



## Hora de levantarse y moverse: La importancia de estar activo

*Por Marigrace Flynn, especialista en prevención*

Han pasado más de 10 semanas desde que Nueva Jersey entró en confinamiento debido al COVID-19. Ciertamente la vida ha cambiado. Nos quedamos en casa con excepción de los viajes esenciales a la tienda de comestibles, la farmacia o las visitas médicas. No podemos visitar a familiares o amigos, no podemos participar en nuestras casas de culto. No podemos celebrar acontecimientos en persona. Sin mencionar que muchos están lidiando con la pérdida o suspensión del trabajo. Es un momento muy difícil. Este aislamiento social puede afectar no solo nuestro estado de ánimo sino también nuestra salud. Entonces, ¿qué podemos hacer?

**MANTÉNGASE EN CONTACTO CON OTROS:** Si bien no podemos visitar físicamente a familiares o amigos, es importante llamarlos, enviarles un correo electrónico o incluso escribirles una carta. Si tiene un teléfono inteligente, tableta o computadora con una cámara, pueden compartir tiempo juntos, cara a cara, usando diferentes aplicaciones o programas. Manténgase al día con sus reuniones habituales con amigos o familiares tomando una taza de café virtual todas las semanas.

Continúa en la siguiente página

### EN ESTA EDICIÓN

Hora de levantarse y moverse:  
La importancia de estar activo

Enfoque en la salud

Respiración consciente

Círculo de compartir

Recursos destacados

Búsqueda de palabras

Trivialidades

**EJERCICIO:** Es importante mantenerse activo. Salga a caminar afuera, si es posible, o camine alrededor de su casa. Vea programas de ejercicios gratuitos en línea o en la televisión. Asegúrese de seguir las recomendaciones de su médico sobre qué ejercicios son apropiados para usted.

**PASATIEMPOS:** Dedique tiempo para leer, completar un rompecabezas (una búsqueda de palabras está en la página 3), hacer una manualidad, colorear o cocinar. Tal vez dejó de tejer, tocar música con su guitarra o de hacer crucigramas porque estaba ocupado con otras cosas, ahora sería un buen momento para volver a estas actividades que disfruta.

**PÓNGASE AL DÍA CON SU LISTA DE TAREAS:** Retome algunas de esas cosas en su hogar que ha estado posponiendo. Ya sea organizando una despensa o un cajón de "basura", deshaciéndose de la ropa que ya no usa, desechando archivos viejos o arreglando algo que está roto, ¡estas actividades le darán una sensación de logro!

Si ya ha hecho algunos de estos, ¡genial! Si no, elija uno y pruébelo. ¡Cuídese y manténgase a salvo!



## ¿Qué debo hacer si siento dolor?

El dolor crónico permanente (dolor constante, que dura mucho tiempo o que vuelve a regresar) puede ser difícil de manejar, tiene un efecto negativo en su vida y no tiene que ser una parte normal del envejecimiento. Por fortuna, no tienes que sufrir. Haga una cita con su médico para hablar sobre su dolor y las opciones de tratamiento (incluyendo las opciones sin opiáceos). ¿No está seguro de qué decir? Comience respondiendo estas preguntas:

- ¿Cuándo y cómo comenzó su dolor?
- ¿Cómo siente su dolor (punzadas, pinchazos, adolorido)?
- ¿Qué tan bien puede manejar su dolor en un día normal, en una escala de 0 a 10?
- ¿Qué le hace sentir mejor o peor?
- ¿Qué ha intentado en el pasado para aliviar su dolor?
- ¿Qué otras condiciones médicas tiene?

# Centro de actividades

## Verano

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

BARBECUE	FLOWERS	MOSQUITO
BASEBALL	GARDEN	POOL
BEACH	HIKING	SUNSHINE
FIREFLY	ICECREAM	SWIMMING
FIREWORKS	LEMONADE	WALKING

## Pregunta de trivialidades

¿Cuál es la fruta oficial del estado de Nueva Jersey?



## Círculo de compartir

¿Cuál es el momento de mayor orgullo que ha tenido en su vida?

Además del día en que trajimos a nuestros hijos al mundo, tiene que ser el ayudar a los demás. ¡Es muy gratificante dar y apoyar a las personas necesitadas y también apoyar a nuestros trabajadores de la salud! – Linda

El momento más orgulloso de mi vida fue cuando di a luz a mis dos hijas. – Antoniette

Se trata más de los momentos ... conocer a mi nieto por primera vez. Viéndolo (aun siendo autista) sobresalir en la escuela, aprender a tocar la batería y la guitarra, y lograr su cinturón verde. Me estremezco de orgullo cuando pienso en este niño inteligente y adorable. – Andre



¡Queremos saber de usted para la edición del próximo mes! ¿Cuál es su actividad de verano favorita? Envíe su respuesta por correo electrónico a [mflynn@cafsnj.org](mailto:mflynn@cafsnj.org).

## Respiración consciente

Todos hemos sentido falta de aliento durante nuestras vidas, ya sea por actividad física, un resfriado, una condición crónica o estrés y ansiedad. La práctica de la respiración consciente puede ayudar con esto aumentando la resistencia y reduciendo los sentimientos de estrés y solo toma unos minutos de su tiempo.

El ejercicio a continuación es un tipo de respiración llamada respiración diafragmática, ya que usa el diafragma, el músculo del pecho que se usa para respirar profundamente. Intente respirar de esta manera durante unos minutos un par de veces al día.

1. Siéntese cómodamente, con sus rodillas dobladas y sus hombros, la cabeza y el cuello relajados.
2. Coloque una mano en la parte superior de su pecho y la otra justo debajo de su caja torácica. Esto le permitirá sentir que su diafragma se mueve mientras respira.
3. Inhale lentamente por la nariz para que su estómago se mueva contra su mano. La mano sobre su pecho debe permanecer lo más quieta posible.
4. Apriete los músculos del estómago y sienta que se contraen hacia adentro mientras exhala a través de sus labios fruncidos. La mano en la parte superior del pecho debe permanecer lo más quieta posible.

## Contáctenos

Para obtener más información, enviar una respuesta o hacer una pregunta, puede contactarnos en:

Marigrace Flynn: [mflynn@cafsnj.org](mailto:mflynn@cafsnj.org)

Celebrating Seniors en línea

<https://www.tcadr.org/virtual/celebratingseniors>

[www.tcadr.org](http://www.tcadr.org)



@TCADR



@TCADR

TRIVIALIDADES RESPUESTA

Respuesta: Arándano

## Recursos destacados: Programa de comidas a domicilio



**MEALS on WHEELS**  
AMERICA

¿Está acostumbrado a salir a comer o solía usar el programa de comidas a domicilio para obtener sus alimentos y esto se detuvo a causa del COVID-19? El programa Meals on Wheels de comidas a domicilio está ofreciendo servicios temporales durante la pandemia del coronavirus junto con sus servicios tradicionales.

Para mas información comuníquese con:

El Condado de Bergen - Jersey del norte  
(201) 358-0050

La División de mayores del condado de  
Passaic Servicios (973) 569-4099

Si usted o un ser querido necesita  
ayuda para acceder a servicios y  
apoyo sobre adicciones ...

Servicios de línea directa confidencial  
disponible las 24 horas del día, los 7  
días de la semana para servir al condado  
de Bergen

 **THE CENTER**  
FOR ALCOHOL AND DRUG RESOURCES  
A Program of Children's Aid and Family Services