

# PROGRAMAS EN ESPAÑOL

Programas Virtuales para Personas Afectadas por un Diagnóstico de Cáncer

## Más Detalle Acerca del Cáncer Avanzado y Metastásico

Proporcionar información útil, ánimo y apoyo para empoderar aquellos con o afectados por un diagnóstico de cáncer metastático o avanzado.





# TABLA DE CONTENIDO

- 1 | Presentaciones y Talleres Educativos
- 2 | Programas de Apoyo
- 3 | Programas para la Mente, Cuerpo y Espíritu
- 4 | Programas de Bienestar
- 5 | Programas de Salón y Spa

1310 Waterford Drive  
Aurora, IL 60504

[waterfordcrc.com](http://waterfordcrc.com)  
(331) 301-5280

Actualmente, todos los programas son virtuales. Por favor llame para registrarse.

El centro de recursos para el cáncer de Waterford Place brinda servicios de apoyo y asistencia, gratuitos, a cualquier persona afectada por un diagnóstico de cáncer.

# PRESENTACIONES EDUCATIVAS VIRTUALES

## Consulta Personalizada de Recursos Financieros

Solo con cita

El cáncer no solo afecta nuestra salud física, sino que también afecta nuestro bienestar financiero. Hay varios recursos disponibles para administrar el impacto financiero del cáncer, desde programas financiados con fondos federales hasta organizaciones benéficas privadas. Reúnase con un navegador financiero para averiguar qué recursos financieros están disponibles para usted.

## Bienvenido a Waterford Place

Viernes: 8 de enero, 5 de febrero y 5 de marzo • 2 a 2:30 p.m.

Michelle Zepeda, MPH, Coordinadora de Programas

Todos los nuevos participantes son bienvenidos a asistir a una orientación virtual introductoria para descubrir los valiosos recursos disponibles en Waterford Place.



## Estrategias para Hacer Frente a la Soledad Durante COVID-19

Jueves, 14 de enero • 6:30 a 7:30 p.m.

Yasmin Asvat, PhD, Psicóloga Clínica  
Rush University Medical Center

El aislamiento social puede crear sentimientos de tristeza, depresión y ansiedad. Para los pacientes con cáncer, estos sentimientos pueden aumentar los niveles de estrés, lo que puede afectar la



salud en general. Acompañe a la Dra. Asvat mientras comparte estrategias para comprender y hacer frente a los sentimientos de soledad relacionados con el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19. Una sesión de preguntas y respuestas seguirá a la presentación.

## Comprender la Diferencia Entre Hospicio y Cuidados Paliativos

Martes, 9 de febrero • 6:30 a 7:30 p.m.

Capital Hospice & Palliative Care

Esta presentación está diseñada para aclarar las diferencias entre ambos tipos de atención para permitirle tomar la decisión de atención médica adecuada para usted. Una sesión de preguntas y respuestas seguirá a la presentación.

## Entendiendo Testamentos y Planificación Patrimonial

Jueves, 18 de febrero • 6 a 7 p.m.

Rey Cruz, Planificador Financiero Certificado

Cruz Investments & Wealth Management  
Este taller discutirá la importancia de asegurarse de que usted y sus seres queridos estén protegidos con los documentos legales adecuados. Aprenda los conceptos básicos de un testamento y

planificación patrimonial. Una sesión de preguntas y respuestas seguirá a la presentación.

## Linfedema: Causas, Efectos y Tratamiento

Martes, 2 de marzo • 6 a 7 p.m.

Nancy Torres, MS, OTR/L, SIPT-C, CL,  
Terapeuta Ocupacional

Rachel Dratnol, MOT, OTR/L, CLT,

Terapeuta Ocupacional Senior

Rush University Medical Center

Acompañanos mientras aprendemos sobre las causas del linfedema, cómo prevenir y controlar los efectos, y consejos sobre cómo volver a la actividad física de manera segura.

## Explorando el Cannabis Medicinal

Lunes, 22 de marzo • 6:30 a 7:30 p.m.

Dispensario RISE Naperville

Acompañanos para conocer la información más reciente sobre el cannabis medicinal en Illinois.

Discutiremos la investigación sobre cómo el cannabis afecta al cáncer, los productos en el mercado del cannabis medicinal y el proceso de solicitud. Una sesión de preguntas y respuestas seguirá a la presentación.

# PROGRAMAS DE APOYO VIRTUAL

Nuestros grupos permiten a los participantes conectarse virtualmente con otros que experimentan circunstancias similares. Los objetivos son intercambiar información y estrategias para la toma de decisiones, ayudar a navegar el viaje del cáncer y permitir a los participantes conectarse, compartir e intercambiar apoyo.

## Llamadas de Conexión

Los jueves • 10 a 11 a.m.

Michelle Zepeda, MPH

Las llamadas de conexión son una forma informal de mantenerse conectado con sus amigos y personal en Waterford Place. Únete en cualquier momento.

## Grupo de Apoyo de Cáncer de Seno

Segundo lunes: 11 de enero, 8 de febrero y 8 de marzo • 6 a 7:30 p.m.

Mujeres con cáncer de seno y sus seres queridos se reúnen para inspirarse los unos a los otros, para infundir esperanza y brindarse apoyo mutuo. Conéctese con

otras personas que entienden los retos de vivir con cáncer de seno.

## Grupo de Apoyo para Personas Viviendo con Cáncer

Cuarto jueves: 28 de enero, 25 de febrero y 25 de marzo • 6:30 a 8 p.m.

Este grupo está diseñado para personas con cáncer antes de empezar tratamiento y para personas en tratamiento. En este grupo hablaremos de los impactos que uno enfrenta. Este grupo ha sido diseñado para obtener apoyo y motivación con el propósito de crear un espacio seguro y acogedor donde podamos hablar de

miedos, ansiedad, preocupaciones, o buenas experiencias.

## Consejería a Corto Plazo Centrada en Oncología

Solo con cita

Se ofrece consejería a corto plazo para abordar los problemas relacionados con el cáncer para las personas diagnosticadas con cáncer y su familia. Se brindan hasta cinco sesiones para abordar inquietudes como la tristeza, las preocupaciones, la comunicación, el regreso al trabajo, la autoestima y otros problemas similares relacionados con un diagnóstico de cáncer.

# PROGRAMAS VIRTUALES DE MENTE, CUERPO Y ESPÍRITU

## Terapia de Sonido Vibracional

Los martes, solo con cita

Sandy LaBianco-Brown, Terapeuta

Certificada de Sonido Vibracional

Este servicio virtual utiliza cuencos tibetanos para promover la relajación total y disminuir los efectos del estrés en el cuerpo y la mente. La combinación de los diferentes tonos produce un estado inmediato de tranquilidad para provocar una profunda relajación y meditación. Interpretación en español disponible.

## Reiki Virtual

Solo con cita

Sandy LaBianco-Brown, Maestra de Reiki, Karen Jendruczek y Danae Iacovella, Practicantes de Reiki

Este servicio virtual es una terapia de relajación energética que ofrece muchos beneficios, incluida la reducción del estrés, la claridad mental, el alivio del dolor y la mejora del sueño. Reiki conecta la mente, el cuerpo y el espíritu como un todo. Un practicante de Reiki puede



dirigir la energía de Reiki mediante el contacto manual, colocando la mano ligeramente por encima del cuerpo o de forma distante. Durante su sesión virtual de Reiki, se le guiará a través de la colocación de las manos de auto-Reiki mientras el proveedor le envía Reiki a distancia. Interpretación en español disponible.

## Sesión de Comodidad Personalizada UZIT

Solo con cita

Pam Riley-Valesh, R.N., Aromaterapeuta Clínica Certificada, Reflexóloga,

Practicante del Ministerio Espiritual Healing Touch

La Terapia Integrativa Urban Zen (UZIT) utiliza una variedad de modalidades de terapia complementaria que incluyen trabajo de respiración, meditación de conciencia corporal, posturas restaurativas, Reiki y aceites esenciales para ayudar a aliviar el malestar. ¡Programa una cita virtual individualizada para aprender cómo las pequeñas cosas pueden ayudarlo a sentirse de una manera grande! Interpretación en español disponible.

## Meditación Guiada

Martes • 4 a 4:30 p.m.

Michelle Zepeda, MPH

Esta experiencia virtual de imágenes guiadas incorpora ejercicios de respiración y una variedad de técnicas de relajación diseñadas para equilibrar las emociones, disminuir la angustia física y psicológica y promover la práctica de vivir el momento.

# PROGRAMAS PARA LA MENTE, CUERPO Y ESPÍRITU

## Grupo de Escritura Expresiva

Segundo miércoles: 13 de enero, 10 de febrero y 10 de marzo • 6:30 a 8 p.m.

Fermina Ponce, Autor, Poeta Laureado de la Ciudad de Aurora

NAMI Kane-South, DeKalb & Kendall Counties

Este grupo está abierto a todos los que estén interesados en desarrollar su propia voz única para expresarse sin reservas en un espacio seguro. Los participantes escribirán en respuesta a sugerencias poéticas y compartirán para sanar y potenciar el bienestar mental. Todos son bienvenidos, no se requiere experiencia previa en escritura/poesía.

## Aretes de Plata y Perlas

Martes, 19 de enero • 1 a 2 p.m.

Sandy LaBianco-Brown, Maestra de Reiki

Crea un hermoso juego de aretes con Sandy. Los materiales para este taller virtual estarán disponibles a través de la recogida en la acera. Los materiales adicionales para tener a mano incluyen pliegues de punta larga, una tabla de abalorios o una toalla de mano. Hay tablas de abalorios disponibles para prestar si es necesario.

## Zentangle: Arte Meditativa

Miércoles, 10 de febrero • 3 a 4 p.m.

Michelle Zepeda, MPH

Zentangle es una forma de dibujar patrones abstractos simples de una manera pacífica y meditativa. El resultado son piezas en miniatura de arte abstracto no planificado. Este método es fácil de aprender, relajante y divertido. No se necesita experiencia en dibujo. Los materiales necesarios incluyen un cuadrado de papel de 4x4 y un lápiz/pluma.

## Meditación de Cuencos Tibetanos

Martes, 16 de febrero • 6:30 a 7:30 p.m.

Sandy LaBianco-Brown, Terapeuta Certificada de Sonido Vibracional

Únase a nosotros para una sesión de

## Devuelve el Brillo a tu Piel y Alma

Jueves, 7 de enero • 6:30 a 7:30 p.m.

Geralyn O'Brien, Esteticista

Licenciada y Enfocada en Oncología  
Sandy LaBianco-Brown, Maestra de Reiki, Terapeuta Certificada de Sonido Vibracional

Tome sus auriculares, atenúe las luces y póngase cómodo para una noche de relajación con una noche de spa virtual para restaurar su piel y su alma. Relájate con una mascarilla y una meditación de sonido. Los asistentes recibirán un paquete de cuidado personal que estará disponible a través de la recogida en la acera. Háganos saber si tiene conocimiento de alergia o sensibilidad a algún ingrediente.

meditación de sonido virtual para brindar una relajación profunda. Sumérgete en sonidos diseñados para promover la relajación y el equilibrio tanto de tu cuerpo como de tu mente.

## Pulsera de Perlas

Martes, 16 de marzo • 1 a 2 p.m.

Sandy LaBianco-Brown, Maestra de Reiki

¡Crea una pulsera decorativa de perlas para completar los aretes de plata y perlas! Los materiales para este taller virtual estarán disponibles a través de una recogida en la acera. Los materiales adicionales para tener a mano incluyen una tabla de abalorios o toalla de mano, tijeras y pegamento. Hay tablas de abalorios disponibles para prestar si es necesario.

## El Arte del Metodo Bullet Journal

Lunes, 29 de marzo • 3 a 4 p.m.

Michelle Zepeda, MPH

Organice su vida de una manera creativa y productiva aprendiendo la técnica del bullet journal. Sirve como una excelente manera

de realizar un seguimiento de los objetivos, planes, citas e ideas. Diseñar su propio bullet journal le permite ver su progreso de una manera relajante y consciente.



## Arte de Técnicas Mixtas:

### Aurora Boreal

Martes, 26 de enero • 3 a 4 p.m.

Barbara Weigand

Caring Arts Foundation

Este es un proyecto de técnica mixta súper fácil que usa colores pastel, garantizado para que se vea como un profesional. ¡No se necesita experiencia en arte! La clase está interpretada en español.

## Arte de Técnicas Mixtas:

### Arte de Crayón

Martes, 23 de febrero • 3 a 4 p.m.

Barbara Weigand

Caring Arts Foundation

¡Los crayones no son solo para niños! Le mostraremos cómo usarlos para crear su propia obra maestra contemporánea. La clase está interpretada en español.

## Arte de Técnicas Mixtas: Azafrán en la Nieve en Colores Pastel

Martes, 23 de marzo • 3 a 4 p.m.

Barbara Weigand

Caring Arts Foundation

Un proyecto de Renovación de Primavera fácil, paso a paso. ¡No se requiere experiencia! La clase está interpretada en español.

# PROGRAMAS DE BIENESTAR

## Yoga Suave

Los miércoles • 5:30 a 6:30 p.m.

Paula Zambrano, RYT-200

Esta clase esta disenada para principiantes y para aquellos que buscan un yoga moderado. Descubra cómo aumentar el equilibrio y la movilidad, desarrollar fuerza y mejorar la conciencia y la conexión con su cuerpo. Se ofrecen modificaciones para que todos puedan participar de manera segura. Los accesorios utilizados en esta clase incluyen mantas, bloques/libros de yoga, strap de yoga/cinturón y una silla.

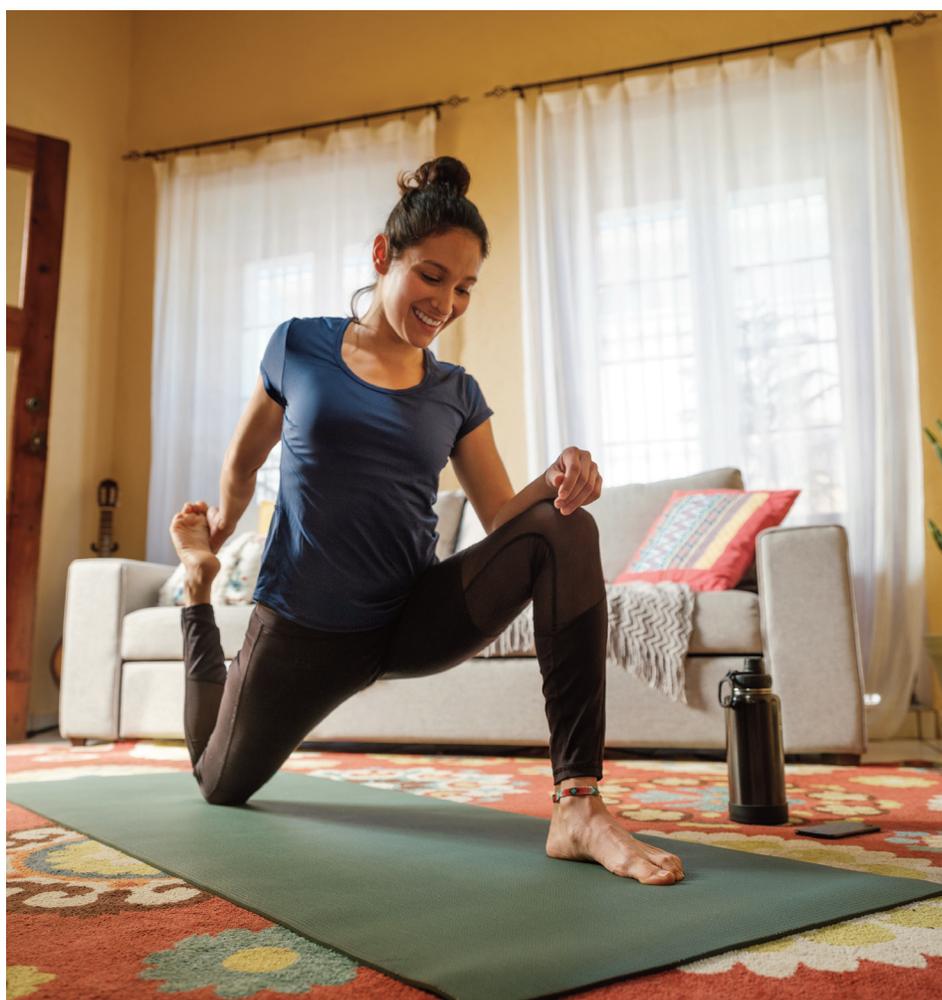
## Consultas de Nutrición

Solo con cita

Michelle Cordes, MS, RD, LDN,

Rush Copley Medical Center

Las consultas de nutrición virtual están disponibles para cualquier persona diagnosticada con cáncer en cualquier etapa de su diagnóstico. Nuestro dietista registrado lo ayudará a controlar los efectos secundarios del tratamiento, la preparación básica de las comidas, discutir las tendencias actuales de la dieta y como aumentar la ingesta de opciones de alimentos más saludables. Interpretación en español disponible.



## Cocina Saludable:

### "Sloppy Joes" Veganos

Jueves, 14 de enero • 6 a 6:30 p.m.

Carly Smitherman MS, RDN, LDN

En esta demostración de cocina de 30 minutos, cree un toque vegetal en una receta clásica. El "Sloppy Joe" es un sándwich de carne molida con salsa, jitomate y cebolla picada. Esta receta vegana usara lentejas. La receta se enviará con anticipación y se proporcionará una grabación de la demostración después de la clase.

## Cocina Saludable:

### Brownies de Camote

Jueves, 11 de febrero • 6 a 6:30 p.m.

Carly Smitherman MS, RDN, LDN

En esta demostración de cocina de 30 minutos, los participantes aprenderán a

hacer deliciosos brownies de camote. ¡Una alternativa saludable para satisfacer el antojo de algo dulce! La receta se enviará con anticipación y se proporcionará una grabación de la demostración después de la clase. Esta clase es en inglés con recetas traducidas en español.

## Cocina Saludable: Arroz Frito Vegano con Piña

Jueves, 11 de marzo • 6 a 6:30 p.m.

Carly Smitherman MS, RDN, LDN

En esta demostración de cocina de 30 minutos, Carly preparará un arroz frito vegano dulce y sabroso con piña. La receta se enviará con anticipación y se proporcionará una grabación de la demostración después de la clase. Esta clase es en inglés con recetas traducidas en español.

# PROGRAMAS DE SALÓN Y SPA

## Simply Beautiful: Cuidado para la Piel

*Viernes, 22 de enero • 10 a 11:30 a.m.*

*Viernes, 26 de febrero • 10 a 11:30 a.m.*

*Viernes, 26 de marzo • 10 a 11:30 a.m.*

*Geralyn O'Brien, Esteticista Licenciada y Enfocada en Oncología*

Desarrollada específicamente para aquellos que buscan controlar los cambios en la piel durante el tratamiento del cáncer, esta clase virtual interactiva educará y demostrará cómo implementar un régimen de cuidado de la piel con productos seguros mientras mejora la belleza natural de cada persona utilizando el principio de simplicidad atemporal. Los kits con productos utilizados en la clase se proporcionarán por adelantado. La misma clase se ofrece cada mes para adaptarse a diferentes horarios. La clase está interpretada en español.

## Simply Beautiful: Cuidado para el Cabello

*Lunes, 25 de enero • 2 a 3 p.m.*

*Lunes, 22 de febrero • 2 a 3 p.m.*

*Lunes, 22 de marzo • 2 a 3 p.m.*

*Jenny Burns, Cosmetóloga Licenciada y*

*Experta en Perdida de Cabello Médico*

Esta clase virtual está dirigida a cualquier persona que haya experimentado cambios en el cabello relacionados con el tratamiento del cáncer y esté buscando información sobre cómo manejar estos cambios. Los temas que se tratarán incluirán la pérdida inicial del cabello, pelucas y cubiertas para la cabeza, crecimiento del cabello y productos seguros que pueden ayudar a lograr los objetivos individuales de cuidado del cabello de cada persona.

## Boutique de Pelucas y Salón de Waterford Place

*Los lunes y viernes, solo con cita*

*Jenny Burns, Cosmetóloga Licenciada*

*y Experta en Perdida de Cabello*

*Médico*

Servicios de salón virtual están disponibles para aquellos que tienen o experimentarán pérdida de cabello debido a tratamientos

contra el cáncer. Los servicios brindados incluyen abordar los cambios de cabello relacionados con el tratamiento, pelucas complementarias personalizables, cuidado de las pelucas, opciones para cubrir la cabeza y asistencia para peinar el cabello a medida que vuelve a crecer. Interpretación en español disponible.

## Consulta Oncológica para Cuidado de la Piel

*Los jueves, solo con cita*

*Geralyn O'Brien, Esteticista Licenciada y Enfocada en Oncología*

Consultas virtuales individuales están disponibles para quienes tienen dificultades para controlar los cambios en la piel debido al tratamiento del cáncer. Los servicios brindados incluyen una revisión integral de los productos y cosméticos actuales, recomendaciones de productos oncológicos seguros y abordar de manera segura los problemas relacionados con la piel. Interpretación en español disponible.

## Cómo comenzar con nosotros

Llame al (331) 301-5280 para programar una orientación virtual. Después, complete un formulario de información del participante disponible en línea nuestro sitio web [waterfordcrc.com](http://waterfordcrc.com).



## Contáctenos

**Teléfono:** (331) 301-5280

**Email:** [info@waterfordcrc.com](mailto:info@waterfordcrc.com) • [waterfordcrc.com](http://waterfordcrc.com)

Todos los programas son virtuales y usan la plataforma Webex. Se requiere registro. Por favor llame al (331) 301-5280 para registrarse.