



29 de mayo de 2020

Estimado miembro del PLAN:

Gracias por ser un valioso miembro de nuestra Red de asistencia planificada de por vida (PLAN) de Massachusetts y Rhode Island.

Esperamos que esta carta te encuentre bien durante estos tiempos inciertos.

La COVID-19 pandemia ha afectado todas nuestras vidas de manera profunda. Sabemos lo difícil que pueden haber sido estos últimos meses. Quizás te sientas solo, triste o simplemente fuera de lugar con la interrupción de nuestras vidas. Quizás esté manejando su propio diagnóstico o esté preocupado por alguien que conozca. Incluso puede haber experimentado la pérdida devastadora de un ser querido o amigo. Hacemos una pausa para llorar por aquellos que han fallecido de los estragos de COVID-19. Cualquiera sea el caso, hay duelo y pérdida en todos los niveles. Las emociones que estás experimentando son reales y son tuyas. Enviamos pensamientos de curación a todos los que luchan contra COVID-19 de varias maneras.

Aquí en PLAN, queremos asegurarnos de que sienta nuestro apoyo e informarle sobre algunos recursos excelentes disponibles para usted o alguien que ama. No dude en comunicarse con su Coordinador de servicios con inquietudes o simplemente para hablar sobre cómo se siente. Es importante cuidar su salud física y emocional durante este momento estresante. ¡PLAN está aquí para ti! Comuníquese con nosotros al 888-890-PLAN (7526).

También tenemos una página en nuestro sitio web dedicada a los recursos que consideramos más útiles: <https://www.planofma-ri.org/covid-resources/>. Aquí hay algunos recursos de la comunidad también:

- **Samaritanos** opera 24/7. Llame o envíe un mensaje de texto a su línea de ayuda 24/7 en cualquier momento al 877-870-4673.
- **Línea de ayuda de socorro en casos de desastre, 800-985-5990**, es una línea directa de crisis 24/7, 365 días al año, gratuita, multilingüe y confidencial, disponible para todos los residentes de los Estados Unidos; asesoramiento inmediato de crisis para aquellos que experimentan angustia emocional relacionada con cualquier desastre, incluidos brotes de enfermedades.
- **Dar una hora** (<https://giveanhour.org/coronavirus-resources/>): recursos para mantenerse mentalmente saludable, incluidos folletos, carteles y herramientas para el cuidado personal de los cuidadores, así como folletos de actividades para niños.

Como comunidad de PLAN, nos gustaría procesar y reflexionar juntos a través de varias sesiones de soporte en línea a través de 'Zoom' videoconferencia. Esperamos



sinceramente que se una a nosotros por video y / o teléfono, dependiendo de su nivel de comodidad y disponibilidad de tecnología, en una o ambas de las siguientes fechas:
(terminado)

- **Miércoles 10 de junio a las 6:00 p.m. EST**
- **Miércoles 17 de junio a las 6:00 p.m. EST**

Durante estas sesiones, esperamos fomentar un sentido de comunidad, proporcionar un foro en el que llorar y ofrecer palabras de aliento y sugerencias para afrontar y avanzar. Incluiremos lecturas de poemas inspiradores, velas encendidas y practicaremos algunos ejercicios de respiración para promover la curación y la calma.

Sobre las sesiones:

- Es su elección si se debe ver / escuchar en la pantalla (se adjuntan instrucciones paso a paso sobre cómo acceder a '**Zoom'reuniones**)
- Planee pasar unos 45 minutos en la llamada, o durante el tiempo que desee.
- Un intérprete de lenguaje de señas estará disponible durante cada sesión.
- Las sesiones son GRATUITAS para los miembros del PLAN, pero es necesario registrarse aquí:

<https://bit.ly/2U3dbTK>

Si no tiene correo electrónico, quizás un amigo o cuidador pueda ayudarlo. Simplemente proporcione el enlace de arriba. Si necesita más ayuda, llame a su Coordinador de servicios, quien puede registrarlo y proporcionarle un enlace o un número de teléfono para la llamada.

- Después de registrarse, usted o su asistente recibirán un correo electrónico de confirmación con instrucciones sobre cómo unirse a la reunión. Puedes elegir llamar o unirse por computadora (también puedes hacer ambas cosas). Únase al menos 10 minutos antes de la hora de inicio para resolver cualquier problema tecnológico.

Gracias nuevamente por ser miembro de PLAN. ¡Esperamos verte pronto!

¡Manténgase a salvo, esté bien!

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Joan McGrath".

Joan McGrath Director Ejecutivo