



## 18 meses después del inicio del COVID, ¿podemos realmente volver a la normalidad?

*Por: Peter Wick, pasante del Mobile Senior Success Center*

Sí, podemos, pero elijo esa frase con cautela porque también es importante seguir siendo cuidadosos y vigilantes. En la primera quincena de junio de 2021, el promedio de infecciones por COVID en 7 días en Nueva Jersey rondaba los 250 casos diarios; una disminución desde principios de mayo, cuando era de aproximadamente 1.200 a 1.500 casos diarios. Hemos logrado un enorme progreso. Gran parte de este progreso se puede atribuir a las vacunas contra el COVID-19. Estas vacunas han sido notablemente seguras y efectivas y son mucho más fáciles de conseguir en este momento que a principios de este año, sin embargo, todavía no hemos alcanzado la meta ideal del 70% de la población vacunada, por lo que la precaución sigue siendo importante.

Como resultado de la disminución en los casos y el aumento en la vacunación, se están levantando las restricciones en todo el Estado, pero ¿qué significa todo esto realmente? Significa que si bien lo "normal" está más cerca, sigue siendo un tiempo en el que las personas pueden sentirse confundidas o inseguras.

Continúa en la siguiente página

### EN ESTA EDICIÓN

18 meses después del inicio del COVID, ¿podemos realmente volver a la normalidad?

---

Centrarse en la Salud

---

Concientización

---

Grupo para compartir

---

Recursos Destacados

---

Centro de Actividades

---

Juego de Preguntas

¿Qué es lo primero que quiere hacer cuando usted sienta que es seguro? Espero que lo pasen de maravilla después de una espera tan larga. Durante este tiempo, intente hacer algo diferente, sea amable. Aunque Nueva Jersey está abriendo de nuevo, no todos los lugares a los que vaya tendrán la misma flexibilidad en sus condiciones. Las empresas privadas aún pueden tener sus propias reglas, como por ejemplo, seguir requiriendo el uso de mascarillas. Las personas también pueden solicitar que usted use una mascarilla y mantenga el distanciamiento social. No todos se van a sentir cómodos, así que por favor trate de tener paciencia y mostrar compasión.

¿Está usted pensando en viajar en autobús por la ciudad? Dependiendo de a dónde y cómo viaje, es posible que necesite un comprobante de vacunación o mostrar un resultado negativo de la prueba de COVID. Dado que la ley no exige la vacuna contra el COVID, no existe forma de saber si alguien está vacunado sin ver su tarjeta, por lo que puede ser que le soliciten presente pruebas. Si bien se ha demostrado que la vacunación es segura y eficaz, algunas personas pueden tener razones válidas para no recibir la vacuna. ¿Cómo saber si alguien está vacunado? No podrá, pero ya sea que usted esté vacunado o no, aún puede usar una mascarilla para su protección y la de los demás.

**El objetivo del New Destiny Mobile Senior Success Centres** brindar servicios mejorados a nuestra diversa población de adultos mayores que beneficien la salud y el bienestar en general, y el desarrollo continuo de los residentes de la tercera edad/discapacitados. Establecemos programas seguros donde los residentes de la tercera edad pueden abordar problemas de interés y aprovechar al máximo las actividades de enriquecimiento especializadas que son culturalmente diversas y socialmente enfocadas.

## Centrarse en la Salud: Alimentos para la recuperación después del entrenamiento

Le ha ido muy bien haciendo sus ejercicio y estiramientos, pero a veces las consecuencias de esos entrenamientos pasan factura. Estas son dos frutas deliciosas que pueden ayudarlo a recuperarse del dolor posterior al entrenamiento y a desarrollar músculo:

1. Piña: las piñas son ricas en vitamina C, un componente esencial en la reparación y el crecimiento de los tejidos. Las piñas también pueden ayudar a preservar los huesos y el cartílago. Como beneficio adicional, son deliciosos.

2. Sandía: la sandía contiene un aminoácido llamado L-Citrulina, que puede reducir el dolor muscular. Comer sandía, después de un entrenamiento, es una excelente manera de reponer el potasio perdido a través del sudor, gracias a sus altos niveles. Además la sandía está compuesta por un 92% de agua, haciendo de esta fruta una gran fuente de hidratación, en estos calurosos días de verano.

*Este verano, lo invito a disfrutar de estos deliciosos bocadillos para después del entrenamiento. Como siempre, verifique con su médico cualquier restricción dietética.*

# Centro de Actividades

## Rueda de la fortuna



La respuesta se encuentra en el reverso.

## Grupo para compartir

Cuéntenos sobre su primer amor.

Él asistía a muchas de mis clases de secundaria, era inteligente, y se parecía el personaje de dibujos animados de Al Capp, Li'l Abner. ¡Él no sabía que yo existía! - Estelle

La primera persona de la que me enamoré cuando tenía 18 años fue mi futuro esposo y después de 52 años juntos, sigue siendo la persona con la que quiero estar. - Inessa

## ¡Es Hora de Jugar!

### ¿Qué vitamina obtiene de la luz solar directa?

La respuesta se encuentra en el reverso.



¡Queremos conocer sus comentarios para la edición del próximo mes!

**¿Qué espera que le suceda a medida que envejece?**

Envíe su respuesta por correo electrónico a Bridget Souza a [bsouza@cafsnj.org](mailto:bsouza@cafsnj.org) o llame al 201-740-7011.

# Caminar consciente

El caminar consciente brinda a las personas la oportunidad de mantenerse activas y aumentar sus posibilidades de llevar un estilo de vida saludable a través del ejercicio. La práctica también puede ser extremadamente beneficiosa para aquellos que tienen dificultades para sentarse durante largos períodos de tiempo o prefieren estar al aire libre para practicar ejercicio. El propósito de esta práctica es ser plenamente consciente de su entorno, sus funciones corporales y su estado mental mientras camina sin permitir que su mente divague demasiado.

La próxima vez que se encuentre en un entorno tranquilo y espacioso, ya sea en el interior o al aire libre, pruebe este ejercicio:

Empiece por encontrar un lugar tranquilo y silencioso para dar un paseo. Concéntrese en la sensación física de caminar. Comience a notar cómo se sienten sus pies cuando están en el suelo, centre su atención en el ritmo de cada paso. Preste atención a su entorno. ¿Qué puede ver y escuchar en el entorno en el que se encuentra? ¿Siente una brisa fría o calor seco? ¿Siente el aire en su piel? Todas estas son preguntas que le permitirán volverse uno con su entorno.

Fuente: <https://bluemoonseniorcounseling.com/mindfulness-activities-for-seniors>

## Contáctenos

Para obtener más información, enviar una respuesta o hacer una pregunta, puede comunicarse con nosotros en:

Bridget Souza: [bsouza@cafsnj.org](mailto:bsouza@cafsnj.org) Terrina Baldwin: [tbaldwin@cafsnj.org](mailto:tbaldwin@cafsnj.org)

Celebrar a los mayores en línea  
<https://www.tcad.org/virtual/celebratingseniors>

[www.tcad.org](http://www.tcad.org)  @TCADR  @TCADR

## Recursos Destacados:

Durante la pandemia, Internet se ha vuelto más esencial que nunca. El costo de este servicio esencial ha resultado abrumador para algunas personas. Para ayudar con los costos de Internet, la Comisión Federal de Comunicaciones (FCC, por sus siglas en inglés) ha creado el Beneficio de Emergencia para Internet.

El Beneficio de Emergencia para Internet proporcionará un descuento de hasta \$50 por mes para el servicio de internet para hogares elegibles. Los hogares elegibles también pueden recibir un descuento único de hasta \$100 para comprar una computadora portátil, computadora de escritorio o tableta de los proveedores participantes si contribuyen con más de \$10 y menos de \$50 al precio de compra.

**Para saber si usted es elegible y cómo solicitarlo, ingrese a:**

[fcc.gov/broadbandbenefit](https://fcc.gov/broadbandbenefit)

### RESPUESTA DE LA ACTIVIDAD



### RESPUESTA DEL JUEGO DE PREGUNTAS

Vitamina D

**Si usted o un ser querido necesitan ayuda para acceder a servicios y apoyo para adicciones...**

**Llame o envíe un mensaje de texto:  
201-589-2976**

Servicios de línea directa confidencial disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana para atender el condado de Bergen

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