

El arte como terapia a los niños en el Miami Children's Hospital.

En línea con sus 30 años de liderazgo y compromiso con la comunidad, el ArtCenter/South Florida presenta su nuevo programa Creative Care, dirigido a ayudar a niños en tratamiento médico y a sus familiares. Creative Care es una colaboración con The Center for Literature and Theater at Miami Dade College y el Miami Children's Hospital (The Michael Fux Family Center). Las clases son gratuitas de cuentacuentos, literatura y marionetas para los niños bajo tratamiento médico.

Artistas con experiencia en enseñanza ofrecerán programas interactivos en arte, cuentacuentos o marionetas a jóvenes que se encuentran bajo tratamiento médico y a sus familias. El programa está diseñado para ofrecer actividades artísticas a niños ingresados en el hospital, que sufren de movilidad limitada y carecen de acceso a una programación cultural o a actividades creativas.

Creative Care es posible gracias a la financiación del Children's Trust y The Miami Foundation.

Diversos estudios muestran el beneficio que las actividades artísticas y creativas tienen en los niños hospitalizados; éstas mitigan la ansiedad y el estrés del tratamiento médico y alivian el aburrimiento de la vida en un hospital atrayendo la atención del niño. Estas actividades incorporan terapias que ayudan a la movilidad y la destreza y sirven de complemento a la rehabilitación física.



La enfermedad y el correspondiente tratamiento puede llegar a ser muy estresante para los niños, los padres, hermanos y cuidadores; las familias que tienen que enfrentarse a la enfermedad y a su tratamiento, se beneficiarán al desarrollar nuevas habilidades creativas que utilizarán en su lucha contra la depresión y la ansiedad, ya que éstas pueden suponer un desafío a la mejora y curación durante un largo tratamiento médico.

Creative Care se ofrecerá de forma gratuita a los pacientes y sus familiares. Las sesiones de una hora de duración veces al mes consistirán en cuentacuentos, literatura infantil además de proyectos artísticos prácticos que explorarán escultura, impresión, pintura y dibujo.

El programa está

dirigido por Tammy Key (directora de educación del ArtCenter), Pablo Cano (ganador del Premio Cintas, marionetista y profesor de arte), Mij Byram (renombrada cuentacuentos) y la artista y profesora Jena Thomas.

"Mi experiencia personal al superar un cáncer en mi juventud, y como pude utilizar mis estudios artísticos y expresión creativa para superar un momento difícil, me dan el empuje necesario para continuar diseñando los programas del ArtCenter dirigidos a ayudar a los niños y familias que lo necesitan", dice Tammy Key, directora de educación del ArtCenter.

La conexión entre arte y curación está probada", dice Ms. Janet Bell-Taylor, directora de servicios al paciente y familias del Michael Fox Center en el Miami Children's Hospital.

"Interesar y cautivar al niño, en tratamiento por una seria enfermedad, con arte ayuda a toda la familia".

"Hay evidencias que muestran que las intervenciones basadas en el arte son efectivas en la reducción de efectos fisiológicos y psicológicos adversos".

Miles de niños desfavorecidos con edades comprendidas entre los 4 y los 8 años se han beneficiado del exitoso programa StoryArts!, un programa de arte y literatura en el sistema de bibliotecas públicas (también en colaboración con The Center for Literature and Theater, del Miami Dade College, programa financiado por el National Endowment for the Arts y el Youth Enrichment Program).

Desde 1986, el ArtCenter ha ofrecido campamentos de verano a niños de 6 a 12 años, durante todo el año programa clases para adultos que utilizan no solo los estudios de dibujo y pintura, sino también el nuevo estudio de impresión, de joyería y el laboratorio de fotografía. Este programa da empleo a más de 50 artistas-profesores en su calendario anual que ofrece enseñanza en prácticamente todos los medios artísticos.

Creative Care es una colaboración entre el ArtCenter/South Florida y el Michael Fox Family Center del Miami Children's Hospital. Creative Care es presentado gracias al apoyo del Center for Literature and Theater del Miami Dade College y del Miami Children's Hospital Foundation.

SECCION PROFESIONAL

ABOGADOS

JULIO SANCHEZ
Abogado

- Accidentes de Automóvil
- Caidas por negligencia de otro
- Accidentes de Trabajo
- Muerte por Negligencia (wrongful death)
- Caos de Incapacidad al Seguro Social

425 Elmora Ave., Elizabeth
(908) 355-0666

MEDICOS

DR. PEDRO GUTIERREZ

CIRUJANO GENERAL

464 NORTH AVE., ELIZ.
(908) 351-0790

Aceptamos Mayoría de Seguros

QUIROPRACTICOS

THOMAS HAVERON D.C.
QUIROPRACTICO

333 Harrison Ave., Harrison (973)482-1600

1-888-4-AYUDATE
(888) 429-8328

DR. ERNESTO MARTICORENA
DR. SOKRATIS DRAGONAS

ACCIDENTES DE AUTOMOVILES
DOLORES DE ESPALDA Y CUELLO

ELIZABETH CHIROPRACTIC & REHABILITATION
560 Newark Ave. Elizabeth, NJ
(908) 355-3358

ACUPUNTURISTA

DR. GABRIEL GUZMAN (RI) (L.Ac.)

Terapia fuerte y efectiva para el dolor de espalda, cuello, dolor de cabeza, "stress", insomnio, ansiedad, y su salud.

Elizabeth Rehabilitation

560 Newark Ave., Elizabeth, N.J. Tel. 908-355-3358

MASAJES TERAPEUTICOS

PATTY HANDS

Masaje Terapéutico - Masaje Sueco - Reflexología - Alivio de "Stress" y Tratamiento para el "Stress"

Por Patricia E. Roldán - Fisioterapeuta Certificada

230 West Jersey St.
Medical Arts Building, Suite 104
Elizabeth, NJ 07207

Teléfonos:(908) 764-0776
(908) 469-3737
www.pattyhands.com

Recetas saludables pero sabrosas

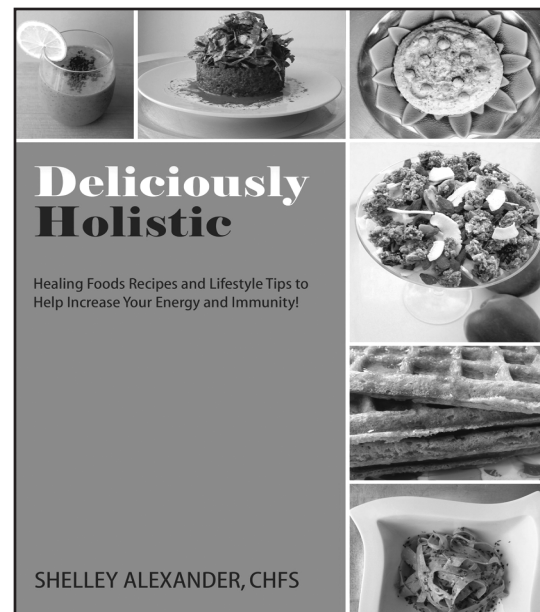
Los Angeles, California- Shelley Alexander, una chef graduada en la prestigiosa Los Angeles Culinary Institute, recientemente publicó un libro sobre gastronomía donde enfatiza un grupo de recetas saludables que pueden ser utilizadas para cualquier comida del día.

El libro de Shelley Alexander se titula Deliciously Holistic y puede ser adquirido mediante el sitio electrónico (aharmonyhealing.com).

Comenta la autora, que su pasión por la comida y la salud la llevaron a escribir este libro: "Mi atención se centra en recetas fáciles de hacer pero que son muy saludables y convierten a las comidas en bocados deliciosos y nutritivos", explicó la autora. "Algunas de estas recetas serán de interés para aquellos que se adhieren a una dieta estricta pero en general pueden ser adoptadas por cualquier persona que buscando comer saludable al mismo tiempo no quieren sacrificar el placer que obtenemos cuando no sentimos a comer."

Alexander ofrece en concreto cinco recetas que, según ella, se pueden emplear a cualquier hora del día o en horario nocturno. Estas recetas son las siguientes:

- Mango chia jengibre granola (crudo si la persona es vegetariana)
- Champiñones Portobello y hamburguesas y cebolla a la parrilla.
- Batido de arándanos salvajes
- Sopa de maíz sin procesar (crudo)



• Alitas de pollo con miel de Dijon
Shelley Alexander, a quien siempre le ha gustado consumir productos locales de temporada, es especialista en saludables alimentos certificados, blogger y propietaria de la firma Healing Harmony en Los Angeles.

Noticias útiles de AARP: Como la Ley de Salud Impacta a Usted y su Familia

Por Julie Marte, Directora de Alcance Multicultural de AARP Nueva Jersey

Es muy importante que estemos informados acerca de la Ley de Salud y como somos impactados cada uno.

A partir del 1º de Octubre, el Mercado de Seguros Médicos brindará buenas noticias y buena salud a millones de estadounidenses. El mercado facilitará la comparación de precios y de beneficios para todos los seguros médicos ofrecidos en su estado, todo en un solo lugar. También existen planes gratis o de bajo costo, según sus ingresos. Pero, independientemente del costo, todos los planes que se ofrecen deben cubrir beneficios importantes, como visitas al médico, atención de emergencia, medicamentos recetados y mucho más. Para obtener más información y respuestas sobre la ley de salud, de AARP, visite www.healthlawanswers.org (en inglés) o www.mileysalud.org (en español).

Yo utilizare esta columna para darles una

descripción general de las mejoras principales en la ley de salud, y como cada edición mirando a un grupo diverso.

Esta edición se enfoca en personas que son beneficiarios de Medicare.

Veamos como la ley de salud afecta a este grupo:

- Sus beneficios garantizados de Medicare están protegidos. Esto incluye las visitas al médico y al hospital, y los servicios de rehabilitación. Esto es válido, ya sean beneficiarios de Medicare Original (que incluye las Partes A y B) o de un plan Medicare Advantage.

- También recibirán beneficios mejorados. Por ejemplo, las mejoras de Medicare reducirán los costos de bolsillo por los medicamentos recetados que necesitan.

- Antes de que se aprobara la ley de salud, ustedes habrían tenido que pagar por el costo completo de sus medicamentos recetados durante el período sin

cobertura (o "doughnut hole"). Si alcanzan el período sin cobertura de la Parte D de Medicare este año (2013), obtendrán un 52.5% de descuento en los medicamentos de marca y un 21% de descuento en los medicamentos genéricos mientras se encuentren en el período sin cobertura.

El período sin cobertura se reducirá gradualmente hasta desaparecer en el año 2020. Sin embargo, incluso cuando desaparezca el período sin cobertura, todos los beneficiarios de la Parte D seguirán teniendo el mismo nivel de costos compartidos (de alrededor del 25%) desde el momento en que alcancen su deducible hasta llegar al importe necesario para recibir cobertura catastrófica.

Ustedes pueden usar la calculadora del período sin cobertura, de AARP, para averiguar cuándo entrarán en él, y encontrar recomendaciones de medicamentos

menos costosos. Visiten <http://www.aarp.org/calculadoramedicare>.

- Ya no tienen que pagar por los servicios de prevención aprobados por Medicare. Los siguientes son solo ejemplos de los beneficios preventivos que ahora están cubiertos por Medicare: una visita médica anual, exámenes de control de la diabetes y ciertos tipos de cáncer, también incluyen mamografías, colonoscopias y otros exámenes de prevención. No deberán pagar copagos ni deducibles por estos servicios de atención preventiva aprobados por Medicare. Llamen a Medicare, al 1-800-633-4227, o visiten www.medicare.gov para averiguar qué servicios de atención preventiva gratuitos aprobados por Medicare están a su disposición.

Haga correr la voz u obtenga más información acerca de estos y otros beneficios disponibles a través de la ley de salud, visitando la pági-

MURGADO & CARROLL, Esqs. Abogados

Abierto de Lunes a Viernes, incluso citas por la noche

Le ayudaremos en todo tipo de caso legal:

ACCIDENTES ❖ INMIGRACIÓN
DIVORCIOS ❖ CORTE MUNICIPAL
ACCIDENTES DE TRABAJO

La Consulta es Gratis para Casos de Accidentes

761 Westfield Avenue
Elizabeth, New Jersey 07208

(908) 659-0101

