**Bienvenido a la Familia de Gilda 's Club Westchester!**

Entendemos lo abrumador que puede ser recibir un diagnóstico de cancer o pasar por una pérdida causada por el cáncer. Los miembros de nuestro equipo de apoyo oncológico, compuesto por profesionales licenciados en la salud mental, están aquí para brindarle a usted y a los miembros de su familia el apoyo emocional y social que necesite.

Durante esta epoca de Covid-19, todas nuestras reuniones ( sean las de nuevos miembros, las de apoyo individual o las de programas grupales) se llevan a cabo a traves de Zoom o Teleconferencia. Nos volveremos a reunir en nuestra casa acogedora en White Plains cuando nuevamente sea seguro hacerlo.

Esperamos darle la bienvenida en su próxima reunión.

Nos gustaría aprovechar esta oportunidad para brindarle algunos detalles útiles.

**Nueva Reunión de Miembros:**

Estas reuniones son una oportunidad para familiarizarse con los programas y servicios gratuitos que ofrecemos en GCW. Usted tiene la opción de seleccionar una sesión de día o de noche. Antes de la reunión, le pedimos que complete nuestro "Formulario de Información de Nuevo Miembro" que se encuentra en la página de inicio de nuestro sitio web: [www.gildasclubwestchester.org](http://www.gildasclubwestchester.org)

La reunión de nuevos miembros estará dirigida por un trabajador social de GCW a través de Zoom y durará aproximadamente 30 minutos. Usted aprenderá a utilizar nuestro calendario para inscribirse en conferencias, talleres, programas de bienestar y al mismo tiempo tendra la oportunidad de conocer virtualmente a otros miembros. Para aquellos interesados en recibir consejería individual o participar en un grupo de apoyo, se programara una reunión de seguimiento individual con un trabajador social de GCW.

Esperamos verlo (a) y estamos seguros de que encontrara aqui una comunidad de apoyo. Gracias por darnos la oportunidad de brindarle nuestro apoyo durante este tiempo.

**PROGRAMAS Y SERVICIOS DE GCW**

**Resúmen de programas y servicios para adultos:**

**Apoyo:** Grupos de apoyo y asesoramiento

**Educación:** Talleres y conferencias sobre un tema específico, como ser el manejo de la ansiedad, la comunicación con su equipo médico, la nutrición mientras pasa por tratamientos contra el cáncer, y otros.

**Estilo de vida saludable:** Clases de ejercicio y bienestar, como ser yoga, artes creativas, meditacion, como llevar un diario.

**Social:** Oportunidades para la camaradería y la conexión, como ser compartir una cena, salir a caminar juntos, o participar de un club de lectura.

**Recursos y Referencias:** Recursos para aquellos que esten viviendo con cáncer, o cuidando a un ser querido, o pasando por una pérdida ocasionada por el cáncer.

**Resumen de programas para niños, adolescentes y familias:**

**Apoyo:** Asesoramiento Individual y Familiar, Grupos de Apoyo

**Educación:** Talleres como "Cáncer 101" o "Hablando con los niños sobre el cáncer"

**Estilo de vida saludable:** Arte, Meditación, Yoga

**Social:** Eventos Sociales Temáticos

**Recursos / Referencias:** Folletos como ser: "Cómo hablar con los niños sobre el cáncer".

**CÓMO INSCRIBIRSE EN UN PROGRAMA DE GCW**

* Una vez que haya asistido a una nueva reunión de miembros, usted podra inscribirse y asistir a cualquiera de nuestras conferencias, talleres y programas de bienestar \*\*
* Consulte nuestro calendario en nuestro sitio web para informarse sobre las actividades que brindamos durante el mes: <https://gcw.gnosishosting.net/Events/Calendar>
* Haga clic en el programa al que le interese asistir.
* Haga clic en el cuadro que dice "registrarse ahora"
* Si aún no ha creado una cuenta, hágalo ahora ingresando su dirección de correo electrónico y creando una contraseña.
* A continuación, puede registrarse en cualquier conferencia, taller o programa de bienestar que este en el calendario.
* Una vez que se inscriba en algun programa se le enviará automáticamente un enlace de zoom a su dirección de correo electrónico.
* Inicie la sesión en su reunión de zoom unos minutos antes del inicio del programa para asegurarse de que todo este funcionando bien.
* Si se registra en un programa y no puede asistir, por favor avísenos. A menudo tenemos listas de espera y la cortesía de su cancelación hará posible que otra persona pueda participar.

**\*\* Tenga en cuenta que los grupos de apoyo continuo requieren que lo ubiquen en el grupo apropiado. Por favor hable con un miembro del personal del programa si está interesado en unirse a un grupo.**

**Instrucciones básicas de Zoom para participantes**

Antes de unirse a una reunión de Zoom en una computadora o dispositivo móvil, debe descargar la aplicación Zoom. Se le pedirá que descargue e instale Zoom cuando haga clic en el enlace "unirse" que GCW le enviará para su actividad específica.

Tenga en cuenta que el programa Zoom es completamente gratuito para los participantes. Cada reunión tiene un número único llamado ID de reunión que será necesario para unirse a la reunión de Zoom. Este número de reunión está incluido en el enlace que le enviara GCW.

**Para unirse a una reunión (después de haber instalado Zoom)**

1. Haga clic en el enlace que le envió GCW por correo electrónico. Esto lo conectara directamente a la reunión de zoom a la hora programada. Se le recomienda que trate de conectarse con unos minutos de anticipacion para familiarizarse con el proceso y la pantalla.
2. Se le pedirá que habilite el micrófono de su computadora. El video debería comenzar inmediatamente. Si no es así, haga clic en "reproducir

video "en la parte inferior izquierda de la pantalla. Si no ve este icono,

pase el mouse sobre la parte inferior de la pantalla para ver la

iconos que le permiten silenciar, reproducir vídeo, etc.

Silencie el micrófono (en la parte inferior izquierda de la pantalla) para minimizar el ruido de fondo y active el sonido si necesita hacer una pregunta.

1. Su pantalla estará predeterminada en la vista de "orador", que muestra al anfitriónen la pantalla más grande. Si desea verlos a todos, haga clic en la vista de galerias en la esquina superior derecha de su pantalla. Asegúrese de que el volumen de su computadora esté alto para que pueda escuchar al facilitador.

**Consejos para reuniones de Zoom**

**Silencie su micrófono**

* Esto se puede hacer moviendo el mouse a la esquina inferior izquierda de la pantalla. Allí verá un icono de micrófono; si hace clicen él, se silenciará el micrófono. El icono del micrófono ahora tendrá una línea a través de él, lo que significa que esta en silencio. Dirá "reactivar", lo que significa que si hace clic en él nuevamente, se volvera a activará el micrófono.
* Silencie su micrófono al comienzo de todas las reuniones, y solo active el micrófono cuando desee hablar. Esto ayuda a mantener el ruido de fondo al mínimo.
* Cuando su micrófono no esté silenciado, evite actividades que puedan crear ruido adicional, como mover papeles, etc.

**Comience su video**

* Si los participantes no pueden verlo, mueva el mouse hacia la parte inferior izquierda de la pantalla.
* Haga clic en el ícono que dice "reproducir vídeo". Esto iniciara su camara.
* Si tiene que alejarse de la reunión, haga clic en el ícono de video nuevamente y se detendrá el video, pero usted seguirá siendo parte de la reunión.
* Recuerde de comenzar el video nuevamente cuando regrese.

**Coloque su cámara correctamente**

* Si opta por utilizar una cámara web, asegúrese de que esté en una posición estable y enfocada al nivel de los ojos, si es posible. Hacerlo ayuda a crear una comunicacion más directa y de compromiso con otros participantes.

**Limite las distracciones**

* Desactivando las notificaciones en su computadora, cerrando o minimizando las aplicaciones en ejecución y silenciando su teléfono le ayudara a poder concentrarse mejor en la reunion.
* Evite la multitarea
* Retendrá mejor la conversacion si se abstiene de revisar y responder a sus correos electrónicos o a sus mensajes de texto durante la reunión.

**Cambie la vista en su pantalla**

* Puede cambiar de "vista de orador", que muestra a la persona que esta hablando en un cuadro grande, a "vista de galería", que muestra a todos los participantes en cuadritos del mismo tamaño.
* Haga clic en los puntos en la parte superior derecha de su pantalla.
* Puede alternar entre estas vistas durante la reunión, de grande a pequeña, de presentador a todo el grupo.