

# August Newsletter



*We're open every Saturday  
9:00 am to 1:00 pm*

*and our regular weekday hours.*

*We still accept both in-person visits and telehealth.*



*In the next weeks we'll be offering  
**rapid 15 minute COVID-19 tests on site,  
for both kids and adults!***



We're still in this pandemic and it's not clear when it'll be controlled. Theoretically, if everyone social distances, wears masks, washes their hands, and stays away from big gatherings, it could be controlled in a short period of time, but we need to each do our part.

We're waiting for the vaccine, but when the research phases are completed, it will probably be available first to the higher risk groups, the elderly, and those with at-risk immune systems. We need the vaccine to control the disease, but at a high rate for the population. One of the aspects that effects control for influenza is variability of the virus season to season, but another is the very low level of vaccination in the population. To eradicate a disease, a very high level of vaccination, above 90% in the population, needs to be achieved.

This winter children are going to be affected by COVID-19, but also by influenza, RSV virus, street infections, etc., and above all control measures for COVID-19 will help to control the other typical winter infections. **We highly recommend to get immunized against influenza as early as possible in the flu season.**

**As worrisome as the infections are, the lack of social interaction with their peers, their teachers, and families brings negative effects on children's**



development of speech development, motor skills , to emotional and relationships development. Kids are suffering for mental health issues. Teens and young adults are feeling overwhelmed and are suffering from anxiety and depression at higher number pre-pandemic era. I know adults as well; we are all suffering.

Social isolation, the fear of getting sick, having experienced death of loved ones is producing increased anxiety, risking the worsening or development of psychiatric problems.

For special ed. kids, the effect of social isolation is much more severe, and they are not able to understand why they can't go to school is generating a regression on their improvements on all areas of development. This is a real problem.

In-person school attendance helps alleviate those problems as beyond the academic children have the opportunity for growth on their social skills, academic, and emotional development. At school they receive academic, emotional, and social support.

On the other hand, students, teachers and staff need to be on safe environments in order to reduce risk of spreading more the infection.

Until now, at MCPS only on-line classes will resume, postponing face-to face education until next year.



*As parents, you know your main way to transfer your values is not through just talking but through how you live, being a role model for everything, but particularly on the pandemic is essential to your kids for them to feel secured and adapt to new rules. In other words, please wear masks, and follow the recommendation given by CDC, then your kids will adapt easier to wear masks , hand washing and follow social distancing as the new normal for schools, once they open, if at home is natural were mask and*

*everybody do it.*

**Another problem related to the pandemic is the serious problem related to food insecurity, and deterioration of the socio-**



**economic conditions.**

**Montgomery County is the second county in the area with the highest increment of hunger in the DMV area, based on Food Pantries, PG County has more than 90,000 people unemployed.**

**Children and teens they used to get meals at school, now MCPS is still supporting families with meal distributions. Please check here:**

**<https://www.montgomeryschoolsmd.org/coronavirus/meals/>, but still is not enough, our social problems have not been controlled.**

**Due to this social problem and mental problem we are creating new survey to find food insecurity, housing problems, employment, etc anything that may affect access to or get better health. Social determinants of health survey. We don't have a social worker on site but we are equipped with resources to support you. Please, don't be shy to answer the survey to help you.**

---

## Health Insurance

If your kids have **Medicaid** another way to support you , we can guide you to help you with application and renewal of your health insurance. We don't do it for you, but we can help you on your process. For **private Insurances** , if you have a bill with us and find yourself with financial problem, please contact us and speak with the Office Manager/biller to offer you a payment plan.



---

Lastly, at The Village Pediatric and Wellness Center, We recently were recognized as a Patient Center Medical Home with behavioral distinction by a highly nationally respected company that certified quality of medical services, NCQA. We are so honored to receive the recognition

---

## Alternatives Services

Under the umbrella of the practice we offer :  
We will continue offering face-face visits, and tele-health consultation for all our patients,

and:

Mental Health Counseling Services with **Ms. Nora Talavera, LCPC**

Lactation Consultant services in collaboration with **the lactation room**, soon to be onsite, a lactation counselor able to help from the prenatal, first days of newborn to weaning period.

**Dr. Lisa Sindass**, our newest pediatrician, is certified on medical cannabis as an integrative approach to health.



Myself, I'm Functional medicine and homeopathic medicine certified as part of a more holistic view of the person and the pathologies.

We are offering health products on site, vitamins, supplements, homeopathic medicines.

The whole idea, it is how to grow as office offering services that benefit you, and your family.

Sincerely,

*Monica Pourrat, MD, MPH*



***Estamos abiertos todos los sábados 9:00 a.m. a 1:00 p.m. y nuestras horas regulares de lunes a viernes. Todavía aceptamos visitas en persona y telehealth.***



*En las próximas semanas estaremos ofreciendo pruebas rápidas de 15 minutos de COVID-19 en el sitio, tanto para niños como para adultos!*

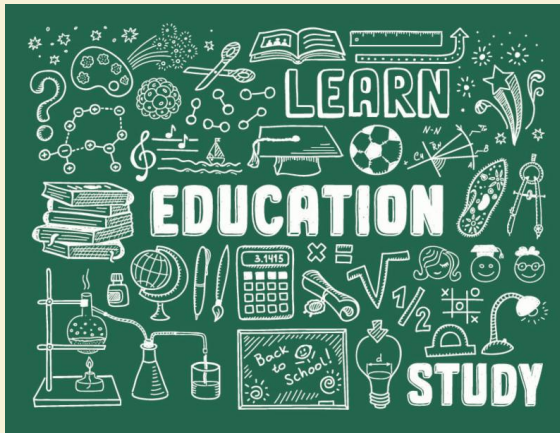
Todavía estamos en esta pandemia y no está claro cuándo se controlará. Teóricamente, si todos se distancian socialmente, usan máscaras, se lavan las manos y se mantienen alejados de las grandes reuniones, podría controlarse en un corto período de tiempo, pero debemos hacer cada uno nuestra parte.



Estamos esperando la vacuna, pero cuando se completen las fases de investigación, probablemente estará disponible primero para los grupos de mayor riesgo, los ancianos y aquellos con sistemas inmunes en riesgo. Necesitamos la vacuna para controlar la enfermedad, pero a una tasa elevada para la población. Uno de los aspectos que controlan los efectos de la vacuna de la influenza es la variabilidad del virus de una temporada a otra, pero otro es el muy bajo nivel de vacunación en la población. Para erradicar una enfermedad, se necesita alcanzar un nivel muy alto de vacunación, superior al 90% en la población.

Este invierno, los niños se verán afectados por COVID-19, pero también por la gripe, el virus RSV, y otras infecciones etc., creo que todas las medidas de control para COVID-19 ayudarán a

controlar las otras infecciones típicas de invierno. **Recomendamos vacunarse contra la influenza lo antes posible en la temporada de gripe.**



**Por preocupantes que sean las infecciones, la falta de interacción social con sus compañeros, sus maestros y sus familias trae efectos negativos en el desarrollo del desarrollo del habla, las habilidades motoras y el desarrollo emocional y de las relaciones de los niños. Los niños sufren por problemas de salud mental. Los adolescentes y los adultos jóvenes se sienten abrumados y sufren ansiedad y depresión en la era**

**pre-pandemia de mayor número. También los adultos sufren; Todos estamos sufriendo.**

**El aislamiento social, el miedo a enfermarse, haber experimentado la muerte de seres queridos está produciendo una mayor ansiedad, arriesgando el empeoramiento o el desarrollo de problemas psiquiátricos.**

**Para los niños con educación especial, el efecto del aislamiento social es mucho más severo y no pueden entender por qué no pueden ir a la escuela está generando una regresión sobre sus mejoras en todas las áreas de desarrollo. Este es un problema real.**

**La asistencia escolar en persona ayuda a aliviar esos problemas, ya que más allá de lo académico, los niños tienen la oportunidad de crecer en sus habilidades sociales, académicas y de desarrollo emocional. En la escuela reciben apoyo académico, emocional y social.**

**Por otro lado, los estudiantes, los maestros y el personal deben estar en entornos seguros para reducir el riesgo de propagar más la infección.**

**Hasta ahora, en MCPS solo se reanudarán las clases en línea, posponiendo la educación presencial hasta el próximo año.**



Como padres, saben que su principal forma de transferir sus valores no es simplemente hablando, sino también cómo viven, ser un modelo a seguir para todo, pero particularmente en la pandemia es esencial para que sus hijos se sientan seguros y se adapten a las nuevas reglas. . En otras palabras, use máscaras y siga la recomendación dada por los CDC, luego sus hijos se adaptarán más fácilmente para usar máscaras, lavarse las manos y seguir el distanciamiento social como la nueva normalidad para

las escuelas, una vez que abren, si en el hogar es algo natural, el proceso es más fácil..



**Otro problema relacionado con la pandemia es el grave problema relacionado con la inseguridad alimentaria y el deterioro de las condiciones socioeconómicas. El Condado de Montgomery es**

**el segundo condado en el área con el mayor incremento de hambre en el área del DMV, según Food Pantries, el Condado de PG tiene más de 90,000 personas desempleadas.**

**Niños y adolescentes que solían recibir comidas en la escuela, ahora MCPS sigue apoyando a las familias con la distribución de comidas. Por favor, consulte aquí: <https://www.montgomeryschoolsmd.org/coronavirus/meals>, pero aún es suficiente, nuestros problemas sociales no han sido controlados.**

**Debido a este problema social y mental, estamos creando una nueva encuesta para encontrar inseguridad alimentaria, problemas de vivienda, empleo, etc., todo lo que pueda afectar el acceso o mejorar la salud. Determinantes sociales de la encuesta de salud. No tenemos un trabajador social en la oficina, pero estamos equipados con recursos para apoyarlo. Por favor, no dude en responder la encuesta para ayudarlo.**

## Seguro de Salud

Si sus hijos tienen **Medicaid** de otra manera para apoyarlo, podemos guiarlo para ayudarlo con la solicitud y la renovación de su seguro de salud. No lo hacemos por usted, pero podemos ayudarlo en su proceso. Para **Seguros Privados**, si tiene una factura con nosotros y se encuentra con un problema financiero, contáctenos y hable con el gerente de la oficina / cobranzas para ofrecerle un plan de pago.



Por último, en The Village Pediatric and Wellness Center, NCQA, una compañía altamente respetada a nivel nacional certificó nuestra calidad de los servicios médicos, nos reconoció recientemente como un centro médico con foco personalizado en pacientes , y también con distinción de salud mental. Estamos muy honrados de recibir el reconocimiento.

## Servicios Alternativos

Bajo el paraguas de la práctica, ofrecemos:  
Continuaremos ofreciendo **visitas cara a cara y consultas de tele-medicina** para todos nuestros pacientes y:  
Servicios de consejería de salud mental con la **Sra. Nora Talavera, LCPC**  
Servicios de **consultoría de lactancia** en colaboración con the Lactation Room, que pronto estará con nosotros, un consejero de lactancia capaz de ayudar desde el prenatal, los primeros días del recién nacido hasta el período de destete.



La **Dra. Lisa Sindass**, nuestra nueva pediatra, está certificada en cannabis medicinal como parte del enfoque integrado de la salud que ofrecemos.

Yo misma, estoy certificada en medicina funcional y homeopática, como parte de una visión más holística de la persona y las patologías.

Ofrecemos productos de salud en la oficina, vitaminas, suplementos, medicamentos homeopáticos.

La idea general es cómo crecer como oficina ofreciendo servicios que lo beneficien a usted y a su familia.

Sinceramente,

*Monica Pourrat, MD, MPH*