
JUNE NEWSLETTER



Doctor's Corner

We are starting Phase 2 of reopening with the Coronavirus pandemic in Montgomery County. It is good, a sign of hope that the light at the end of the tunnel is getting close. A good sign of how health parameters are going and hope for the economy.

As you may know from following the news, we still need to use protective measures and respect the rules of wearing masks outside, washing hands and keeping social distancing of 6 ft. What are the differences in Phase 2? Restaurants, bars, childcare centers, retail stores, and many other business are starting to reopen based on the recommendation by Montgomery County:

<https://www.montgomerycountymd.gov/HHS/RightNav/reopening/index.html>

Please, follow their recommendation. The fear is that relaxation of the rules by the population will risk a rise again in cases. For that reason, please take care as you enjoy the new phase 2.

As you know, at The Village Pediatric & Wellness Center, we have been open throughout the pandemic, working and giving services. We will continue to be open providing well-child visits, annual physicals, and consults in the morning, and sick visits in the afternoon. We always will keep checking everybody for COVID-19 contacts to protect you and ourselves. Our telemedicine services are going to change, though, based on health insurance companies' restrictions. We will keep you posted on those changes, but we are going to keep serving using telemedicine as much as is allowed.

Another change is that a NEW pediatrician will start working with us part-time at the practice, increasing our ability to provide better services and more flexible hours for you. Everything for you.

Our New Pediatrician!

Dr. Lisa Boynes-Sindass is a graduated from Howard University with vast pediatric experience, integrative physician with special focus for teaching mindfulness, healthy lifestyles , and she is certified medical cannabis provider.



We are so happy she has joined us!



Health Coach's Corner: *Overeating and Covid 19*

We can overeat during stress times because

- eating can be used as a distraction from challenging life realities;
- eating is a self-soothing coping mechanism for some people;
- cortisol increases during stress time producing hunger;
- a stressed body requires more energy.

We need to understand that eating more than we should be eating only affects physical and emotional health because even if we eat the stressors in our life will remain.

Instead of eating, we should

1. Acknowledge your feelings by writing them in a journal or talk them out with a family member or friend
2. Buy healthy food as fruits, yogurt, low fat cheese and vegetables
3. Don't buy trigger foods like chips, cookies or cake
4. Plan your meals
5. Eat only when hungry
6. Make conscious choices about your eating
7. Plan activities to do instead of eating (going for a walk, painting, reading, dancing)
8. Start fresh each day
9. Exercise everyday

In this stressful times we need to put our health first!



Mental Health Counseling Corner

We meet again by this means. This time I just want to tell you that I am glad that we are entering Phase 1 on this path to continue protecting ourselves against COVID-19. I have been working with some of you using video, and although it has been a good experience for me and many of you, face-to-face therapy has its magic and I miss it. I will very soon start seeing you in person; however, we have to follow the CDC recommendations that include social distancing, the use of masks, and hand washing, and not feel bad if we need to say that we feel sick. I am very happy to be able to see you very soon, we will be in touch and feel free to ask me any questions or queries. My phone number is 301-813-4622 and my email is noratalavera@wellnessmentalhealth.org



Our Schedule:

We continue with direct care and telemedicine but also we are opening again extended hours and Saturdays to serve you better on your needs.

Monday, Wednesday, Thursday :
8:00 a.m. - 5:00 p.m.

Tuesday : 8:00 a.m.-**7:00 p.m.**

Friday : 8:30 a.m.- **5:00 p.m.**

Saturday June 13th and 20th :
9 a.m.- 1:00 p.m.

Contact us after hours to our on-call provider at phone at 301-637-3005

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. 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. The Waiver should be updated annually.



JUNE NEWSLETTER



Rincon de la Doctora

Estamos comenzando la Fase 2 en la pandemia de coronavirus. Es bueno, una señal de esperanza que la luz al final del túnel se está acercando. Una buena señal sobre los parámetros de salud y la esperanza para la economía.

Según las noticias que ustedes siguen, aún debemos mantener las medidas de protección, respetar las reglas de usar la máscara mientras estén afuera, lavarse las manos y mantener el distanciamiento social de 6 pies. Entonces, ¿cuál es la diferencia en la fase 2?, como saben afecta a restaurantes, bares, guarderías, tiendas, etc., y muchos otros negocios están comenzando a abrir según la recomendación del condado de Montgomery.

<https://www.montgomerycountymd.gov/HHS/RightNav/reopening/index.html>

Por favor siga sus recomendaciones. El miedo es que la relajación de las reglas por parte de la población se corra el riesgo de volver a aumentar los casos. Por eso, mantenga el cuidado ya implementado, pero disfrute la apertura.

Como saben, en The Village Pediatric & Wellness Center hemos estado abiertos, trabajando, y brindando servicios durante toda la cuarentena, pero en la fase 2 continuaremos haciendo exámenes físicos anuales, consultas y visitas de niños sanos por la mañana y los enfermos, por la tarde. Siempre seguiremos preguntando por contactos con COVID-19 para protegerlo a usted y a nosotras mismas.

Nuestros servicios de telemedicina cambiarán según las restricciones de las compañías de seguros de salud nos impongan. Los mantendremos informados sobre esos cambios, pero seguiremos sirviéndolos usando la telemedicina tanto nos como sea permitido.

Otro cambio, una NUEVA pediatra comenzará a trabajar a tiempo parcial en la práctica, aumentando nuestra capacidad de brindar mejores servicios y horarios más flexibles para usted. Todo para servirle a ustedes.

Nuestra nueva Pediatra

Dra. Lisa Boynes-Sindass es graduada de la Universidad de Howard con una vasta experiencia en pediatría. Su interés principal está en medicina holística, integrativa, con foco especial en vida saludable en nutrición y relajación. También es certificada en cannabis medicinal.



Consejera de Salud *Comer en exceso y Covid 19*

Durante los momentos de estrés podemos comer en exceso por que:

- Comer puede usarse como una distracción de las realidades de la vida desafiantes
- Comer es un mecanismo auto-calmanate para algunas personas
- El cortisol aumenta durante el tiempo de estrés produciendo hambre.
- Un cuerpo de estrés requiere más energía.

Necesitamos entender que comer más de lo que deberíamos comer solo afecta nuestra salud física y emocional porque los factores estresantes en nuestra vida permanecen.

En lugar de comer, deberíamos:

1. Reconozca sus sentimientos escribiéndolos en un diario o hable con un familiar o amigo
2. Compre alimentos saludables como frutas, yogurt, queso bajo en grasa y vegetales.
3. No compre alimentos desencadenantes como papas fritas, galletas o pasteles
4. Planifique sus comidas
5. Coma solo cuando tenga hambre

6. Tome decisiones conscientes sobre tu alimentación
7. Planifique actividades para hacer en lugar de comer (salir a caminar, pintar, leer, bailar)
8. Comience de nuevo cada día
9. Haga ejercicio todos los días

¡En estos tiempos estresantes necesitamos poner nuestra salud primero!



Rincon de Consejeria de Salud Mental

Nos volvemos a encontrar por este medio. Esta vez solo quiero decirles que estoy contenta de que estamos entrando en la Fase 1 en este camino para seguir protegiéndonos contra el COVID-19. Yo he estado trabajando con algunos de uds usando vídeo y si bien ha sido una buena experiencia; para mi y muchos de uds, la terapia cara a cara tiene su magia y se extraña. Estoy muy pronto a empezar a verlos de manera presencial, sin embargo, tenemos que seguir las recomendaciones de la CDC que incluye distanciamiento social, el uso de máscaras, lavado de manos y no sentirnos mal de decir que nos sentimos enfermos.

Estoy muy contenta de poder verlos muy pronto, estemos en contacto y siéntanse cómodos de hacerme cualquier pregunta o consulta, mi teléfono es 301-813-4622 y mi email es noratalavera@wellnessmentalhealth.org



Horario de Junio:

Continuamos con citas en la oficina y por telemedicina, pero también estamos volviendo a abrir el horario extendido y los sábados, para servirlos mejor a ustedes.

Lunes, Miércoles y Jueves :

8:00 a.m. - 5:00 p.m.

Martes : 8:00 a.m.-7:00 p.m.

Viernes : 8:30 a.m.- 5:00 p.m.

Sábados 13 y 20 de Junio :

9 a.m.- 1:00 p.m.

Para hablar con la médico de turno, llame después de horario de oficina al 301-637-3005

Unese a nuestro Portal, usando este URL

<http://mycw104.ecwcloud.com/portal14237/jsp/login.jsp>

Pregunta para su usuario y código.

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.
