedu/personalenrich

Aprenda como arreglar su casa con las clases de pintura, fontanería, trabajo de azulejos y baldosas, reacondicionamiento, eléctricos y chapas/cerraduras.

Sólo en Inglés

Clases de Enriquecimiento Personal

Hostos Community College, 500 Grand Concourse, Bronx, NY 10451, (718) 518-4444,
www.hostos.cuny.edu/contedu/personalenrich

Ofrece una amplia gama de clases como decoración de pasteles, arreglos florales, joyería, acolchando recuerdos, hechura creativa de velas y jabones, y decoración básica de interiores.

Sólo en Inglés

Red Hat Society

www.redhatsociety.com

La sociedad “Red Hat” es un sitio Web y club social para las mujeres mayores de 50 años que celebra la vida a través de la hermandad. Los miembros se reúnen en salas locales para divertirse y apoyarse el uno al otro. Únase al sitio para buscar y contactar las salas en su área, ver el calendario de eventos y leer los paneles de discusión. Usted también puede iniciar su propia sala.

Montefiore

montefiore.org