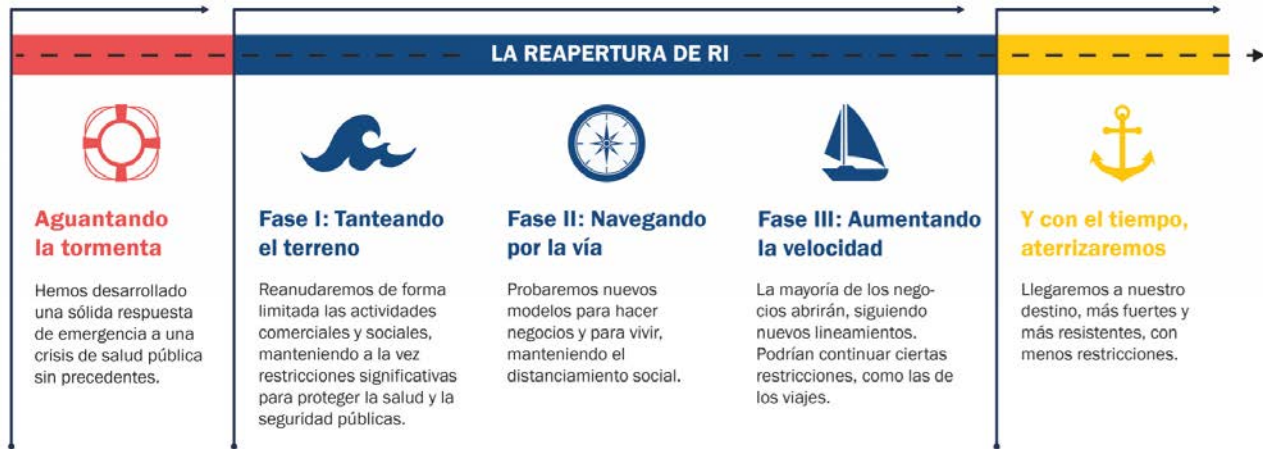




### Fase III: Aumentando la velocidad



Durante la Fase 3, todas las poblaciones vulnerables identificadas por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), incluidas las personas mayores de 65 años, aún se les recomienda permanecer en casa a menos que tengan que ir a trabajar; viajar para tratamiento médico; u obtener otras necesidades tales como comestibles, gas o medicamentos.

La guía de salud pública sigue vigente y es clave para detener la propagación de COVID-19.

1. Usar máscaras
2. Mantener un distanciamiento social de 6 pies
3. Lávese las manos o use desinfectante para manos
4. Quédese en casa si tiene fiebre, tos u otros síntomas de COVID

Las reglas de salud pública basadas en el establecimiento de la Fase II siguen vigentes para la Fase III. Esto significa que las tiendas de restaurantes y otros negocios aún necesitarán limitar la cantidad de personas dentro en cualquier momento. El límite para la mayoría de los lugares en la Fase 3 es el 66% (dos tercios) de su capacidad. Por ejemplo, si un restaurante podía tener 30 personas adentro antes de que comenzara COVID, ahora solo pueden dejar entrar 20 personas.

Los autobuses RIPTA, el Programa Ride y otros proveedores de transporte también deben limitar la cantidad de personas que se suben juntas en un autobús, camioneta o automóvil. Los lugares que pueden volver a abrir en la Fase 3 incluyen servicios religiosos, parques, playas, zoológico, museos, boleras, cines, barberías, salones de belleza y salones de uñas. Todas las empresas y organizaciones pedirán a los visitantes información de contacto para que esté disponible para el seguimiento de contactos, si es necesario.

Se debe usar una máscara o cubierta facial en todos los lugares públicos donde se encuentre cerca de otras personas. Cuando salga, cubra su rostro. Mantenga una distancia de seis pies de distancia de otras personas o grupos, ya sea que use una máscara para la cara o no. Si no puede mantener una distancia de seis pies, use una cubierta para la cara. No es necesario cubrirse la cara cuando puede mantener fácil y continuamente al menos seis pies de distancia de otras personas.

**¿Existen excepciones para los residentes de Rhode Island con discapacidades de desarrollo o problemas médicos?** Sí. La orden ejecutiva dice: “No se exigirán cubiertas faciales a las personas con problemas de desarrollo” o “a las personas cuya salud sería dañada” por usar una cubierta facial.

**Si una persona con discapacidad no puede usar una mascarilla facial, ¿todavía tengo que permitirle en mi negocio o agencia gubernamental?** Si una persona con discapacidad no puede usar una máscara facial, las agencias gubernamentales estatales y locales y las empresas privadas deben considerar modificaciones razonables a una política de máscara facial para que la persona con discapacidad pueda participar o beneficiarse de los programas ofrecidos o bienes y servicios que se proporcionan. Una modificación razonable significa cambiar las políticas, prácticas y procedimientos, si es necesario, para proporcionar bienes, servicios, instalaciones, privilegios, ventajas o adaptaciones a una persona con discapacidad. El requisito de modificar una política, práctica o procedimiento no incluye a personas sin discapacidades, ya que no están protegidos por la ADA.

### **Ejemplos de modificaciones razonables a una política de máscara facial**

- Permita que una persona use una bufanda, una cubierta para la cara suelta o un protector facial completo en lugar de una máscara facial;
- Permitir a los clientes realizar pedidos en línea con recogida en la acera o entrega sin contacto de manera oportuna;
- Permitir a los clientes realizar pedidos por teléfono con recogida en la acera o sin entrega de contacto de manera oportuna;
- Permitir que una persona espere en un automóvil para una cita e ingrese al edificio cuando se le llame o envíe un mensaje de texto; o
- Ofrecer citas por teléfono o videollamadas.

Para obtener más información sobre la ADA y la máscara facial, consulte:

<https://www.adasoutheast.org/ada/publications/legal/ada-and-face-mask-policies.php>

## **30° aniversario de la ley de estadounidenses con discapacidades**

La Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA) se convirtió en ley en 1990. La ADA es una ley de derechos civiles que prohíbe la discriminación contra las personas con discapacidades en todas las áreas de la vida pública, incluidos los trabajos, las escuelas, el transporte y todos los lugares públicos y privados que están abiertos al público en general. El propósito de la ley es garantizar que las personas con discapacidad tengan los mismos derechos y oportunidades que todos los demás.

### **¡Comparta su momento #ThanksToTheADA!**

**En celebración del 30 aniversario de la Ley Estadounidenses con Discapacidades (ADA), la Red Nacional ADA está pidiendo a todos que compartan un momento en sus vidas cuando estaban agradecidos por la ADA.**

En una plataforma de redes sociales de su elección, use **#ThanksToTheADA** para compartir lo que la ADA significa para ti. Esto se verá diferente para todos, ¡así que diviértete y sé creativo! Comparta cualquier medio de su elección (video, imagen, palabra escrita u otro) e incluya **#ThanksToTheADA**.

Para más información visite:

<https://adata.org/thanks-to-the-ada-campaign>



## Honrando 30 años de la ADA

por el equipo de Campaign for Disability Employment (CDE)

<https://www.whatcanyoudocampaign.org/about/>

El 26 de julio de 1990 fue un día brillante en Washington, D.C., tanto en sentido literal como figurado. Ese día, hace 30 años, el presidente George H. W. Bush firmó la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA), una legislación histórica que prohíbe la discriminación contra las personas con discapacidad en la vida comunitaria, incluido el empleo.

El propósito de la ADA es claro: crear un Estados Unidos mejor y más inclusivo reafirmando su ideal de igualdad de oportunidades. Pero la ADA no solo creó un Estados Unidos mejor e más inclusivo para las personas con discapacidad. Creó una América mejor y más inclusiva para todos nosotros.

El presidente Bush hizo hincapié en esto en los comentarios que pronunció antes de poner lápiz a papel para firmar la ADA en el South Lawn de la Casa Blanca, y sus sentimientos todavía son ciertos hoy. En declaraciones a la comunidad empresarial en particular, dijo:

*“Tienes en tus manos la clave del éxito de este acto, ya que puedes desbloquear un espléndido recurso de potencial humano sin explotar que, cuando se libera, nos enriquecerá a todos.”*

De hecho, las personas con discapacidad pueden y enriquecen los lugares de trabajo y las comunidades de nuestra nación cada día, y durante los últimos 10 años, la Campaña por el Empleo de la Discapacidad (CDE) ha sido honrada por resaltar sus muchas y diversas contribuciones. Patrocinado por la Oficina de políticas de Empleo de Discapacidad del Departamento de Trabajo de los Estados Unidos, el CDE es un esfuerzo de colaboración entre varias organizaciones de discapacidad y negocios que trabaja para cambiar las actitudes sobre discapacidad y empleo a través de historias e imágenes personales y positivas.

Nuestro anuncio de servicio público (PSA) hace campañas cada uno enfocando un ángulo diferente de los trabajadores con discapacidad, desde la importancia de establecer altas expectativas para los jóvenes hasta ayudar a personas a permanecer en el trabajo o regresar al trabajo después de una lesión o enfermedad. Pero todos comparten un objetivo común: alentar a las empresas y a otras personas a reconocer el talento y el valor que las personas con discapacidades aportan al lugar de trabajo y los beneficios que vienen con plena inclusión.

El CDE se enorgullece de honrar el aniversario de la ADA este año, y de mostrar su valor a las personas, los empleadores y comunidades en toda América, cada año. Esperamos que se una a nosotros para hacer este hito. Para obtener ideas sobre cómo hacerlo, visite la página web ADA30 del Departamento de Trabajo de los Estados Unidos. Por supuesto, también esperamos que se unan a nuestro movimiento a medida que continuamos iluminando los beneficios de la inclusión en el lugar de trabajo, para todos nosotros.

- **Gracias a la ADA** Hay subtítulos e intérpretes de lenguaje de señas en teatros, conciertos y juegos de pelota.
- **Gracias a la ADA** Hay señalización táctil para personas ciegas en museos, parques, edificios de oficinas, escuelas, hospitales y más.
- **Gracias a la ADA** las casillas de votantes y el transporte son accesibles.
- **Gracias a la ADA** las personas con discapacidad pueden solicitar adaptaciones que hagan que trabajar sea accesible y más fácil para ellos.
- **Gracias a la ADA** un perro de servicio puede acompañar a una persona con discapacidad a la escuela, un lugar de trabajo y lugares para ir de compras, comer y recrearse.
- **Gracias a la ADA** las personas con discapacidad pueden permanecer en las escuelas públicas y recibir adaptaciones para aprender y tener éxito.
- **Gracias a la ADA** muchas personas con discapacidad ahora viven en sus comunidades en lugar de instituciones.
- **Gracias a la ADA** los parques accesibles y las áreas recreativas permiten a las personas con discapacidad disfrutar de su tiempo libre.
- **Gracias a la ADA** las herramientas para garantizar una comunicación efectiva brindan a las personas con discapacidad visual acceso a documentos y sitios web.
- **Gracias a la ADA** existen prácticas más accesibles e inclusivas en todo Estados Unidos. Las mejoras incluyen estos elementos y más: rampas, letreros en Braille, líneas TTY, advertencias sensoriales, políticas de no discriminación, animales de servicio, estacionamiento accesible, servicios adaptativos y más.

## **Historias necesarias sobre el impacto de COVID-19 en las personas con discapacidad**

[https://www.aucd.org/template/news.cfm?news\\_id=14627&parent=16&parent\\_title=Hom](https://www.aucd.org/template/news.cfm?news_id=14627&parent=16&parent_title=Hom)

El Congreso está escribiendo el próximo proyecto de ley para responder a las necesidades de los estadounidenses en esta crisis. Para que las necesidades de las personas con discapacidades y sus familias se aborden en el próximo proyecto de ley, los miembros deben conocer los impactos reales. A menudo, una breve historia personal es útil para ellos. A continuación encontrará consejos y herramientas para compartir su historia.



### **Importante incluir:**

- Cómo los servicios y apoyos se han visto afectados por el distanciamiento social y cómo esto lo impacta a usted
- Ejemplos:
  - No poder ir a la escuela, el trabajo, las actividades comunitarias, el programa diurno
  - No poder tener apoyo en el hogar o en la comunidad (profesionales de apoyo directo, asistentes, asistentes personales, enfermeras)
  - Citas médicas y otras cancelaciones.

### **Qué enviar en una historia:**

- Una foto tuya en casa; los miembros del Congreso necesitan VER todos nosotros.
- **Plantilla de la historia**
  - Mi nombre es \_\_\_\_\_ y soy \_\_\_\_\_ (una persona con discapacidad, familiar, amigo). Soy de \_\_\_\_\_ (ciudad y estado). La emergencia COVID-19 tiene \_\_\_\_\_ (servicios interrumpidos, explique cuáles). Estoy preocupado por \_\_\_\_\_ (explique cuál es el impacto). Sé que está trabajando en el cuarto paquete de ayuda para COVID-19. Quiero aprender más sobre cómo va a ayudar a las personas con discapacidad en este paquete. Muchas gracias por tu tiempo.
- **Ejemplo:**

Mi nombre es Liz Weintraub y soy una persona con discapacidad intelectual y del desarrollo. Soy de Rockville, MD. La emergencia de COVID-19 me tiene trabajando desde casa. Me preocupa recibir ayuda del personal que ingresa a mi hogar mientras "quédese en casa, salva vidas". Necesito información sobre COVID-19 para que esté en un lenguaje sencillo, ya que es difícil para mí entender y sentirme seguro durante estos tiempos difíciles si la información no está accesible. Sé que está trabajando en el cuarto paquete de ayuda para COVID-19. Quiero aprender más sobre cómo va a ayudar a las personas con discapacidad en este paquete. Muchas gracias por tu tiempo.

### **Cómo enviar una historia:**

- AUCD se complace en recopilar historias y enviarlas a sus miembros del Congreso y a los líderes del Congreso. Si desea que le enviemos su historia, simplemente envíela por correo electrónico a [rrodgers@aucd.org](mailto:rrodgers@aucd.org).
- Si desea enviar su historia directamente a sus miembros del Congreso, la mejor manera en este momento es por correo electrónico. Si necesita ayuda para localizar las direcciones de correo electrónico correctas, envíe un correo electrónico a [rrodgers@aucd.org](mailto:rrodgers@aucd.org).

**La Asociación de Centros Universitarios de Discapacidades (AUCD)** es una organización de membresía que apoya y promueve una red nacional de programas interdisciplinarios basados en la universidad, incluido el Centro Sherlock. AUCD es un recurso para agencias locales, estatales, nacionales e internacionales y formuladores de políticas preocupados por las personas que viven con discapacidades de desarrollo y otras discapacidades y sus familias.

## **Mi turno: A. Kathryn Power: ha llegado el momento de la telesalud**

*Artículo de opinión del Providence Journal 5/7/2020*

<https://www.providencejournal.com/opinion/20200705/my-turn-a-kathryn-power-telehealthrsquos-time-has-come>

La pandemia de COVID-19 nos ha obligado a hacer muchos cambios. Una, seguramente, es cómo accedemos a la atención médica.

Hace cuatro meses, la "telesalud" era una novedad. Pocos de nosotros lo habíamos intentado, y mientras teníamos otras opciones, no exploramos su potencial.

Hoy, la telesalud es un lugar común en Rhode Island y en todo el país, visto como un medio esencial para conectar a las personas y acceder a la atención.

Este cambio se extiende a la atención de la salud del comportamiento, y la razón más importante es porque la telesalud está funcionando. Los servicios de telesalud están demostrando ser seguros y efectivos. Más que eso, están proporcionando ventajas sobre los enfoques convencionales de atención.

La pandemia de COVID-19 ha interrumpido la prestación de atención médica para personas con problemas de salud conductual y condiciones de uso de sustancias, y se espera que la necesidad de esta atención crezca a raíz de la pandemia. La telesalud puede ayudar: expandir el acceso y hacerlo de una manera que evite la inequidad y el aislamiento en las comunidades que están profundamente afectadas por los determinantes sociales de la salud.

Ya estamos viendo que esto sucede.

En Rhode Island, los proveedores que ayudan a las personas con problemas de salud mental y uso de sustancias apuntan a menos citas perdidas, una mejor comunicación, una programación más fácil y una mayor capacidad de respuesta a medida que trabajan con los clientes en el momento en lugar de hacerlos esperar la próxima visita al consultorio disponible. Los proveedores también dicen que la telesalud les ayuda a llegar a los clientes más vulnerables y difíciles de involucrar, tal vez porque los clientes se sienten más cómodos y dispuestos a hablar. También ayuda a los clientes a evitar problemas con el cuidado de niños, el transporte y los conflictos de horarios, así como los tiempos de espera no anticipados una vez que llegan a una cita.

Esto es consistente con la evidencia que ya teníamos.

Un informe de 2018 del Behavioral Health Workforce Research Center concluyó que la telesalud "se considera ampliamente como una práctica prometedoras para llegar a las poblaciones desatendidas". El obstáculo, según el informe, eran los desafíos de financiamiento y reembolso que desalentaban la "adopción generalizada de la telesalud". Sin embargo, el informe encontró que los proveedores "abrumadoramente acordaron" que la telesalud es importante para "llegar a más pacientes". La telesalud, señaló, "permite a las organizaciones ver a los pacientes a una distancia geográfica mayor" y "permite un flujo de trabajo más eficiente".

Esto no quiere decir que la telesalud sea perfecta. Puede venir con distracciones de fondo. Los pacientes con dificultades para hablar o escuchar a veces pueden encontrar frustrante la experiencia de telesalud. También hay problemas de privacidad con plataformas como Zoom. Y luego están los desafíos regulatorios que deben abordarse. Entonces hay más trabajo por hacer.

Pero está claro que la telesalud tiene un papel importante y creciente que desempeñar.

Según un artículo reciente de US News & World Report, las reclamaciones de telesalud aumentaron un 4.347% en todo el país de marzo de 2019 a marzo de 2020. Representaron el 0.17% de los

servicios o procedimientos médicos enumerados en las reclamaciones de seguros durante marzo de 2019. Un año después, representaron 7.52%

Los cambios en las políticas durante la pandemia de COVID-19 han ayudado a eliminar algunas de las barreras y promover la telesalud como un medio para brindar atención. Por supuesto, en medio de la pandemia, la telesalud también está ayudando a las personas a acceder a la atención sin aumentar el temor a enfermarse.

Con todos los desafíos que enfrentamos, incluidas las consecuencias de la salud del comportamiento de COVID-19, es aún más importante que tengamos opciones de atención médica a largo plazo que funcionen. Los eventos de 2020 muestran que la telesalud es una opción que seguramente necesitamos.

*A. Kathryn Power es directora del Departamento de Salud del Comportamiento, Discapacidades del Desarrollo y Hospitales del estado.*

## **Rayo de Luz**

### **Los delfines llevan a tierra "regalos" mientras que el coronavirus mantiene alejados a los humanos**

<https://nypost.com/2020/05/22/dolphins-bring-ashore-gifts-as-coronavirus-keep-humans-away/>

Los delfines en una ciudad costera australiana han traído a tierra "regalos" del mar, y los voluntarios dicen que podría ser una señal de que están perdiendo la interacción humana, mientras que las restricciones del coronavirus mantienen a los visitantes alejados. "El grupo nos ha estado trayendo obsequios regulares, mostrándonos cuánto les falta la interacción y atención pública", dijo una publicación en la página de Facebook del café. "Definitivamente los están extrañando a todos". Los tesoros incluyen esponjas marinas, botellas incrustadas de percebes y piezas de coral.

### **Sillas de masaje donadas a salas de descanso para el personal del hospital**

<https://www.wpri.com/news/massage-chairs-donated-to-hospital-staff-respite-rooms/>

Los obsequios de una cadena minorista local están ayudando a los trabajadores de primera línea a centrarse en el cuidado personal, durante uno de los momentos más estresantes de su carrera.

La Dra. Kristy Dalrymple, psicóloga clínica de Lifespan, dice: "Las salas de respiro pueden ser realmente útiles para proporcionar a nuestros trabajadores de la salud y a nuestro personal un espacio físico real al que puedan ir, para realmente tomar un descanso y realmente recargar y reenfocar"

"Lo que es realmente importante, lo mejor que podemos hacer es apoyarnos a nosotros mismos y a los demás para tomar pequeños descansos y mantener el ritmo, porque es un trabajo tan intenso y estresante", dijo el Dr. Dalrymple.

La fundación de caridad de Ocean State Job Lot recientemente hizo una generosa donación de sillones de masaje para salones de personal o salas de descanso en cada uno de sus hospitales. El CEO de Ocean State Job Lot, Marc Perlman, dijo en un comunicado: "Los trabajadores de la salud han puesto en riesgo sus vidas durante el crisis, que los coloca bajo un estrés increíble. Estamos felices de poder ofrecer esta muestra de agradecimiento por su dedicación y sacrificio".

Cada una de las sillas cuesta aproximadamente \$ 7,000 dólares y ahora están instaladas en hospitales Lifespan en toda nuestra área, incluidos Hasbro, Miriam, Newport y Bradley Hospital.

## **El rescate de cerdo barrigón de North Kingstown necesita donaciones de zapatos usados**

por SAM READ, NBC 10 NOTICIAS

Una casa pintada de púrpura se encuentra en Ten Rod Road en North Kingstown. "Todos conocen la casa púrpura y todos conocen el vagón", dijo Jennifer Lima, voluntaria de dos años de "Smith and Agli's Potbelly Manor".

Al conducir por la casa, no te puedes perder docenas de boyas que se colocan perfectamente afuera. "Las boyas son lo mío. He recolectado boyas durante muchos años", dijo Audrey Agli, una de las propietarias de las viviendas. "El púrpura es el color favorito de Liz, no puedes perder".

Detrás de todos los acentos llamativos es donde sucede la verdadera magia.

Desde los años 90, los socios Liz Smith y Audrey Agli han estado rescatando animales, especialmente cerdos, que viven en su granja, detrás y al lado de su gran hogar morado.

"La gente no sabe que hay una granja de cerdos aquí", dijo Lima. "Le digo a la gente, 'No, no, no, el lugar detrás de eso, tienen las llamas y las vacas', y a las personas les gusta '¿Todo eso detrás de la casa?' Es increíble lo que sucede aquí, la gente simplemente no lo sabe".

Hasta la fecha, han rescatado y reubicado alrededor de 1,000 cerdos de figuras completas que se convirtieron en mascotas. También aceptan otros animales.

"La mayoría de ellos, en realidad todos ellos, generalmente son abusados", dijo Liz Smith, la copropietaria. "Los aceptamos, los reparamos y tratamos de volverlos a casa".

"Nos involucramos en casi todos los aspectos de tratar de ayudar a los cerdos a conseguir un nuevo hogar", agregó Agli. "Son muy inteligentes, y fáciles de entrenar".

La pareja adora absolutamente a los animales. Han invertido mucho de su propio tiempo y dinero. "No recibimos fondos, todo depende de nosotros", dijo Agli. "Amamos a los animales y no nos gustan las personas que abusan de ellos, por lo que hacemos todo lo posible para ayudarlos", agregó Smith.

Para ayudar a alimentar a los amigos, cada año, recolectan pares de zapatos usados que se pueden usar.

"La gente dona zapatos, los enviamos y el dinero, pasa por libra y el dinero que obtenemos ayuda a financiar Potbelly Manor", dijo Smith.

Un contenedor se encuentra fuera de su rancho de rescate cerca de la carretera.

"A veces la gente nos da un zapato. Necesitamos dos", dijo Agli. "Pero eso nos ayuda mucho cuando donan".

Hasta ahora, han recolectado alrededor de 20 bolsas de zapatos, pero necesitan recolectar 100 para recibir \$ 1,000 para su granja de Funds2org. Cada bolsa debe llenarse con 25 pares.

"Mucha gente está limpiando armarios ahora y eso nos ha estado ayudando", dijo Agli. "Realmente esperamos que muchas más personas nos donen, es un beneficio mutuo. Ellos donan los zapatos, nosotros obtenemos el dinero para la granja y los zapatos van a alguien que lo necesite".

"Cada centavo que obtenemos de los zapatos va directamente a alimentar a los animales", dijo Lima.

Cualquiera que desee donar zapatos ponibles puede dejarlos en 401 Ten Rod Road o, si es una carga grande, los propietarios pueden recogerlo.

## Estudio encuentra que ser amable podría hacerte vivir más tiempo

Hay más evidencia de que ser amable es bueno para nosotros. Un nuevo estudio, publicado esta semana, sugirió que realizar actos altruistas como el voluntariado podría ayudarnos a vivir más tiempo. La investigación, publicada por el American Journal of Preventive Medicine, descubrió que las personas mayores de 50 años que se ofrecen como voluntarios durante dos horas a la semana tienen un riesgo sustancialmente menor de mortalidad, menos posibilidades de desarrollar discapacidades físicas y una mejor sensación de bienestar en comparación con aquellos que no.

"La actividad altruista regular reduce nuestro riesgo de muerte", dijo el coautor del estudio, el Dr. Eric Kim de la Escuela de Salud Pública de Harvard. El Dr. Kim agregó que ser voluntario en el momento del coronavirus podría ser aún más gratificante. "Si puede hacerlo mientras cumple con las pautas de salud, no solo puede ayudar a sanar y reparar el mundo, sino que también puede ayudarse a sí mismo", dijo.

### Bondad vs coronavirus: cómo los actos altruistas están ayudando a las personas a sobrellevar

Extraído de Noticias positivas en <https://www.ppositive.news>

El día que se anunció el cierre en Gales, Beverley Jones, de 56 años, estaba ocupada poniendo notas a través de las puertas en su pueblo de Raglan. "Si en este momento de aislamiento necesitas algo, estaremos apareciendo cada mañana", escribió. "No dude en llamar en cualquier momento". Desde entonces, ha estado comprando para nueve hogares cada semana. Hacer esto ha ayudado a Jones a sobrellevar la pandemia. "Ayudar a los demás me da un propósito, una rutina y un poco de control sobre mi día. También me da mucha alegría saber que estoy ayudando a otros en su momento de necesidad".

Durante el cierre, muchos se inscribieron como voluntarios, ayudaron a personas vulnerables en su comunidad o realizaron pequeños actos de bondad. Entonces, ¿las crisis sacan lo mejor de nosotros? Le preguntamos a las personas qué actos altruistas han estado haciendo y por qué, y hablamos con los psicólogos, para descubrir cómo dar aumenta nuestro estado de ánimo y nos ayuda a mantenernos resilientes.

Muchas personas dijeron que querían participar en la respuesta a la crisis del coronavirus. Muchos dicen que ayudar a otros ha tenido un impacto en cómo se sienten. Los psicólogos han encontrado una serie de razones para esto. Una es que ayudar a los demás se siente significativo. Los tiempos de crisis nos hacen reevaluar lo que es importante para nosotros, dice la Dra. Rachel Allan, psicóloga de asesoramiento. "A veces, cuando la vida sigue siendo normal, no nos detenemos a reflexionar", dice ella. "Pero ahora, más de nosotros estamos haciendo una pausa para pensar en lo que nos importa. Una actividad que tenga significado para nosotros aumentará nuestro estado de ánimo".

Claire Goodwin-Fee es una psicoterapeuta que ha establecido un banco de más de 3,000 voluntarios para brindar apoyo emocional a los trabajadores de primera línea durante la pandemia. Participar en actos de bondad puede mejorar nuestro estado de ánimo durante la pandemia porque nos da algo en qué concentrarnos y una sensación de control. "En este momento, se nos ha quitado tanto pero la amabilidad es una cosa sobre la que tenemos control y es una distracción positiva", dice Goodwin-Fee. Las medidas de distanciamiento social también han eliminado nuestra forma habitual de conectarnos con los demás y el voluntariado puede restaurarlas parcialmente. "Nos conecta con otras personas y con algo que es más grande que nosotros", dice Goodwin-Fee. "Sentimos que la amabilidad regresa de alguna manera y que se hincha a nuestro alrededor". Los actos amables incluso liberan hormonas para sentirse bien y cambian físicamente nuestros cerebros. "La gratitud crea diferentes vías en su cerebro y cambia la forma en que su cerebro se ve y funciona", dice Goodwin-Fee.

Nada de esto quiere decir que los actos amables a menudo no requieren mucho trabajo, tiempo, energía y compromiso. Las personas que son amables también merecen gratitud y reconocimiento. Pero Beverley quiere que sus vecinos sepan que la han ayudado enormemente durante el cierre de la pandemia. "[Las personas] siguen diciendo que se sienten mal pidiéndome ayuda", dice ella. "Pero de lo que no se dan cuenta es de que también me están haciendo un favor".



## **Si está experimentando una crisis de salud mental, BH Link está aquí para ayudarlo.**

La misión de BH Link es garantizar que todos los habitantes de Rhode Island que sufren crisis de salud mental y uso de sustancias reciban los servicios adecuados que necesitan lo más rápido posible en un entorno que respalde su recuperación. Llame al 911 si existe riesgo de peligro inmediato. Visite el sitio web de BH Link en [www.bhlink.org](http://www.bhlink.org) o para obtener asistencia confidencial y conectarse para recibir atención.:

LLAMADA (401) 414-LINK (5465) Si es menor de 18 años LLAME: (855) KID(543)-LINK(5465)  
Visite el CENTRO DE TRIAJE 24 HORAS / 7 DÍAS en 975 Waterman Avenue, East Providence, RI

## **Manténgase informado con información sobre COVID-19**

### **Recursos del Departamento de Salud de Rhode Island COVID-19**

Línea directa (401) 222-8022 or 211 fuera de horas;  
Email [RIDOH.COVID19Questions@health.ri.gov](mailto:RIDOH.COVID19Questions@health.ri.gov)  
Sitio web <https://health.ri.gov/covid/>

### **Centro de Control de Enfermedades COVID-19 Información**

Sitio web [www.cdc.gov/coronavirus](http://www.cdc.gov/coronavirus)  
Videos <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/communication/videos.html>  
*Incluye un enlace para videos de ASL*

### **Información de BHDDH sobre el impacto de COVID-19 en los servicios DD y la comunidad DD**

Sitio web [bhddh.ri.gov/COVID](http://bhddh.ri.gov/COVID)

### **RI Parent Information Network (RIPIN)**

Sitio web <https://ripin.org/covid-19-resources/>  
Centro de llamadas (401) 270-0101 o email [callcenter@ripin.org](mailto:callcenter@ripin.org)

### **Advocates in Action – para videos y materiales fáciles de leer**

Sitio web <https://www.advocatesinaction.org/>  
*El sitio web ofrece BrowseAloud, que le leerá el sitio web*

## **Inscríbete para nuestra lista de correos**

Si no recibe actualizaciones por correo electrónico y boletines de la División, puede suscribirse en nuestro sitio web. Desde la página principal de BHDDH en [bhddh.ri.gov](http://bhddh.ri.gov), seleccione **Novedades**, luego vaya al final y haga clic en **DD Community Newsletter**. El enlace para suscribirse al Boletín BHDDH está directamente debajo del título, como se muestra en la imagen de la derecha.

**Boletín de la comunidad DD**  
[INSCRÍBETE AL BOLETÍN DE BHDDH](#)

## **Contactando a la División**

El departamento está trabajando en una fuerza laboral reducida y, por lo tanto, las llamadas no deben realizarse directamente a su asistente social. DDD ha establecido una cobertura telefónica las 24 horas con un número de teléfono de horario comercial central y un número de guardia para las noches y fines de semana.

Si tiene una necesidad vital, llame a los números a continuación. Si tiene alguna pregunta o inquietud general, envíe un correo electrónico si puede, para intentar dejar las líneas telefónicas libres para aquellos que necesitan llamar. Haremos todo lo posible para responder a sus preguntas directamente o mediante boletines futuros.

AM **M T W Th F** PM  
**401-462-3421**

8:30 AM → → → → → ← ← ← ← ← 4:00 PM

**LLAME DE LUNES A VIERNES DE 8:30 A.M. A 4:00 P.M., PARA:**

- NECESIDADES DE APOYO NO MÉDICO
- PREGUNTAS sobre Sus Servicios DD

Durante el horario comercial  
 (de lunes a viernes  
 de 8:30AM-4:00PM),  
 para preguntas o asistencia  
**(401) 462-3421**

PM **M T W Th F** PM  
**401-265-7461**

4:00 PM → → → → → ← ← ← ← ← 10:00 PM

**LLAME DURANTE LA SEMANA, DE 8:30 A.M. A 4:00 P.M., PARA:**

- PREOCUPACIONES **VITALES**, NO MÉDICAS Y NECESIDADES DE APOYO
- PREGUNTAS **IMPORTANTES Y URGENTES** sobre Sus Servicios DD

Para preguntas relacionadas con  
 la atención emergente o inminente,  
 Lun - Vie 4PM – 10PM  
 y fines de semana 8:30AM – 10PM  
**(401) 265-7461**

AM **SAT SUN** PM  
**401-265-7461**

8:30 AM → → → → → ← ← ← ← ← 10:00 PM

**LLAME LOS FINES DE SEMANA, DE 8:30 A.M. A 10:00 P.M., PARA:**

- PREOCUPACIONES **VITALES**, NO MÉDICAS Y NECESIDADES DE APOYO
- PREGUNTAS **IMPORTANTES Y URGENTES** sobre Sus Servicios DD

Envíe preguntas generales  
 al correo electrónico AskDD.  
 No envíe por correo electrónico  
 problemas críticos.  
[BHDDH.AskDD@bhddh.ri.gov](mailto:BHDDH.AskDD@bhddh.ri.gov)

**CORREO ELECTRÓNICO LA DIVISIÓN** **ENVIAR**

**BHDDH.AskDD**  
**@BHDDH.RI.GOV**

**POR FAVOR MANTENGA LAS LÍNEAS DE TELÉFONO ABIERTAS PARA LLAMADAS QUE TIENEN UNA PREGUNTA O NECESIDAD URGENTE**

**CUANDO SEA POSIBLE, USE EL CORREO ELECTRÓNICO PARA:**

- PREOCUPACIONES **NO URGENTES** sobre Sus Servicios y Apoyos DD
- PREGUNTAS **GENERALES** sobre Sus Servicios o El Sistema RI DD

**CONTACTO TU DOCTOR**

**LLAMADA TELEFÓNICA PARA**

- Atención Médica que **NO ES DE EMERGENCIA**
- Preguntas **RUTINARIAS** sobre Su Salud

**SIGA LOS CONSEJOS DE SU MÉDICO**  
**NO vayas a su oficina a menos que te digan!**

**911**

**PARA EMERGENCIAS MÉDICAS LLAMA AL 911 INMEDIATAMENTE. ¡NO ESPERE!**

Para emergencias  
 médicas o relacionadas  
 con la atención  
 médica, llame a su  
 médico o al 911

# ARTS EQUITY, THE ARC OF BLACKSTONE VALLEY, LIFE, INC., WEST BAY RESIDENTIAL, OLEAN CENTER

Invite you to join us & submit a poem for the

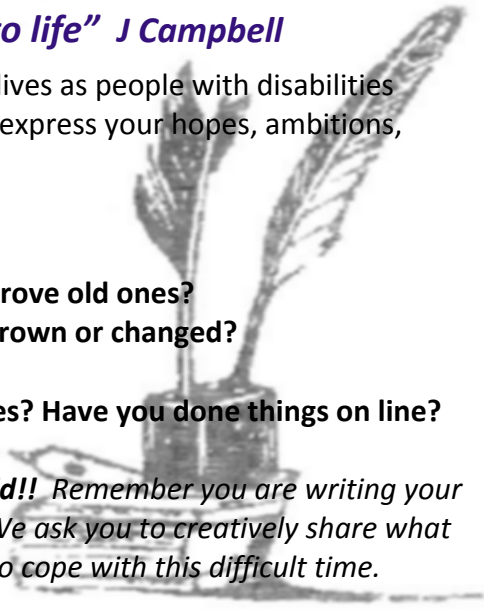
## 29th Annual Allen Ginsberg Poetry Competition for adults with intellectual and developmental disabilities

***“Each of us has meaning and we bring it to life” J Campbell***

Through this theme we can bring awareness to the world about our lives as people with disabilities especially during this COVID time. Write about the things you know, express your hopes, ambitions, worries or doubts. *Here are a few questions you might think about:*

- How has sheltering at home changed your life?
- What has inspired you during this time of social distancing?
- Are you using the “found time” to develop new skills or improve old ones?
- How have relationships with family and friends improved, grown or changed?
- What music, art, book or hobby is inspiring you?
- What are your thoughts about not being in ‘regular’ activities? Have you done things on line?

→ ***Our poems are a great opportunity to communicate our world!! Remember you are writing your personal thoughts and experiences but revealing them publicly. We ask you to creatively share what is important to you - what you write can help and inspire others to cope with this difficult time.***



### → COMPETITION GUIDELINES ←

- **The competition is open to adults with intellectual and developmental disabilities**  
*Developmental disability is defined as a disability, developed before the age of 22 years old, which results in substantial limitations in major life activity and is due to mental retardation or related conditions including cerebral palsy, epilepsy, autism or other neurological conditions.*
- **Submit one or two (maximum) of your best poems on the theme, selected top 7 receive awards**
- **Poems must be typed (double spaced) and original, unpublished work of the author**
- **Poems can not be previous entries, longer than two 8 1/2” x 11” pages and minimum 12 point font**
- **Poem title, Poet’s name, address, telephone and poem must be on the paper**
- **Submission Deadline is 3 PM, Thursday, August 6th. Submit your poem by email or snail mail to:**

**[ArtsEquityRI@gmail.com](mailto:ArtsEquityRI@gmail.com) OR Arts Equity • 500 Prospect Street • Pawtucket, RI 02860**

*Since we cannot yet come together as a group for a final event, we will be discussing with all the agencies how to celebrate and recognize the work of the submitting poets. So write a poem - write two! We look forward to receiving and reading all of them. **If you have any questions please call us at 725-0247***