

NUESTRO BOLETÍN

CONGRESO HISPANO CANADIENSE EST. 1983



EN ESTE BOLETÍN:

En la edición de este mes:

- 40° Aniversario del CHC
- La Importancia de la Donación de Sangre
- Hablemos de la Importancia de la Salud Mental

Segmentos Regulares:

- Mensaje de la Presidenta
- CHC: Próximos Eventos

40° ANIVERSARIO DEL CHC

Iniciando nuestro cuadragésimo año dedicado al servicio a la comunidad latino-hispano canadiense, nosotros en el Congreso Hispano Canadiense, estamos muy emocionados. Nos honra hacer nuestras preparaciones para nuestros eventos de celebración que tendrán lugar a través del año entrante. Fundado en 1983, el Congreso Hispano Canadiense cumplirá su 40° aniversario en servicio a la comunidad hispano hablante y a Canadá, en el año 2023. Con gran entusiasmo y esfuerzo sincero, el equipo del CHC está encantado de alcanzar este importante logro. Nuestro trabajo en favor de la comunidad hispanohablante residente en Canadá ha sido una fuente de grandes satisfacciones a lo largo de los años.

Siendo un logro que conlleva mucho esfuerzo, nos parece propio festejarlo con el mismo nivel de entusiasmo. Nosotros en el CHC nos hemos propuesto realizar distintas actividades que serán comunicadas a través de nuestras redes sociales que se estarán llevando a cabo a lo largo de este año. Buscamos siempre agradecer y representar la comunidad latino-hispano canadiense, durante este año de celebración. Les invitamos a ser partícipes de magníficas actividades que incluirán juegos de trivia, entrevistas, video blogs y publicaciones relacionadas a la representatividad de los 21 países de la comunidad hispano hablante. Finalmente, concluiremos esta importante celebración con un evento especial que se llevará a cabo en octubre del 2023. En este festejo podrán encontrar distintos eventos y actividades que buscarán hacer homenaje no solo a estos 40 años de trabajo por los que ha pasado el congreso, sino también a nuestras causas y a nuestra comunidad. Nos permitimos agradecer a cada uno de ustedes por su interés y su apoyo hacia el CHC. De igual forma, nos encantaría que formasen parte de este enriquecedor festejo, por lo que los invitamos a mantenerse al pendiente de nuestras redes para poder participar en todas nuestras actividades y disfrutar de todo el contenido especial que tenemos preparado para ustedes.



LA IMPORTANCIA DE LA DONACIÓN DE SANGRE



Según el Gobierno de Canadá, para las personas que luchan contra enfermedades complicadas como el cáncer y la leucemia, los recién nacidos prematuros, los pacientes que se someten a una intervención quirúrgica o los que han sufrido lesiones y traumas importantes, las donaciones de sangre son una parte indispensable de la atención médica diaria. Al ser un factor que, en muchos casos, puede significar la diferencia entre la vida y la muerte, las donaciones de sangre se necesitan constantemente en todo el país. Muchos canadienses ya son donantes frecuentes de sangre, pero la necesidad de sangre sigue siendo alta. Los Servicios Canadienses de Sangre anuncian que necesitan urgentemente donantes de sangre para reponer el suministro nacional de sangre, ya que la pandemia ha provocado una gran reducción de las donaciones que ha dado lugar a una importante escasez de sangre. Además de que la pandemia ha afectado fuertemente a las reservas de sangre, el periodo estival ha sido otro factor adicional que ha contribuido a este problema. Los meses de verano son una época complicada para la donación de sangre, ya que se produce una disminución de las donaciones debido a la reducción del número de donantes disponibles. Asimismo, el aumento de la actividad con motivo de las vacaciones eleva los riesgos de que se produzcan accidentes graves, lo que da lugar a una combinación catastrófica.

Se anima a los canadienses, si cumplen los requisitos, a donar sangre. No sólo es un acto de gran altruismo que beneficia a los necesitados de nuestra comunidad, sino que es seguro y también puede ser beneficioso para el donante. Según algunos estudios publicados por la UHN de Toronto, las personas que son donantes habituales de sangre suelen ser personas con mejor salud en general, presentando niveles de hierro más bajos y siendo una práctica vinculada a un menor riesgo de cáncer, diabetes y enfermedades cardiovasculares. Además, el proceso de donación de sangre es sencillo y cómodo. Los centros de donación de sangre aseguran que el proceso de donación de sangre no dura más de 10 minutos. Si está interesado, se recomienda que consulte con su médico personal sobre su propia elegibilidad como donante de sangre y la ubicación de su centro más cercano. Compartimos el siguiente enlace donde puede acceder a información adicional: <https://www.canada.ca/en/public-health/services/healthy-living/blood-organ-tissue-donation.html>

HABLEMOS DE LA IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL

Debido a viejos tabúes y al manejo erróneo del concepto de "salud mental", muchas veces se trata este tema como algo malo, algo que se debe ocultar. Sin embargo, muchos canadienses se ven afectados por problemas relacionados con la salud mental ya sea directa o indirectamente a través de familiares, amigos u otros allegados. Según informes realizados por la Comisión de Salud Mental de Canadá, "uno de cada cinco canadienses experimentará un problema o enfermedad de salud mental cada año".

Todos tenemos una cierta familiaridad con el concepto de "necesidades médicas". Este concepto incluye todos aquellos servicios a los que se les da un alto nivel de importancia ya que, en conjunto, tienen el "fin de mantener la salud, prevenir enfermedades y diagnosticar o tratar una lesión o discapacidad". Sin embargo, la cobertura de lo que engloba el concepto de "necesidades médicas" es un tema de debate, ya que existen algunos servicios médicos muy importantes que a menudo se pasan por alto. Uno de estos servicios que parece quedar a la sombra de las necesidades médicas son aquellos relacionados con la salud mental. Desde hace varios años, la salud mental ha sido reconocida como parte fundamental de la salud del individuo. Sin embargo, muchas veces la salud mental es un concepto que sigue siendo ignorado o incluso temido, generando no solo complicaciones en cuanto a su correcto tratamiento, sino también fomentando la desinformación y el desconocimiento sobre el tema.



El CHC quiere ofrecer oportunidades para iniciar conversaciones importantes sobre el tema, proporcionando información fiable y creando conciencia. Empezando por la literatura médica que explica que la salud mental "incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta a nuestra forma de pensar, sentir y actuar. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones saludables. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la infancia y la adolescencia hasta la edad adulta". Es importante tener en cuenta que la salud mental es tan importante como la salud física cuando se trata del bienestar general de una persona. El estado de nuestra salud mental afecta a nuestro día a día, repercutiendo no sólo en nuestro desarrollo y calidad de vida, sino también en los que nos rodean. Le invitamos a conocer más sobre la salud mental, los recursos disponibles y a aprender más mientras fomentamos una buena salud mental para nosotros mismos y para nuestros seres queridos. Siga este enlace para ampliar nuestros conocimientos sobre el tema:

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/about-mental-illness.html>



MENSAJE DE LA PRESIDENTA

Queridos amigos,

El mes de julio ha sido un mes muy ajetreado, y hemos tenido el honor de asistir y participar en el mayor número posible de eventos comunitarios.

Estando ya a mediados del verano de 2022, junto con los brillantes días de sol y las noches cálidas, estamos siendo testigos de algunos cambios importantes en la economía canadiense. Cambios como una creciente inflación, tasas de interés más altas y el aumento de los precios de los alimentos son, sin duda, el resultado de más de dos años de vivir bajo la pandemia del COVID 19. Sin embargo, también hay buenas noticias.

El mes de agosto de 2022 nos trae algo muy especial a los que formamos el equipo del Congreso Hispano Canadiense. Marca el comienzo de nuestro 40º año de servicio a la comunidad canadiense, a través de nuestro servicio a la comunidad hispanohablante que vive en Canadá.

Al entrar en nuestro 40º año de servicio a la comunidad hispano canadiense, miramos hacia atrás al trabajo que hemos realizado como organización y nos sentimos gratificados, no sólo por el apoyo continuo que usted nos brinda, sino por el esfuerzo sostenido, de aquellos que a lo largo de los años han hecho sus contribuciones como miembros del CHC.

En los próximos meses, compartiremos con ustedes algunos de nuestros recuerdos y logros y les pediremos que se unan a nuestras celebraciones, a través de su participación en concursos, juegos de trivia, entrevistas, videoblogs y muchas otras oportunidades para ser parte de esta importante celebración.

También le pediremos que nos envíe fotografías y vídeos cortos en los que pueda compartir sus recuerdos del CHC. Los mismo que nosotros compartiremos en nuestras plataformas de medios sociales.

Le invitamos a que siga consultando nuestras páginas para conocer las actualizaciones y las formas interesantes de participar en nuestras festividades mientras celebramos nuestro 40º aniversario. No olvide darle "me gusta" a nuestra nueva página de Facebook y seguirnos en nuestras páginas de Instagram, LinkedIn y Twitter.

Saludos cordiales,
Monique Forster
Presidenta

PARA SUSCRIBIRSE A NUESTRO BOLETÍN O PARA CONVERTIRSE EN VOLUNTARIO O MIEMBRO, POR FAVOR ENVIÉNS UN CORREO ELECTRÓNICO A:

MEMBERSHIP@CANADIANHISPANICCONGRESS.COM

DE IGUAL FORMA, LES PEDIMOS SU APOYO SIGUIÉNDONOS EN NUESTRAS CUENTAS OFICIALES DE REDES SOCIALES QUE SE MUESTRAN A CONTINUACIÓN.

CHC: PRÓXIMOS EVENTOS

Donación DE SANGRE

Al ser un factor crítico en el tratamiento de personas que luchan contra enfermedades complicadas como el cáncer y la leucemia, los recién nacidos prematuros, los pacientes que se someten a cirugía o aquellos que sufrieron lesiones y traumas importantes, las donaciones de sangre son una parte indispensable de la atención médica diaria y son constantemente requeridos en todo el país.

En los últimos días, Los Servicios Canadienses de Sangre anunciaron que necesitan urgentemente donantes de sangre para reponer el suministro nacional de sangre, ya que la pandemia ha provocado una gran reducción de donaciones que ha resultado en una importante escasez de sangre. Además de que la pandemia ha afectado fuertemente a las reservas de sangre, el período de verano ha sido otro factor adicional que ha contribuido a este problema, siendo un período de tiempo donde se produce un descenso de las donaciones y un aumento en los riesgos de accidentes graves.

Si está interesado, se recomienda que consulte con su médico personal sobre su elegibilidad como donante de sangre y la ubicación de su centro más cercano. Compartimos el siguiente enlace donde podrá acceder a información adicional:

<https://www.blood.ca/en>

La Importancia de la Salud Mental

Debido a viejos tabúes y al manejo erróneo del concepto de "salud mental", muchas veces se trata este tema como algo malo, algo que se debe ocultar. Sin embargo, muchos canadienses se ven afectados por problemas relacionados con la salud mental, ya sea directa o indirectamente a través de familiares, amigos u otros allegados. Según informes realizados por la Comisión de Salud Mental de Canadá, "uno de cada cinco canadienses experimentará un problema o enfermedad de salud mental cada año".

El CHC quiere brindar oportunidades para iniciar conversaciones importantes sobre el tema, proporcionando información confiable y creando conciencia. Empezando por la literatura médica que explica que la salud mental "incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos, siendo importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la edad adulta". Es importante tener en cuenta que la salud mental es tan importante como la salud física cuando se trata del bienestar general de una persona. El estado de nuestra salud mental afecta nuestra vida diaria, afectando no solo a nuestro desarrollo y calidad de vida, sino también a quienes nos rodean. Lo invitamos a obtener más información sobre la salud mental, los recursos disponibles y aprender más sobre cómo promovemos una buena salud mental para nosotros y nuestros seres queridos. Le recomendamos visitar el siguiente enlace para ampliar su conocimiento sobre el tema

<https://cmha.ca/>



[HTTPS://CANADIANHISPANICCONGRESS.COM/ES/](https://canadianhispaniccongress.com/es/)



[HTTPS://WWW.INSTAGRAM.COM/CANADIANHISPANICCONGRESS/](https://www.instagram.com/canadianhispaniccongress/)



[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/CHC1983](https://www.facebook.com/chc1983)

EDITADO POR: MARIANA VALDEZ Y MONIQUE FORSTER



[HTTPS://TWITTER.COM/CANADIANHISPANI](https://twitter.com/canadianhispani)



[HTTPS://WWW.LINKEDIN.COM/COMPANY/43370145/ADMIN/3](https://www.linkedin.com/company/43370145/admin/3)