Programa de apoyo a la salud conductual de Oregon

Boletín para miembros

Número 4: Julio de 2021



Verano

Esperamos que esté teniendo un gran verano. ¿Qué cosas divertidas ha intentado hacer?

En este número, tenemos dos historias de éxito de miembros, un poema y consejos sobre cómo mantenerse fresco, en cuerpo y mente.



Historia de éxito de miembro: Carlos

Carlos es un artista cuyos talentos incluyen el dibujo, la pintura, la creación de bocetos y la escritura de poesía. Su arte se ha presentado en exposiciones de galerías en Salem, Oregon. Carlos creó un plan de servicio centrado en la persona con un miembro del equipo de OBHSP en octubre de 2020. Él se fijó la meta de leer poesía al menos una vez al día ya que le ayuda a sentirse inspirado. Para enero de 2021, él superó esta meta.

Carlos ha estado escribiendo poesía desde que era estudiante en PSU en 2003–2005. Allí se introdujo en la poesía seria y tuvo la oportunidad de escribir la suya.

Carlos dijo que él se inspira para escribir poesía según la forma en que se siente. “Debido a mi enfermedad mental, a veces me deprimo un poco. Así que cuando estoy deprimido y siento que todo se está derrumbando, recurro a mi poesía y canalizo mis sentimientos en la escritura. Es por eso que muchos de mis poemas son un poco oscuros y diferentes ya que así es como me siento.”

Continúa en la página siguiente

Comagine Health

Historia de éxito de miembro: Carlos (cont.)

Después de escribir un poema, Carlos dijo: “Siento que he creado algo hermoso que debería compartirse. Me ayuda con la depresión, me da una salida, me permite recrearla con mis emociones, no deja que se apodere de mí. La canalizo y la convierto en algo bueno.”

El poeta favorito de Carlos es Rumi. A principios de este año, Carlos inició un grupo de poesía en su residencia, donde revisaron diferentes libros de poesía. Otros residentes disfrutaron de este grupo y lo encontraron útil.

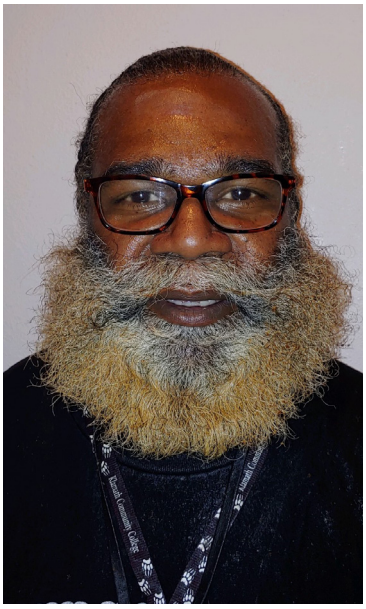
Carlos tiene ahora cuatro cuadernos llenos de poesía. Estos se titulan: Voices (Voces), The Blue Cat (El gato triste), The Sacred Heart of Acheron (El sagrado corazón de Acheron) y The Blue Lathe (The River of Sadness) (El torno azul (El río de la tristeza)). Él dijo: “Mi sueño sería que antes de morir, se publique mi poesía y la gente la lea... Quiero hacerlo mientras esté vivo.”

Carlos dijo: “Mi poesía es lo que siento y pienso, y mi esperanza es que la gente se conecte con ella y le guste.”

El personal de Comagine Health felicita a Carlos por su dedicación a su pasión por la poesía y por compartir esta pasión para ayudar a inspirar a otros.

Olvídenme
Por Carlos Marquez

Estoy solo
Me he ido para siempre
Soy un ángel
Soy el diablo
Soy la bondad
Soy la maldad
Tendido 6 pies bajo tierra
en la oscuridad
escuchando la noche
dos perros ladran
olvídenme pronto
váyanse
debajo de la luna
de mi corazón una flor
florecerá
olvídenme ahora
hasta pronto



Historia de éxito de miembro: Sean

Sean ha logrado muchas de sus metas de servicio centrado en la persona este último año. Se graduó de la corte de intervención de conducta, se bautizó en su iglesia y participa en actividades semanales de la iglesia. Está en contacto frecuente con su familia y recibe apoyo de sus pares. Además, está asistiendo a un instituto comunitario para obtener su GED.

Cuando Sean se reunió por primera vez con un administrador de casos de Comagine Health en 2020, habló sobre su visión y la necesidad de tener anteojos nuevos. Él dijo que había pasado mucho tiempo desde que había visto a un oculista y que había estado teniendo muchos dolores de cabeza. Ellos desarrollaron un objetivo en torno a esta necesidad, y Sean vio a un oculista y consiguió anteojos nuevos. Esto le ha ayudado a poder ver y leer mejor mientras asiste al instituto.

Sean dijo: “Estoy tratando de hacer lo mejor que puedo. Tengo 54 años y no tengo tiempo para retroceder… Estuve en prisión hace unos tres o cuatro años, y allí pensé en lo que podría hacer para seguir adelante. Primero, el consumo de drogas, tengo que acabar con eso. Luego mi temperamento. Tengo mal carácter y necesito alejarme.”

“Estoy haciendo algo mejor ahora. Pienso primero y esto funciona mejor. Solo tengo en mente que no es bueno consumirla. Eventualmente tendrás una caída, nunca es suficiente. Cuando la consumes, puedes hacer cualquier cosa, no piensas con claridad. Y ser honesto, eso es importante.”

Su administrador de casos de Comagine Health dijo: “Sean ha hecho un trabajo fantástico en el seguimiento con todos sus proveedores y en el cumplimiento de todos sus objetivos de tratamiento. Cada vez que hablo con él, muestra un compromiso positivo con su recuperación.”

Queremos saber de usted

Si desea aparecer en el boletín, hable con su administrador de atención o coordinador de atención de Comagine Health.

Agradecemos sus sugerencias para este boletín. Envíe sus ideas a ORBHSupport@comagine.org.

Cómo mantenerse fresco, en cuerpo y mente



Este verano, tuvimos temperaturas extremas que batieron récords en Oregon. Con suerte, las temperaturas no volverán a alcanzar esos máximos peligrosos, pero parece que seguiremos teniendo días calurosos.

¿Sabía que el calor afecta su estado de ánimo? Cuando su cuerpo se siente demasiado caliente, también puede sentirse cansado, deprimido y más irritable. Es posible que sienta que su temperamento se exacerba más.



Es importante beber agua, buscar sombra y aire acondicionado en los días muy calurosos para cuidarse. Además, es importante cuidar su salud mental en el calor. Recuerde practicar actividades de respiración y calma si el calor hace que su temperamento se exacerbe. Si nota cambios en la forma en que se siente, hable con su proveedor o equipo de tratamiento.

Estos son algunos consejos para mantenerse fresco:

Consejos para mantenerse fresco

- Beba mucha agua, incluso si no tiene sed
- Use ropa ligera y holgada
- Limite la actividad al aire libre
- Si va a salir, hágalo temprano, antes de la parte más calurosa del día
- Use un sombrero y protector solar en el exterior
- Permanezca adentro en un lugar con aire acondicionado tanto como sea posible
- Limite la actividad extenuante
- Tome duchas frías

Consejos para mantener la calma

- Respire lenta y profundamente. Inhale por la nariz y exhale por la boca
- Cuente en voz alta
- Tómese un descanso y relájese, si puede
- Reflexione sobre lo que pasó y el motivo por el que se sintió enojado
- Piense en cómo podría reaccionar de manera diferente la próxima vez

Fuentes:
CDC: Keep Your Cool in Hot Weather! https://www.cdc.gov/nceh/features/extremeheat/index.html
Live Science: Why We Get Cranky When It's Hot Out: https://www.livescience.com/21431-hot-temperatures-mood.html
Live Science: Why Does Being in the Heat Make Us Feel Tired? https://www.livescience.com/60116-why-heat-makes-you-feel-tired.html
New York Times: Seasonal Affective Disorder Isn't Just for Winter:
https://www.nytimes.com/2021/06/01/well/mind/summer-seasonal-affective-disorder.html
FEMA: 6 Ways to Stay Cool in Extreme Heat: https://www.fema.gov/blog/6-ways-stay-cool-extreme-heat
The Mayo Clinic: Anger Management: https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/anger-management/art-20045434

Estamos aquí para usted

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

- Llámenos al 888-416-3184.
- Si usa TTY/TDD, puede llamarnos marcando el 711 y luego nuestro número de teléfono: 888-416-3184.
- Envíe un correo electrónico a 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 nuestro sitio web en español: https://comagine.org/resource/1646 y en inglés: https://comagine.org/resource/1645

Si desea una copia en otro idioma, envíenos un correo electrónico a: ORBHSupport@comagine.org.