

**Volume I No.2**  
**Junio, 2020**

---

## **BIENVENIDAS**

A la segunda edición de nuestro boletín COVID-19. En cada edición, los miembros del personal estatal y escolar de JLG-RICA proporcionarán información pertinente y actualizaciones sobre el impacto de la pandemia de COVID-19 en las instalaciones de JLG-RICA.

### **En esta edición:**

**Declaraciones  
departamentales**



## **John L. Gildner - RICA**

### **NEWSLETTER**

#### **De nuestro CEO:**

A todos los miembros de la familia RICA, les agradecemos todo el apoyo que nuestros empleados han brindado a nuestros residentes y sus familias en los momentos más difíciles de COVID-19 y las protestas contra la desigualdad racial y la injusticia social. En esta edición, verá algunas de las cosas únicas que hemos hecho para realizar tareas que en el pasado hemos dado por sentado. Verá imágenes de cómo hemos logrado entrevistas cara a cara, escuchará sobre cómo planeamos las visitas familiares y verá cómo el personal toma precauciones contra la propagación del coronavirus. Esperamos que este boletín encuentre a todos sanos y salvos.

*Ken Basler*

#### **De nuestro dietista:**

Mantenerse saludable mientras está en cuarentena  
Si bien muchas cosas están fuera de nuestro control en este momento, lo único que se ha mantenido constante es la necesidad de nutrir nuestros cuerpos. Recuerde, la ansiedad y el estrés pueden hacer que desee recurrir a la comida como un consuelo, puede estar

estresado si está eligiendo los alimentos adecuados para comer, o incluso lidiando con un nuevo presupuesto para alimentos.

Bueno, aquí hay algunos consejos sobre cómo reducir el estrés y la ansiedad que rodean la comida:

- Haga un horario de comidas similar a la pre-cuarentena.
- Escuche a su cuerpo en busca de señales de hambre.
- Evite crear reglas alrededor de los alimentos.
- Coma despacio: se sentirá mejor si come solo lo que necesita para sentirse saciado.
- Mantenga su cocina abastecida con opciones saludables, como: vegetales frescos o congelados, fruta fresca, avena, arroz integral, lentejas y frijoles, y nueces sin sal para un refrigerio.
- Mantenga las verduras frescas picadas en recipientes transparentes a la altura de los ojos en el refrigerador.
- Si se encuentra con inseguridad alimentaria, busque ayuda de las iglesias locales o bancos / despensas de alimentos.

Por último, incorporar movimiento a tu día puede tener muchas ventajas para la salud, como mejorar la calidad del sueño y reducir los niveles de estrés. Los beneficios para la salud mental pueden ser tan necesarios como los físicos cuando se trata de un nuevo estilo de vida debido a COVID-19.

Estos son algunos consejos sobre cómo incorporar el movimiento a tu día:

- Si pasa la mayor parte del día sentado, establezca un recordatorio para levantarse cada hora para estirar y mover su cuerpo.
- Establezca una rutina de dar un paseo diario por su vecindario.
- Levántese y baile con su familia mientras ve conciertos virtuales gratuitos en línea.
- Cuando tenga dificultades para concentrarse en una tarea (tarea, tareas laborales, etc.), pare lo que está haciendo y tome un descanso de 5 minutos y tome un poco de aire fresco caminando alrededor de la cuadra, haciendo saltos o corriendo en el lugar.

¡Manténgase saludable y seguro!

***Michelle Ashafa, RD, LDN***

**De nuestra pediatra:**

**Actualización de prueba de COVID-19**



Continuamos evaluando exhaustivamente a todo el personal a diario y cualquier personal que informe síntomas debe obtener un virus COVID-19 prueba y quédate en casa por al menos 10 días. También estamos exigiendo la prueba COVID-19 para todas las nuevas admisiones y residentes que regresan. ¿Cuáles son los dos tipos diferentes de pruebas COVID-19 y cómo sabe cuál obtener?

La prueba viral le indica si actualmente está infectado con COVID-19. Utiliza una muestra de su tracto respiratorio (generalmente hisopo nasal o hisopo de garganta) para verificar la presencia del virus que causa la infección por COVID-19. Algunas pruebas tienen resultados en pocos minutos y otras demoran algunos días, según el proveedor. En cualquier caso, una prueba positiva es altamente precisa para la infección por COVID-19. Sin embargo, una prueba negativa no necesariamente descarta la infección, especialmente si se toma temprano en la enfermedad o cuando está asintomática. Por lo tanto, una persona con síntomas aún debe quedarse en casa hasta que se recupere, incluso después de una prueba COVID-19 negativa.

La prueba de anticuerpos verifica la sangre en busca de anticuerpos contra el virus que causa COVID-19, lo que mostraría si usted tuvo una infección previa. Los anticuerpos son proteínas que ayudan a nuestros cuerpos a combatir infecciones y también nos protegen de contraer la misma infección nuevamente. Las pruebas de anticuerpos no deben usarse para diagnosticar una infección COVID-19 actual, ya que lleva tiempo desarrollar estos anticuerpos. No sabemos si tener anticuerpos contra el virus que causa COVID-19 significa que no puede volver a infectarse o cuánto durará la protección. En resumen, si tiene síntomas de infección por COVID-19 (es decir, fiebre, tos, falta de aliento, dolor de garganta, pérdida de sabor u olfato), debe hacerse la prueba viral y quedarse en casa lejos de los demás durante al menos 10 días. Si cree que puede haber tenido una infección pasada pero que actualmente no tiene ningún síntoma, entonces podría considerar hacerse una prueba de anticuerpos. Sin embargo, en ambos casos, se necesita más información e investigación antes de que podamos interpretar con precisión los resultados.

***Melissa Arking, M.D.***

**Directora de Salud Pediátrica y Adolescente**

### **De nuestra Directora Médica:**

#### **Currículums de visitas en JLG-RICA**

A partir de la semana del 15 de junio, con el interés de permitir que los residentes y sus familias (y / u otros visitantes aprobados) disfruten del contacto "en persona", las visitas a JLG-RICA se



reanudarán. Todas esas visitas serán exclusivamente al aire libre, utilizando mesas de picnic en un lugar designado "en el terreno". Las visitas se programarán con anticipación durante las horas de visita asignadas, con el entendimiento de que dichas visitas podrían debe reprogramarse en caso de mal tiempo. De acuerdo con las pautas de los CDC, los expertos en epidemiología / salud pública de MDH y las medidas de control de infecciones sólidas diseñadas para prevenir la propagación de COVID-19, los miembros de la familia / visitantes serán examinados 48 horas antes de la visita programada y al llegar, incluida la toma de temperatura. por el personal de enfermería de JLG-RICA el día de la visita. Las visitas se limitarán a dos personas por residente por visita, y los visitantes deben tener al menos 12 años de edad y ser capaces de seguir las instrucciones del personal (por ejemplo, poder mantener la distancia física adecuada, usar desinfectante de manos según corresponda y cumplir con el protocolo de detección de síntomas) ) Los residentes y visitantes usarán máscaras faciales en todo momento durante estas visitas, excepto cuando coman juntos (durante el cual deben estar a una distancia de 6-10 pies en todo momento). JLG-RICA proporcionará máscaras faciales a cualquier visitante que lo necesite a su llegada.

***Claudette J. Bernstein, M.D.***

### **De nuestro Departamento de Recursos Comunitarios y Desarrollo:**



### **¡Felicitaciones a la clase de 2020! ¡Lo hiciste!**

La Asociación RICA, Inc. se enorgullece de colaborar con los interesados de nuestra comunidad para poder otorgar becas a graduados y alumnos de último año en cada graduación. Estas becas se pueden usar para la universidad, la escuela vocacional, los libros y para gastos de subsistencia.

Este año estoy orgulloso de otorgar \$ 26,500 en becas a 19 graduados y varios ex alumnos. No podríamos proporcionar estos fondos sin la increíble ayuda de lo siguiente:

Kiwanis Club of Bethesda - Beca Kiwanis Club of Bethesda

Eric y Jeanne Needle - Beca Andrew Needle Memorial

Sr. y Sra. Malinowski - Beca Scott Malinowski Memorial

ProShares - Beca ProShares

RICA Association, Inc. - Beca Robert Hinkley Memorial y la Beca RICA Association

De todo nuestro personal, estudiantes y padres, GRACIAS por su continuo apoyo a nuestro programa de becas.

***Marlayna Proctor***

**Director de Recursos Comunitarios y Desarrollo**

### **De la escuela JLG-RICA:**

El lunes 8 de junio, a las 10:00, la clase RICA de 2020 se graduó en una ceremonia virtual de graduación que reconoció los logros, elogios y actuaciones de nuestra clase de graduación de 20 personas. La ceremonia, que fue presentada por nuestra maestra de apoyo a la transición, la Sra. Thornes, comenzó con una increíble interpretación del himno nacional interpretado por la maestra de música, la Sra. Rachel Seibel, interpretada con un corno francés. El himno fue seguido por un discurso de nuestro director, el Sr. Munsey. Nuestros seniors fueron presentados por nuestros asesores senior, Mrs. Kauffunger y Mr. Jankowski. Después de que el miembro de la junta de educación, la Sra. O'Neill confirió a los graduados, ¡los graduados giraron sus borlas para reconocer su graduación! Discursos emocionales fueron pronunciados por cinco graduados, Myzuri, Laura, Dawn'a, Gerard y Mahtab. Posteriormente, los estudiantes que participaron en programas de inclusión con otras escuelas fueron reconocidos, al igual que los estudiantes que reciben becas. Siguió una presentación de diapositivas de nuestros graduados, antes de nuestro subdirector, el Sr. Kulenkampff cerró la ceremonia con sus palabras de clausura. Las graduaciones de RICA siempre son especiales, y aunque esta fue ciertamente única, ¡mostró lo increíbles que son nuestros graduados!

***Joshua H. Munsey***  
**Principal**





Mrs. Fran Kauffunger



Mr. Bernie Jankowski



Mrs. Gail Thorsen-Faucett



Mrs. Erin Thornes



Mr. John Arianna





Ms. Kristen Millios



Dr. Adrienne Morrow



Mrs. Patricia O'Neill

## Russ, Ebony

A cherished memory or quality shared by staff

Congratulations!!! I was unsure how you were going to manage an independent study while I taught a chatty group BUT you persevered!!! You came ready to work every day! I'm so proud of you! Ms. Engel

Ebony- I'm so proud of seeing you through this part of your journey! I know you will do amazing things! Just believe in yourself! Mrs. Thornes

Ebony! So proud of you young lady. Keep working hard and accomplishing your goals. Mrs. Cleary

Your dedication in Chemistry has amazed me. You have worked so hard since your days in Physics. I am very proud of you. Congratulations!!! Ms. Wise

**MC** MONTGOMERY COLLEGE



## Laura Lida





## De nuestro departamento clínico:

**Grupo de apoyo para padres:** El grupo de apoyo para padres se reúne semanalmente por zoom todos los jueves a partir de las 6:30 p.m. - 7:30 pm. Esta es una oportunidad para que los padres discutan temas que son importantes para ellos, particularmente durante este tiempo sin precedentes. Los temas semanales son generados por los padres; Los temas anteriores incluyen motivación, autocuidado, refuerzo positivo y hablar con sus hijos sobre los acontecimientos actuales. El ID de la reunión de Zoom es 985 6859 9934 y la contraseña es 602024. Esperamos verte allí.

*Heather Mann, Psy.D y Hannah Seen, LMSW*

## De nuestro departamento de musicoterapia:

La pandemia ha afectado la manera en que se lleva a cabo la terapia en todo el mundo, lo que requiere que los terapeutas confíen principalmente en la teleterapia como un medio para conectarse con las personas que atienden. Los problemas de latencia en las plataformas de video chat dificultan la creación activa de música en vivo con los clientes, pero afortunadamente este es solo un método implementado en la práctica de la musicoterapia. En el transcurso de la pandemia, 9 estudiantes recibieron sesiones semanales de musicoterapia de 35 minutos en las que se implementaron una variedad de intervenciones compositivas, creativas y receptivas. Los estudiantes residenciales ahora tienen acceso a instrumentos musicales en residencia que fueron transportados desde la sala de musicoterapia.

**ÚSICA EN LÍNEA:** El sitio web Soundtrap.com ofrece una DAW (estación de trabajo de audio digital) en línea en la que múltiples usuarios pueden colaborar en vivo para crear ritmos, muestras y clips de canto originales que se formulan en canciones originales. Los clientes han sido muy creativos al utilizar soundtrap.com al explorar cambios en la dinámica (niveles de volumen), pausas en la música y capas de sonidos.

Las posibles áreas de objetivos pueden ser ...  
 Desarrollar habilidades de toma de decisiones.  
 Incrementar la autoexpresión, autonomía y / o confianza  
 Desarrollar la capacidad de integrar y sintetizar partes en totalidades.

**POESÍA / ESCRITURA DE CANCIONES:** Otros estudiantes están más interesados en expresarse a través de la palabra escrita. Los clientes tienen un espacio seguro para expresar pensamientos e ideas personales. Algunos clientes escriben sobre los eventos





actuales relacionados con la injusticia racial, la inequidad y la brutalidad policial, expresando su deseo de ver un cambio. Algunos clientes exploran estados mentales positivos que desean experimentar en su poesía. ¡La poesía más tarde incluso se puede poner en la canción!

Las posibles áreas de objetivos pueden ser ...

Proporcionar un espacio seguro para expresar pensamientos / emociones.

Trabaja a través de pensamientos / emociones que resultan en experiencias difíciles en la vida

Incrementar la autoexpresión, autonomía y / o confianza

**COMPARTIR CANCIONES / DISCUSIÓN / KARAOKE:** Algunos clientes prefieren participar activamente en la escucha de música y discusión de canciones. Los clientes eligen canciones para compartir y luego se unen para discutir sobre lo que la canción significa para ellos / cómo se relaciona con sus vidas. ¡Algunos clientes incluso se expresan cantando al estilo karaoke!

Las posibles áreas de objetivos pueden ser ...

Explore ideas y pensamientos de otros.

Facilitar la memoria y la reminiscencia.

Incrementar la autoexpresión, autonomía y / o confianza

Proporcionar un espacio seguro para expresar / trabajar a través de pensamientos / emociones.

**REPRODUCCIÓN DE INSTRUMENTOS:** Otros clientes han optado por invertir tiempo en aprender canciones con un nuevo instrumento: la guitarra. Muestran altos niveles de paciencia y perseverancia con este desafío. Este método re-creativo aborda objetivos que incluyen desarrollar habilidades sensoriomotoras, fomentar un comportamiento adaptado ordenado en el tiempo, mejorar la atención y desarrollar habilidades de memoria.

Las posibles áreas de objetivos pueden ser ...

Fomentar el comportamiento adaptativo y ordenado por el tiempo

Desarrollar habilidades de memoria

Desarrollar una capacidad de escucharse y controlarse

Fomentar la paciencia y la concentración.

¡La musicoterapia continúa siendo una modalidad altamente beneficiosa que fomenta el crecimiento en la vida de los estudiantes de RICA, ya que provoca emociones, saca de las fortalezas de nuestros estudiantes y los desafía en sus viajes de crecimiento!

***Adele Gleixner, MT-BC***

## Comite de Boletines

*Sheila Harvey*

*Nina Yalla*

*Contribuciones al boletín del Grupo de gestión ejecutiva, pediatra, gerente de emergencias, dietista, miembros de la administración escolar y otros*



## Desde el rincón literario, Una breve reflexión sobre el comienzo de RICA

### “Érase una vez una bellota”

Imagina un vasto paisaje de campos de maíz ...  
Donde no hay carreteras, edificios universitarios, empresas tecnológicas, hospitales o restaurantes a la vista.  
¡Solo una "parada de camiones" solitaria a lo largo de un camino rural que era bueno para un refrigerio rápido y para llenar!  
Y entonces...

Se construyó un lugar llamado "RICA" en ese vasto campo en 15 acres en el año 1979.

Oh mi...

Se plantaron robles para que los niños jueguen debajo o tomen algo de sombra durante los calurosos días de verano.

La visión de un hombre llamado John L. Gildner fue el nuevo comienzo para sembrar esas bellotas. Debía ser un lugar para que los niños vivan, aprendan y sanen; Un lugar seguro para crecer. Las cabañas y los edificios estaban llenos de maestros, ayudantes, cocineros, cuidadores y guardianes. Los niños estaban a salvo, alimentados y amados por todos los que los atendían.

Árbol por árbol ...

Hoy, en el siglo XXI, abundan los grandes cambios en autopistas, universidades, empresas tecnológicas, hospitales y restaurantes. Hoy, es hora de plantar nuevas bellotas con nuevas ideas para alimentar a nuestros hijos, a quienes seguiremos amando y apoyando a medida que los veamos cambiar y crecer.

- Anónimo



# ALGUNAS(OS) DE NUESTRA INCREÍBLE PERSONAL DE RICA ...

