



~ Tu Boletín de Julio ~



Esquina de la Doctora

Queridas familias,

Seguimos afectados por la pandemia del coronavirus. Afectados en múltiples frentes, estoy segura de que ya sabe cómo protegerse y proteger a su familia, esto lo veo todos los días cuando vienen a la práctica con sus máscaras, algunas muy lindas y participando en el distanciamiento social. No puedo repetir más que esas medidas, principalmente el uso de máscaras están fuertemente asociadas con la reducción de la propagación de la infección en la comunidad.

La salud mental se está siendo muy serio ya que se observa un aumento grave de la ansiedad y la depresión, estamos aquí para ayudarlo a usted y a su familia. Mantenga la mejor actitud positiva y el contacto con su gente, duerma, duerma bien, no tan tarde, ya que muchos adolescentes sufren trastornos del sueño que afectan a todo el ser, disfruten del aire libre, hagan ejercicio, oren y mediten.

Escuelas: Después de todas las políticas de prevención para COVID estén implementadas, la AAP recomienda para los niños estén físicamente presentes en la escuela para mejorar el aprendizaje, reducir el aislamiento social y los problemas de salud mental, incluso en ciertos casos protegerlos de los riesgos sociales como falta de buenas comidas y hasta de violencia doméstica.

Financiero, no podemos decir cuánto entendemos las dificultades que todos enfrentan, también estamos luchando, por eso estamos expandiendo ciertos servicios que no publicitamos mucho antes: ofrecemos vitaminas y suplementos de muy buena calidad, de grado médico, además vienen con nuestras recomendaciones profesionales.

Ofrecemos servicios alternativos: modeladores de oídos y aretes para recién nacidos, como también homeopatía, medicina funcional, servicios de inmigración e incluso programas

alternativos del manejo del dolor.

Continuaremos trabajando para su mejor servicio, ofreciendo horarios convenientes , telemedicina y tomando medidas para protegerlo a usted y a su familia.

Por favor lea esto!



Consejos de Nora Talavera, LCPC

Como los padres pueden manejar el stress durante COVID-19

He estado prestando atención en como apoyar a nuestros hijos durante esta pandemia del COVID 19. Sin embargo, como nosotros en nuestra labor de padres podemos apoyar a nuestros hijos sino también nos sentimos ansiosos y no podemos manejar nuestro stress, ansiedad y depression? Es importante recordar este frase “si yo estoy bien, mi hijo va a estar bien”, nuestros hijos son como pequeñas esponjas que absorven nuestros estados de animo y aprenden de nuestras propias maneras de manejar nuestras emociones.

Entonces, que pasa cuando algunos padres debido al COVID 19 han perdido sus trabajos? Y la economia de su familia empieza a decaer? Generalmente esta situacion genera un perdida en el sentido de seguridad en los padres porque empiezan a sentir que no pueden cuidar a su familia. Ante esta nueva situacion, los padres empiezan a sentirse preocupados, tristes, irritables y a veces con mucha colera. Estas emociones afectan tu posibilidad de estar presente para tus hijos y puedes empezar a ver mas problemas de los podrian haber. Covid 19 tambien nos ha traído el distanciamiento social y la sensacion de sentirnos atrapados y solos en la casa, la cual de un momento a otro se convirtio en el lugar de trabajo, la escuela de los hijos, y el lugar donde esta la familia... ahora todo ocurre dentro de la casa. Por lo tanto, es importante reconocer que como padres tambien podemos experimentar emociones intensas.

Entonces, que podemos hacer por nosotros mismos para continuar apoyando a nuestros hijos?

-Reconozcamos nuestras emociones, no hay que tenerles miedo o intentar demostrar que todo esta bien.

Habla de tus emociones, miedos, preocupaciones, identifica a alguien en quien confias (esposa, amigo, familiar)

-Habla con tus hijos acerca de lo que pasa o preocupaciones que tienes, solo que tienes que tener en cuenta su edad al momento de darles alguna informacion. No escondas tus emociones; si te preguntas porque estas preocupado, no les digas “no lo estoy, todo esta bien”. Tu les puedes decir que las cosas no estan muy bien pero que TU vas a cuidar de ellos y estas viendo como solucionar los problemas. Tambien les puedes decir que todos estos nuevos cambios son dificiles pero hay que seguir las recomendaciones por la seguridad de todos.

-Practica deporte y no dudes en buscar un tiempo personal para estar a solas si asi lo necesitas, es por eso que la comunicacion con tu esposa/pareja es fundamental.

-No pierdas la esperanza, continua pensando en el mañana y lo que aun te falta por hacer. Piensa en otros momentos dificiles que has tenido en el pasado y que los has superado.....este tiempo tambien va a pasar!



Consejos de Nutrición

En verano necesitamos tomar más agua para estar bien hidratados y reponer lo perdido por el calor, sobre todo si se hace ejercicio.

Estar hidratado es esencial para sus músculos y su corazón. La deshidratación es peligrosa para su salud.

¿Cómo saber si usted está deshidratado? El tener sed no es la mejor manera de saber si esta deshidratado o no por que la sed puede tener otras causas. La mejor manera de saber si necesita aumentar el consumo de líquidos es poniendo atención al color de su orina, si la orina es amarillo clarito o transparente significa que usted está hidratado, si su orina es oscura, significa que debe de tomar más líquido.

Tomar agua es la mejor manera de hidratarse, se necesita tomar al menos 8 vasos de 8 oz de agua al día, pero también ayudar comer frutas y vegetales. En días calientes de verano además de tomar más agua, disfrute de Sandía, Melón, Fresas, Tomates, Ensaladas y Vegetales crudos. Puede agregar fruta o vegetales picadas al agua para darle un sabor diferente cada día. El café o bebidas con cafeína no son una buena opción ya que es un diurético y puede deshidratar más a la persona y las bebidas para deporte son solo recomendadas para ejercicios fuertes por más de 2 horas.

Recuerde compre botellas de plástico sin PBA o botellas de vidrio para reducir el uso de botellas desechables así ayudamos a hidratarnos y a proteger nuestro planeta.

En verano disfrute de la Sandía, Melón, fresas, moras, tomates, vegetales para ensaladas y mucha agua.

<https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/dieta-equilibrada/como-mantenerse-hidratado-4685>



Nuestro Horario del Mes

Lunes-Viernes: 8:00 am - 5:00 pm

Sabado 11, 18, 25 de las 9:00 am hasta las 1:00 pm

Unese a nuestro Portal, usando este URL
<http://mycw104.ecwcloud.com/portal14237/jsp/login.jsp>

Pregunta para su usuario y codigo.

Y para su privacidad,

Si desea ponerse en contacto con nosotros para preguntas médicas, no recomendamos el uso de texto regular o cualquier otro programa regular de redes sociales como WhatsApp, Facebook Messenger o Viber. Ofrecemos a todos nuestros pacientes la oportunidad de unirse a nuestro portal, que es un sistema aprobado por HIPPA para que los profesionales y pacientes se comuniquen. Este es el sistema más seguro que uno puede usar para la comunicación, y debido a su información médica privada, consideramos que es imperativo que los medios de comunicación sean lo más seguros posible. Si prefiere no usar el portal, debemos saberlo, ya que es una responsabilidad legal para nosotros. Por esa razón, deberá firmar una exención para informarnos que sus medios de comunicación preferidos son lo más seguros posible. Si prefiere no usar el portal, debemos saberlo, ya que es una responsabilidad legal para nosotros. Por esa razón, deberá firmar una exención para informarnos cuál es su medio de comunicación preferido. La exención debe actualizarse anualmente.

[Nuestro Website](#) | [Our Website](#)

Your July Newsletter



Doctor's Corner

Dear Families,

We continue all affected by the Coronavirus pandemic. Affected in multiple fronts, I am sure you are aware how to protect yourself and your families, as I see that everyday when you come to the practice with your mask , some very cute, and partaking on social distancing. I can't repeat more that those measures , mainly the use of masks are strongly associated with reduction of spreading the infection in the community.

Mental health is getting serious as we are seen a serious increase on anxiety and depression, we are here to help you and your family. Keep the best positive attitude , and contact with your people, sleep, sleep well not so late as many teens are suffering with sleep disorders that affect the whole being, enjoy the outdoor, exercise, pray , meditate. Schools after all prevention policies for COVID are on place, the AAP is highly recommending the benefits for kids to be physically present at school to improve learning, reduce social isolation, and mental health issues, even en certain cases protect them from social risks as lack of good meals, and domestic violence.

Financial, We can't tell how much we understand the hardships everybody is facing , we are struggling as well, for that reason we are expanding certain services we didn't advertise much before: we offer good quality, medical grades, vitamins and supplementals, plus with our professional recommendations.

We are offering alternatives services : earrings and ear modeling for newborns, as well homeopathy, functional medicine, immigration services , even alternative pain management programs.

We will continue working for your best service, offering convenient hours , telemedicine, and taking measures to protect you and your family .

[Please read!](#)



Advice from Nora Talavera,LCPC

How Parents Can Cope with Stress during Covid-19

I have mainly been focusing on how to support our children to cope with the COVID-19 pandemic. However; how parents can support their children if they are not being able to cope with stress, anxiety, or depression. Remember this “If you are OK, your kids are OK”, our children are like little sponges that absorb every mood from their parents; which is how they learn how to express and manage emotions.

Then, what happens to the parents when due to the COVID-19, they have lost their job and financial stability starts to fail? Generally, this situation creates a loss of Sense of safety where you cannot take care of your family or yourself; then you start feeling worried, sad, angry, or more irritable. Experiencing these emotions may affect your parenting because when you don't feel safe, everyday problems seem much worse. COVID-19 also brought social distance and the feeling of being alone and trapped at home which suddenly became the working, the school, and the family place. It is important recognize that we, parents are not excluded of experiencing strong emotions.

What can you do help ourselves and to continue to provide a good sense of safety to our children?

- Recognize your emotions, these are always present, do not deny them, and do not be afraid of them.
 - Talk about your feelings and worries to a person you trust (wife, family member, friend, etc)
 - Talk to your children about what is happening, but be aware of their age and how much then can understand. Do not hide your emotions if they ask about your worries, do not say “I am not worried”. You can let them know that things are difficult, but you are taking care of them.
 - Practice sports and do not be afraid of asking for a personal time to practice something that you like and can help you to relax.
 - Do not lose Hope, check your strengths, continue to dream, and remember all the difficult times that you had in the past.
-



Nutrition Coach's Corner

When the temperatures rise we need to hydrate more. Especially when you are doing sports, traveling at the beach or the pool or you are outdoors and it is very hot outside.

To be hydrated is crucial for your muscles and your heart. Dehydration can be dangerous. How can you know if you are dehydrated?

Thirst is not the best way to know if you need to drink water, the best way to know is by paying attention to your urine. If your urine is pale and clear you are hydrated, if your urine is dark yellow you are dehydrated and you need more liquids.

Water is the best way to hydrate, you need to drink at least 8 glasses x 8 oz of water a day, but also eating fruits and vegetables is a good way to keep hydrated.

In hot summer days in addition to more water enjoy Watermelon, Melon, Berries, Tomatoes, Salads, Raw Vegetables . You can add some lemon juice to your water or cut some fruits like strawberries or oranges or even cucumber and lemon to add to your bottle of water, this way you can add flavor to your plain water.

Don't drink coffee because caffeine is a diuretic and can cause you to lose more fluids.

Sport drinks are only good for people doing vigorous exercise.

Also let's buy our own plastic PBA free or glass bottle of water to reduce using plastic waste. Helping our bodies and protect our planet at the same time.

http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/PhysicalActivity/FitnessBasics/Staying-Hydrated---Staying-Healthy_UCM_441180_Article.jsp#.WxWtykgvxaQ



This month's schedule

Monday-Friday: 8:00 am - 5:00 pm

Saturday 11, 18, 25 from 9:00 am - 1:00 pm

Please join our Portal using this
URL: **<http://mycw104.ecwcloud.com/portal14237/jsp/login.jsp>**

Ask us for your user name and password.

If you want to contact us for medical questions, we don't recommend using regular text or any other regular social media program such as WhatsApp, Facebook Messenger, or Viber. We offer all our patients the opportunity to join our portal, which is a HIPPA-approved system for practitioners and patients to communicate. This is the most secure system one can use for communication, and due to your private medical information, we view it as imperative that the means of communications are as secure as possible. If you prefer not to use the portal, we need to know, as it is a legal liability for us. For that reason you will need to sign a waiver letting us know your preferred means of communication are as secure as possible. The waiver should be updated annually.
