

# The Homepage

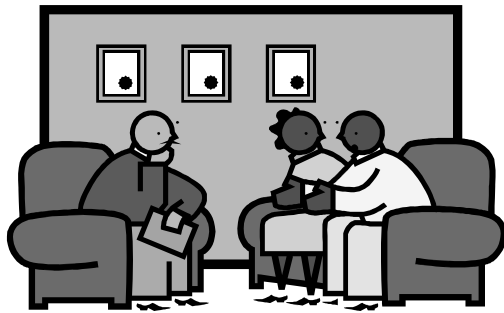
Un boletín para clientes y amigos de la Fundación de Servicios Contra el SIDA del Condado de Orange



## Diez Cosas Que Usted Puede Hacer Para Aumentar O Realzar Su Bienestar Emocional

Por J. Buzz von Ornsteiner, Ph.D.

1. **Edifique una relación fuerte, de apoyo y de confianza con su Doctor del VIH/SIDA.** Usted debe de tener la confianza suficiente con su Doctor para hablar libremente de cualquier cosa y sobre cualquier cosa, y si se diera el caso de desafiar el consejo del Doctor.
2. **Trate de mantenerse constantemente en contacto con su coordinador de caso.** Su coordinador de caso le puede ayudar y facilitar las cosas en el algunas veces, difícil camino de recibir beneficios y servicios. Como cada caso es diferente, trate de encontrar un coordinador de caso en el usted puede confiar aún si eso significa que tenga que cambiar de coordinador.



3. **Únase a un grupo de apoyo de persona con VIH/SIDA.** Averigüe si hay algún grupo de apoyo que se reúna frecuentemente y a donde usted puede llegar sin necesidad de invitación, averigüe si necesita inscribirse, o si el grupo solo se reunirá por un tiempo limitado. Es siempre una buena idea averiguar las credenciales de los líderes que llevan o moderan el grupo.

4. **Busque y consiga un terapistas.** De preferencia que sea un buen psicólogo con licencia o un Trabajador Social certificado. Recuerde que cualquier persona puede decirle que es un terapeuta, para evitar un fiasco pida información en cuanto a sus credenciales y experiencia. Siga buscando hasta que usted sienta que ha encontrado a la persona correcta para poder ayudarle.

5. **Asista a talleres o eventos referentes al VIH/SIDA** de manera que pueda usted aprender tanto como sea posible en cuanto al VIH/SIDA. Usted debe de convertirse en un experto en esta enfermedad y saber acerca de todos los nuevos descubrimientos y programas.



6. **Manténgase informado acerca de sus medicamentos contra el VIH/SIDA.** Busque información de todos los recursos disponibles, lo que también incluye gente, el Internet, y las revistas. Entre más sepa usted de los medicamentos que está tomando y de los posibles efectos secundarios, más preparado estará usted para saber reconocerlos y sabrá que esperar de sus emociones y de su bienestar emocional.

7. **Atienda cualquier problema de uso de sustancias que pudiera usted tener.** Busque entre los programas y grupos que se ofrecen. Considere el trabajar en la meta de llegar a la sobriedad.



8. **Haga ejercicio regularmente y mantenga una buena nutrición** ya que la mente y el cuerpo están conectados de una manera muy cercana y la salud física realza la salud mental.

9. **Si está en condición, trabaje** a manera de recibir un ingreso, pero también por la estructura y el bienestar que el estar empleado le puede proveer. Todos podemos beneficiarnos con estructura y todos tenemos la necesidad de sentirnos como miembros productivos en este mundo.

10. **Busque el sentido de pertenecer a algo que no esté relacionado con el VIH/SIDA.** Busque un pasatiempo, viaje y explore, puede adoptar una mascota, empezar o terminar la escuela o dar de su tiempo como voluntario en alguna causa. La cosa es que usted pueda mantener sus niveles de estrés bajos, ya que al mantener sus niveles de estrés bajos su sistema inmune se mantiene fuerte y alto.

J. Buzz von Ornsteiner, Ph.D., es un Psicólogo con licencia en el estado de Nueva York y autor de la columna *Hablando Psicológicamente* (*Psychologically Speaking* por su nombre en Inglés) de la revista *Cuerpo Positivo* (*Body Positive* por su nombre en Inglés).

## Positive "U" & Viviendo Positivamente

**POSITIVE U**  
**TODOS LOS MIERCOLES DEL MES**  
**10:30am - 12:00pm**

*Miercoles, 4 de Junio*

### Combinacion de Dosis

Acompaña a Michael Roy de GILEAD Sciences en su presentacion en diferentes opciones de combinaciones de medicamentos del VIH.

*Miercoles, 11 de Junio*

### BMS - el VIH

Brian Coppedge de Bristol Myers Squibb estara aca continuando su discusion acerca del VIH.

*Miercoles, 18 de Junio*

### Interaccion De Medicamentos Del VIH Y Otras Drogas

Michelle Sherman de Laguna Drugs nos hablara acerca de las interacciones entre los medicamentos del VIH y otras drogas que incluyendo drogas callejeras.

*Miercoles 25 de Junio*

### Numeros Que Cuentan, Comprendiendo Tus Laboratorios

Una presentacion acerca de como entender tus resultados de laboratorio por Joseph Leahy de Tibotec. "Numeros que cuentan".

**VIVIENDO POSITIVAMENTE**  
**TODOS LOS JUEVES DELMES**  
**10:30am - 12:00pm**

*Jueves 5 de Junio*

### Chiropractica

El Chiropractico Elias Adam estara con nosotros de nuevo presentando un taller informativo acerca de los beneficios de la chiropractica.

*Jueves 12 de Junio*

### Enfermedades Transmitidas Sexualmente

Pioneer Pharmacy esta patrocinando una presentacion informativa de las enfermedades transmitidas sexualmente.

*Jueves 19 de Junio*

### Numeros Que Cuentan, Comprendiendo Tus Laboratorios

Una presentacion acerca de como entender tus resultados de laboratorio por Joseph Leahy de Tibotec. "Numeros que cuentan".

*Jueves, 26 de Junio*

### Cambios Con Las Televisiones

Ven e informate de los cambios relacionados con tu televisor comenzando en Febrero de 2009.

## Cambios en la Ayuda de Emergencia Financiera

El primero de Julio del 2008, se llevarán a cabo los siguientes cambios en el programa de la Asistencia Financiera de Emergencia en la Fundación de Servicios contra el SIDA del Condado de Orange:

- El limite anual para la ayuda en el pago de utilidades va a cambiar de \$100 dolares al año a \$200 dolares al año.
- El limite de por vida en la asistencia para el deposito o cambio de casa va a cambiar de \$1,000 dólares a \$1,500 dólares. Dichos \$1,500 dólares se pueden dar en dos o tres ocasiones a lo largo de su vida hasta completarlos.
- La elegibilidad ha cambiado tambien. Para poder calificar para la asistencia de emergencia financiera usted debe de ser VIH positivo y estar incapacitado, pero la incapacidad puede ser el resultado de cualquier condición y no precisamente por el VIH.

Favor de ver y consultar con su coordinador de caso o llame al departamento de la vivienda (Housing Department por su nombre en Ingles) de ASF al telefono (949) 809-5783 para obtener más informacion. El resto de la Ayuda de Emergencia Financiera permanecerá igual; favor de mirar lo siguiente:

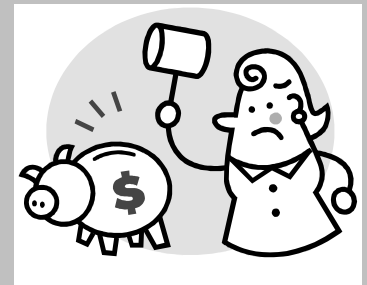
**Ayuda de Emergencia Financiera.** Los siguientes programas estan disponibles para cualquier cliente de cualquiera de las agencias del Condado de Orange que rinden servicios a personas con VIH. Para calificar, usted debe de ser VIH positivo (VIH/AIDS) e incapacitado debido a alguna condición lo cual debe de ser verificado por un Doctor. Usted debe de ser capaz de demostrar que hay una razón economica autentica y que no tiene otros recursos a su disposición. Su ingreso debe de estar por debajo del 50% del ingreso promedio del área donde vive.

**Ayuda Financiera para la renta y pago de la hipoteca de la casa.** ASF le puede ayudar con una cantidad de hasta \$800 dolares al año con la renta y la hipoteca de la casa. Usted no debe de estar recibiendo ningun otro tipo de asistencia para la renta como el programa de la Seccion 8, RAP, o el progre, de Shelter Plus Care, o STAR, etc.

**Ayuda para el pago de Utilidades.** ASF le puede ayudar con una cantidad de hasta \$200 al año para el pago de utilidades. Usted NO debe de estar recibiendo cualquier otra clase de ayuda como el programa de la Seccion 8 para la vivienda, RAP, o el programa de Shelter Plus Care.

**Ayuda con el pago del Teléfono.** ASF le puede ayudar con una cantidad de hasta \$50 dólares al año para el pago del telefono.

**Ayuda para un cambio de casa.** ASF le puede dar una ayuda de hasta \$1,500 dolares para hacer el pago de un depósito para rentar un departamento. Esta cantidad se puede dar en partes para diferentes depósitos durante el transcurso de su vida, hasta llegar al limite de \$1,500 dolares. Usted debe de estar incapacitado, a menos que el depósito sea para una unidad subsidiada por el programa de la Seccion 8, RAP, STAR, o el programa de Shelter Plus Care, etc.



# ¿Que Esta Pasando en ASF?

## Grupos de Apoyo

### Alternativas

**Miércoles 12:30—2:00pm**

Un grupo de apoyo para personas diagnosticadas con VIH/SIDA que sufren de problemas con drogas y alcohol. Se organiza en la Fundación. Para más información, llama a tu coordinador de caso.

### El Club de Niños

**Jueves 4:00-5:30 pm Tutores 5:30-7:00pm**

Un grupo de apoyo de 8 semanas para niños de edades 6 a 12 con uno de los padres o miembro familiar con SIDA. Se reúne en la Fundación. Para más información, llama a tu coordinador de caso.

### Grupos de Apoyo para Mujeres en Español

**Tercer martes del mes.**

Abierto para todas las mujeres VIH positivo y otras mujeres afectadas por el VIH/SIDA. Llama a tu coordinador de caso para más información.

► **Tercer martes** del mes de 10:30 a 12:30 p.m., en la iglesia Seventh-Day Adventist Church, 12702 Ninth St., Garden Grove.

### Grupo de Salud Mental

**Primer y Tercer martes del mes 12:30-2:30pm**

2 horas de duración de 12:30 a 2:30p.m., después de "Viviendo Positivamente" en español (de 10:30 a 12:00). Habrá almuerzo entre los dos grupos.

### Grupo De Apoyo Y Educación En Español

**Cada Lunes de 5:30pm – 7:00pm**

El Grupo de Apoyo y Educación facilitado por Alejandro lanza un nuevo formato en coordinación con el Departamento de Educación de ASF para el 2008. El grupo de apoyo en Español de Alejandro que se conduce cada lunes de 5:30PM – 7:00 PM en la Clínica de la 17, en el Cuarto 149B

*Dirección:* 1425 W. 17th Street, Santa Ana, CA, junto al estacionamiento de atrás.

## Talleres

### Grupo C

**Ultimo Miércoles de cada mes, 6:00 - 9:00pm**

El grupo C es un grupo de apoyo que provee información y apoyo a aquellos afectados por hepatitis C. Se llevara acabo en la agencia de salud de Orange County - 1725 W 17th St. #149-B, Santa Ana. Para mas información hablar con Anita al (949) 809-8770.

### Positive "U"

**Cada miércoles de 10:30 hasta medio día**

Un tema diferente durante cada sesión, presentado en inglés y seguido de un almuerzo gratis, aquí en las oficinas de la Fundación. Ninguna entrada después de 10:45. Para más información comunícate con tu coordinador de caso.

### Viviendo Positivamente

**Cada 1er y 3er martes de 10:30 a 12:00**

Un tema diferente en cada sesión presentado en español y seguido de un almuerzo gratis, aquí en las oficinas de la Fundación. Ninguna entrada después de 10:45. Para más información comunícate con tu coordinador de caso.

## Salud, Bienestar, y Educación

### Peluqueria

Si lo quiere una sita, o para mas información, comuníquese con Frank Romero al (949) 809-5771, o llama a tu coordinador de caso.

## Actividades Sociales

### La Sala de los Afroamericanos

Un grupo social abierto a todos los clientes afroamericanos. Si necesitas más información, contacta a Wendy al (949) 809-5732. Contacta a tu coordinador de casos para más detalles.

### Positive Life Force

Positive Life Force es un grupo social en inglés para hombres gay de todas edades. Aquí los hombres se reúnen para conocer nuevas personas y hacer nuevos amigos. Actualmente estamos buscando hombres que quieran atender este grupo. Para más información, llama a Edwin al (949) 809-8774.

PLF's Monthly Hikes y Aullidos En El Parque, un evento de PLF de socialización para ti y tu amigo con pelaje. Contacta a Edwin al 949-809-8774 o por correo electrónico a [positivelifeforce@ocasf.org](mailto:positivelifeforce@ocasf.org) para más información.

## COMO CONTACTARNOS

### Dirección:

17982 Sky Park Circle  
Irvine, CA 92614

### Teléfono Principal:

(949) 809-5700

### FAX :

(949) 809-5779

### Sitios de Internet:

[www.ocasf.org](http://www.ocasf.org)  
[www.aidswalk.org](http://www.aidswalk.org)  
[www.ocasf.org/español](http://www.ocasf.org/español)

### Correo Electrónico:

[asf@ocasf.org](mailto:asf@ocasf.org)



**AIDS Services  
Foundation  
Orange County**

# Junio 2008

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado				
<b>1</b>	<b>2</b> 5:30-7:30pm: Grupo De Apoyo y Educación En Español	<b>3</b> 12:30pm: English HIV+ Women's Support Group	<b>4</b> 10:30-12pm: Positive "U" 12:30-2pm: Alternativas	<b>5</b> 10:30-12pm: Viviendo Positivamente 4:00-5:30pm: El Club de Niños	<b>6</b> 11:00am: Mindful Living <b>ASF CERRADO</b> <i>No Habrá cambio en las horas de la despensa del Pantry</i>	<b>7</b>				
<b>8</b>	<b>9</b> 5:30-7:30pm: Grupo De Apoyo y Educación En Español	<b>10</b>	<b>11</b> 10:30-12pm: Positive "U" 12:30-2pm: Alternativas	<b>12</b> 10:30-12pm: Viviendo Positivamente 4:00-5:30pm: El Club de Niños	<b>13</b> 11:30-1pm: Mindful Living  <b>VitaMart Recoja las Ordenes</b>	<b>14</b>				
<b>15</b>	<b>16</b> 5:30-7:30pm: Grupo De Apoyo y Educación En Español	<b>17</b> 10:30am: Grupo De Apoyo Para Mujeres En Español	<b>18</b> 10:30-12pm: Positive "U" 12:30-2pm: Alternativas	<b>19</b> 10:30-12pm: Viviendo Positivamente 4:00-5:30pm: El Club de Niños	<b>20</b> 11:30-1pm: Mindful Living	<b>21</b>				
<b>22</b>	<b>23</b> 5:30-7:30pm: Grupo De Apoyo y Educación En Español	<b>24</b> 3-5pm: La Sala de los Afro-americanos	<b>25</b> 10:30-12pm: Positive "U" 12:30-2pm: Alternativas 6pm-8pm: Grupo C	<b>26</b> 10:30-12pm: Viviendo Positivamente 4:00-5:30pm: El Club de Niños	<b>27</b> 11:30-1pm: Mindful Living  <b>VitaMart Ordenes Debidas</b>	<b>28</b>				
<b>29</b>	<b>30</b> 5:30-7:30pm: Grupo De Apoyo y Educación En Español				<table border="1"> <tr> <th colspan="2"><b>Food Pantry Horas de Despensa</b></th> </tr> <tr> <td>Miércoles y Viernes 9:00am — 1:00pm</td> <td>Martes y Jueves: 12:00 noon—4:30pm</td> </tr> </table>		<b>Food Pantry Horas de Despensa</b>		Miércoles y Viernes 9:00am — 1:00pm	Martes y Jueves: 12:00 noon—4:30pm
<b>Food Pantry Horas de Despensa</b>										
Miércoles y Viernes 9:00am — 1:00pm	Martes y Jueves: 12:00 noon—4:30pm									