

# Boletín para Miembros

Número 3: abril 2021



## La Primavera está Aquí

Las plantas florecen, los pájaros cantan y los días son cada vez más largos. La primavera es una época de renovación y esperanza. La pandemia continúa, pero cada día más y más personas reciben la vacuna. Hemos incluido las actualizaciones de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) sobre qué hacer y qué no luego de recibir la vacuna. Además, vea los consejos para hacer nuevos amigos y el perfil de uno de nuestros miembros con talentos musicales.

Le deseamos lo mejor, y lo invitamos a contactarnos por cualquier consulta.

## Luego de la Vacuna Contra la COVID-19

Cada día, más estadounidenses reciben su vacuna contra la COVID-19, pero eso no significa que debemos dejar de tomar precauciones. Los CDC aconsejan seguir usando cubreboca en los espacios públicos. Esto incluye ir de compras y viajar en trenes o autobuses. Debemos seguir manteniendo una distancia de seis pies entre nosotros y los demás. Además, debemos evitar grandes concentraciones de gente.

Habrá completado su vacunación cuando hayan pasado más de dos semanas desde la segunda dosis de la vacuna de Pfizer o Moderna o, por lo menos, dos semanas después de la única dosis de la vacuna de Johnson & Johnson. Una vez que la vacunación esté completa, los CDC dicen que es posible hacer lo siguiente:

- Visitar a amigos o familiares completamente vacunados en un hogar sin cubreboca.
- Viajar dentro de los EE. UU. sin tener que hacer cuarentena luego.

Lea las últimas noticias sobre la COVID-19 y la vacuna en el sitio web de los CDC:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/fully-vaccinated.html>

# Cómo Hacer Nuevos Amigos

Muchos miembros del Programa de apoyo a la salud conductual de Oregon (OBHSP, por sus siglas en inglés) manifestaron que les gustaría hacer más amigos o aprender a ser un buen amigo. Algunos incluyen esto en su objetivo de plan de tratamiento. A continuación hay algunos consejos para hacer nuevos amigos.



**Establezca contacto visual**



**Sea servicial**



**Sonría**



**Sea amable**



**Haga preguntas**



**Comparta**



## Relato de éxito de un Miembro del Programa de apoyo a la Salud Conductual de Oregon (OBHSP, por sus siglas en inglés)

Irene "Princess Rose" Kesterson ama la música, a su familia y a los animales. Toca el piano todos los días y disfruta cantar en la iglesia. Sus tipos de música favoritos son la "música de iglesia" y la música clásica. Tchaikovsky, Beethoven, Bach y Mozart son sus compositores favoritos.

Como miembro de OBHSP, Princess Rose trabajó con un administrador de caso de Comagine Health para crear un plan de servicios centrado en las personas. Se fijó el objetivo de aprender tres canciones nuevas en el piano para tocar en la iglesia local. Debido a las restricciones por la COVID-19, no ha podido tocar en su iglesia. En cambio, compartió con nosotros un video de ella cantando y tocando: <https://youtu.be/uomP34B0lyo>

El personal de Comagine Health disfrutó su presentación y celebra su dedicación y habilidad.

## Estamos a su Disposición

Estamos para apoyarlo. Si tiene preguntas o inquietudes, comuníquese con nosotros.

- Llámenos al 888-416-3184.
- Si usa TTY/TDD, marque el 711 y luego nuestro número de teléfono: 888-416-3184.
- Envíenos un correo electrónico a [ORBHSupport@comagine.org](mailto:ORBHSupport@comagine.org).
- Envíenos un mensaje con nuestro formulario de contacto: <https://comagine.org/program/oregon-behavioral-health-support/contact>



## Traducción

Este boletín también está disponible en español en nuestro sitio web: <https://comagine.org/resource/1524> y en inglés: <https://comagine.org/resource/1523>

Si quiere una copia en otro idioma, envíenos un correo electrónico a la siguiente dirección: [ORBHSupport@comagine.org](mailto:ORBHSupport@comagine.org).