

Boletín del CHPC

Otoño e invierno de 2026

Miércoles, 21 de octubre de 2026

Relatos, recursos y noticias del Comité PACE del Consorcio de Planificación sobre el VIH de Connecticut.

EN ESTE NÚMERO

Introducción: Creciendo juntos	1	Envejecer con el VIH, 1.ª parte: Envejecer con el VIH en Yale	2
Envejecer con el VIH, 2.ª parte: La perspectiva de un participante	4	Cómo empezar con la PrEP: Entrevista con Jordan Wynn	5
Subcomité de Juventud: Tres puestos aún disponibles	8	La ayuda alimentaria es para todos: Visita al banco de alimentos de la HRA	9
Reportaje sobre el Comité del CHPC: El Comité de Medidas de Calidad y Rendimiento (QPM)	11	Presentación de la campaña #ThisIs4U: El uso del preservativo y la seguridad en las relaciones	13
Una carpeta de recursos pensada para ti	14	Conocer a la gente donde está: Una farmacia sobre ruedas	14
La vida por la que luchamos	16	Crucigrama de otoño	17

DE PACE

Creciendo juntos

Bienvenidos a nuestro número de otoño e invierno. Esta historia trata de personas que se preocupan por su propia salud y por la de los demás.

Carl Ferris y el equipo de Yale explican qué beneficios puede aportar una revisión médica anual a las personas que envejecen con el VIH. Jordan Wynn nos explica cómo empezar con la profilaxis previa a la exposición (PrEP). Lauren Beaudry te da la bienvenida al banco de alimentos de la HRA en New Britain. El Comité de Medidas de Calidad y Rendimiento (QPM) hace un balance de su Cumbre de Calidad, y la farmacia móvil de Yale lleva la atención directamente a la calle.

Muchas de estas medidas están relacionadas con el Plan Integrado de Prevención y Atención del VIH de Connecticut para el periodo 2027-2031. Fíjate en las notas del Plan que encontrarás a lo largo del recorrido.

También encontrarás dos nuevas publicaciones de #ThisIs4U y un crucigrama. Todas las respuestas están en estas páginas.

Este número está disponible en inglés, español y criollo haitiano. Por favor, compártelo con alguien a quien le pueda servir.

Envejecer con el VIH en el Centro de Enfermedades Infecciosas de Yale

Por el equipo del proyecto VIH y envejecimiento de Yale

Las personas con VIH viven más tiempo y la proporción de quienes tienen 50 años o más está aumentando. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, se calcula que actualmente hay 1,2 millones de personas que viven con el VIH en Estados Unidos, y que el 54 % de ellas tiene 50 años o más.

1,2 millones

de personas que viven con el VIH en Estados Unidos

54%

tienen 50 años o más

1 hora

es la duración de la visita anual de bienestar

Además de los medicamentos antirretrovirales, las personas mayores con VIH corren un mayor riesgo de padecer comorbilidades en comparación con las que no tienen VIH y, a menudo, se les recetan varios medicamentos. Además, las personas mayores que viven con el VIH corren un mayor riesgo de sufrir caídas y enfermedades óseas que podrían provocar fracturas. Es posible que los médicos especialistas en VIH no estén bien preparados para atender a sus pacientes que envejecen con el VIH y padecen estas enfermedades relacionadas con la edad.

Cómo surgió el proyecto

En 2022, el Programa sobre el SIDA de la Universidad de Yale recibió una subvención de la Administración de Recursos y Servicios Sanitarios para Proyectos Especiales de Importancia Nacional para desarrollar un modelo para formar a médicos especialistas en VIH en afecciones geriátricas y realizar una visita anual de bienestar para detectar y prevenir determinadas afecciones asociadas al envejecimiento. Lanzamos el proyecto I-CARE-4-Patient sobre el envejecimiento de las personas con VIH: Una intervención de atención colaborativa para evaluar el riesgo y eliminar la polifarmacia, las caídas y las fracturas por fragilidad en personas que envejecen con el VIH (lo que en inglés se conoce como las cuatro F) en nuestro Centro de Enfermedades Infecciosas de Yale, con el fin de mejorar la atención a nuestros pacientes que envejecen con el VIH.

Este proyecto se ha desarrollado con la colaboración de profesionales sanitarios especializados, entre los que se incluyen un geriatra, un reumatólogo, un fisioterapeuta, un farmacéutico, un nutricionista, una enfermera y un trabajador social, además de contar con la participación de dos personas con experiencia vivida. El consejo asesor prestó su apoyo en el desarrollo del modelo y de los recursos educativos.

Algunas palabras que utilizamos

Medicamentos antirretrovirales: los fármacos contra el VIH que mantienen el virus bajo control.

Comorbilidad: otra afección médica que padece una persona además del VIH, como hipertensión arterial o diabetes.

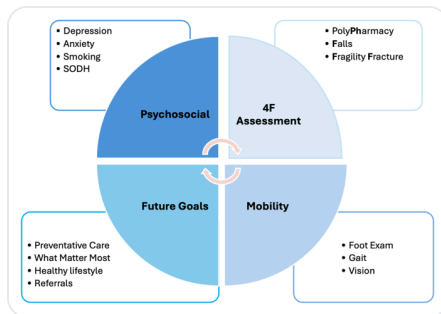
Polifarmacia: tomar varios medicamentos al mismo tiempo, lo que aumenta el riesgo de sufrir efectos secundarios y de que los medicamentos interactúen entre sí.

Fractura por fragilidad: fractura ósea provocada por una caída o un golpe leve, normalmente debido a que el hueso se ha debilitado.

Definiciones añadidas por el CHPC.

Qué incluye la visita anual de bienestar

La visita anual de bienestar tiene una duración de una hora e incluye varios aspectos que se resumen a continuación.



Psicosocial

Depresión, ansiedad, tabaquismo, factores sociales que influyen en la salud

Evaluación 4F

Polifarmacia, caídas, fracturas por fragilidad

Objetivos futuros

Atención preventiva, Lo más importante, Estilo de vida saludable, Derivaciones

Movilidad

Examen de los pies, marcha, visión

Recursos creados para los clientes

Hemos elaborado recursos específicos para los usuarios sobre el envejecimiento con el VIH. Los recursos educativos incluyen vídeos y folletos, disponibles en inglés y español. Entre ellos se incluyen temas como la prevención de caídas, ejercicios básicos, ejercicios avanzados, polifarmacia, alimentación saludable y salud ósea. Estos recursos están a disposición de los pacientes interesados en realizar una visita anual de bienestar en nuestro Centro de Enfermedades Infecciosas de Yale.



Esta es una postal de ejemplo sobre la prevención de caídas dirigida a los clientes que viven con el VIH. Se puede acceder al vídeo mediante el código QR.

Opiniones de los clientes

La satisfacción general de los clientes fue alta, tal y como se refleja en estos testimonios:

“Mi médico se tomó el tiempo necesario para hablar en profundidad sobre mi medicación”.

“Esta visita de control ha sido excelente y he aprovechado bien el tiempo”.

“¿Cuándo puedo volver para mi visita de seguimiento de bienestar?”



Mira el vídeo sobre prevención de caídas (9 minutos)

scanned.page/66bb6fdeaa043

En conclusión

Más del 50 % de las personas que viven con el VIH tienen 50 años o más. La incorporación de un modelo para la detección precoz y la prevención de las enfermedades relacionadas con la edad debería formar parte de la prestación de una atención de calidad estándar.

La Universidad de Yale fue pionera en el desarrollo de un modelo para llevar a cabo una visita anual a las personas que envejecen con el VIH, a cargo de médicos especializados en el VIH.

Los médicos especialistas en VIH y los pacientes se mostraron muy receptivos a la idea de incorporar este modelo como parte de la atención primaria para sus pacientes que envejecen con el VIH.

Ponte en contacto con nosotros. Llama a la recepción de la clínica del Centro de Enfermedades Infecciosas de Yale al **203-200-6899** y pregunta por la visita de bienestar anual del programa “Envejecer con el VIH”.

Dra. Lydia Barakat, directora del Centro de Enfermedades Infecciosas y Envejecimiento de Yale y directora del proyecto sobre el VIH

El Dr. Michael Virata, director del Programa sobre el VIH del Centro de Enfermedades Infecciosas de Yale

Chloe Johnson, coordinadora de proyectos



El proyecto en Yale

Escanea el código con la cámara de tu teléfono



Página web de la iniciativa nacional: spnsagingwithhiv.org

spnsagingwithhiv.org

Y, por último, nos gustaría expresar nuestro reconocimiento y agradecimiento a nuestros participantes que viven con el VIH, a nuestros médicos especialistas en VIH y al personal de nuestra clínica. Agradecemos especialmente al fondo de subvenciones para Proyectos Especiales de Importancia Nacional del Programa Ryan White sobre el VIH/SIDA, de la Administración de Recursos y Servicios Sanitarios, por su apoyo a este proyecto: Subvención H97HA46082.

ENVEJECER CON EL VIH • PARTE 2

Envejecer con el VIH: Una conversación con Carl Ferris

Entrevista realizada por David Reyes, agosto de 2026

Carl Ferris participó hace dos años en el proyecto Envejecer con el VIH del Centro de Enfermedades Infecciosas de Yale. Le preguntamos qué le llevó a ello, cómo fue realmente y qué quiere que sepan otras personas que envejecen con el VIH. El programa sigue admitiendo a personas mayores con VIH, de 50 años o más.

Participaste en el estudio sobre el VIH y el envejecimiento hace un par de años. ¿Qué te llevó a decir que sí?

Todo empezó con una conversación con mi médico de cabecera sobre los cambios que se producen en las personas mayores de 50 años. Me preocupaba mi salud y quería algo continuado, no un chequeo puntual.

También lo hablé con mi familia. Lo hemos visto en nuestra propia casa: problemas en las rodillas, dudas sobre la densidad ósea, las dificultades cotidianas para desplazarse. Mis padres tienen ambos más de 80 años, y ellos mismos habían sacado a colación parte de esto. Así que ya tenía las preguntas delante de mí.

Los efectos secundarios del medicamento también fueron parte de mi motivación. Quería entender qué dependía de mí, qué dependía de la edad y qué dependía de la medicación.

“Quería entender qué dependía de mí, qué dependía de la edad y qué dependía de la medicación”.

Al final, la decisión la tomamos mi médico y yo. Él mismo dirigía el estudio y nos llevamos muy bien, así que fue más una conversación abierta que una presentación comercial. Me dejó elegir. Sentí que participar solo me reportaría beneficios.

¿Cómo fue realmente la experiencia de participar? ¿Hubo algo que te sorprendiera?

Nos reuníamos más o menos una vez a la semana. Me reunía con Chloe para hacerme una idea general de lo que había que hacer, y mi proveedor se encargaba de la parte física.

Al principio se realizó una evaluación que abarcaba aspectos prácticos: el transporte, la frecuencia con la que caminaba y cuánto me movía durante una semana normal. A lo largo de varias visitas, me hicieron unas pruebas y un reconocimiento médico: caminar de un lado a otro para evaluar mi movilidad, un examen ocular y una comprobación de mis reflejos.

Además, me dieron una serie de ejercicios de caminata y entrenamiento para hacer en casa. Eso sí que no me lo esperaba. Entré pensando que me iban a evaluar y salí con cosas que realmente puedo poner en práctica.

¿Qué te gustaría que más gente, incluidos los profesionales sanitarios, entendiera sobre el proceso de envejecer con el VIH?

A mucha gente le da miedo hacer preguntas. Se sientan con su médico y se preguntan por qué se las trata de una determinada manera, pero no preguntan, así que nunca lo averiguan.

Por lo que respecta a los profesionales sanitarios, creo que cualquiera que atienda a pacientes que envejecen con el VIH debería ofrecerles esa información sin esperar a que se la pidan. No todos los profesionales sanitarios están al corriente de cómo es realmente el proceso de envejecer con el VIH, y es el paciente quien acaba pagando las consecuencias de esa falta de información.

Y que sea claro. Hay gente que no sabe leer bien, y parte de la terminología les resulta incomprensible. Explícalo en un lenguaje que la persona que tienes delante pueda entender, sobre todo cuando hables de efectos secundarios.

Las caídas suponen un riesgo real a medida que envejecemos. ¿Qué consejos cotidianos han resultado importantes para ti o para tus compañeros?

Ten cuidado por donde pisas. Muchas veces, cuando la gente se cae, es porque no estaba prestando atención.

Y si te caes, avisa a tu médico. A veces, la gente se cae y no se da cuenta de lo grave que ha sido. Una de las preguntas que hacen es si te has caído en los últimos seis meses, y la gente no se acuerda. Así que anótalo (en el teléfono, en un papel, donde sea que lo vayas a consultar de verdad) y llévalo a tu próxima cita. También puedes llamar a tu proveedor y dejarle un mensaje.

Los profesionales sanitarios deberían recomendar a las personas mayores que anoten las caídas que sufran. Si nadie te lo dice, no se te ocurrirá hacerlo.

El estudio sigue aceptando participantes y ofrece transporte a New Haven y una compensación económica. ¿Qué le dirías a alguien que aún no se decide?

Nos hacemos mayores, y cuanto más envejecemos, más probabilidades tenemos de sufrir una caída. ¿Por qué no probar?

¿Hay algo que no te hayamos preguntado y que quieras que sepan los lectores?

Puedes mejorar tu vida participando en el programa. En realidad, de eso se trata.

PARA LOS GESTORES DE CASOS

¿Quieres que tus clientes participen?

Ponte en contacto con Chloe Johnson, coordinadora del proyecto. Llama a la recepción de la clínica del Centro de Enfermedades Infecciosas de Yale al **203-200-6899** y pregunta por Chloe.

VOCES DE LA COMUNIDAD

Cómo empezar con la PrEP: Una conversación con Jordan Wynn

Entrevista realizada por David Reyes, agosto de 2026

PrEP son las siglas de profilaxis previa a la exposición. Es un medicamento que se toma antes de estar expuesto al VIH para evitar contraerlo. Se presenta en forma de pastilla diaria o de inyección. Jordan Wynn es miembro del CHPC y este año ha empezado a tomar la PrEP. Le preguntamos cómo se lo planteó, en qué

consistió realmente el proceso y qué le diría a alguien que todavía se lo está pensando.

¿Qué fue lo que te hizo pensar por primera vez en la PrEP y qué fue lo que finalmente te animó a tomarla?

La verdad es que fue por estar metido en este trabajo. Asistir a las reuniones del CHPC y del Consejo de Planificación, escuchar lo que dicen los responsables de Gilead y recibir constantemente nueva información. Educación y sensibilización. Antes de eso, la verdad es que no sabía muy bien qué era la PrEP ni cómo funcionaba.

La primera vez que vi los anuncios, no me lo creí. Pensé: ¿Cómo puede algo evitar que contraigas el VIH si no podemos curarlo?. Eso fue antes de informarme por mi cuenta. Cuando me informé mejor, pensé: Vale, esto está bien, y empecé a contárselo a mis amigos.

Pero yo no la usaba. Así que fui a hablar con la enfermera de la clínica. Le dije que me interesaba. Ella dijo: Hablemos de tus opciones. Me lo pensé durante dos o tres semanas, volví y le dije que estaba listo, y ahí quedó todo.

¿Cómo se lo comentaste a tu enfermera? Mucha gente no sabe cómo iniciar esa conversación.

Simplemente fui sincero con ella.

A mí no me resultó incómodo, pero entiendo que a otra persona sí que le podría parecer así. Creo que lo que me lo hizo fácil fue que primero había dejado de darle importancia en mi propia mente. No le di tanta importancia. Si existiera una vacuna que te evitara resfriarte nunca más, ¿te la pondrías? Si hubiera uno para el virus estomacal, ¿te lo tomarías? Claro que sí. Igual que la vacuna contra la gripe, igual que la vacuna contra la COVID. La única diferencia con este tema es que tiene que ver con la salud sexual, y la salud sexual forma parte de mi bienestar general.

"No me costó nada, solo una conversación".

Explícanos paso a paso cómo fue todo: la cita, los análisis, el coste y la farmacia.

En la cita hablamos sobre el seguro y sobre las diferentes opciones. Está Descovy, la pastilla que hay que tomar todos los días. Está Apretude, la inyección que se administra cada dos meses, que es la que estoy tomando. Y está Yeztugo, la inyección que hay que ponerse cada seis meses.

Me explicó qué cubría mi seguro en cada caso. Descovy estaría cubierto sin duda alguna. Tal vez Apretude no lo estuviera. Probablemente Yeztugo no lo estaría, a menos que hubiera una razón concreta por la que necesitara que fuera tan separado. Rellenó los formularios para la píldora y para la inyección, presentó ambos y me autorizaron la inyección.

Hubo algunos contratiempos al final. No podía pedirlo directamente, así que tuvo que recurrir a otra farmacia y recurrir a un procedimiento llamado compra y facturación. No conozco todos los detalles al respecto. Para mí fue muy sencillo porque ella se encargó de todo, pero sé que hay mucho trabajo que no vemos.

Mientras tanto, me dio un paquete de muestras de la píldora diaria para que estuviera protegido mientras se aprobaba la vacuna, ya que el medicamento tarda un tiempo en acumularse en el organismo. No sabía que en las clínicas dieran muestras de ese tipo. Al parecer, las empresas farmacéuticas los abandonan.

Las pruebas eran gratuitas. Hicieron las pruebas de ITS y de enfermedades de transmisión sexual, así como la prueba rápida del VIH, todo de forma gratuita. Todo fue muy agradable.

¿Qué te resultó más difícil de lo que esperabas? ¿Qué te resultó más fácil?

Es más fácil, la verdad. Lo más difícil fue empezar. Llevaba mucho tiempo pensándolo y preparándome para dar el paso. Al final le pregunté a uno de los representantes farmacéuticos con quién debía hablar, y me dijo que entrara a ver a la enfermera. Aun así, me costó un buen rato atreverme a entrar allí.

Lo que me ayudó a superarlo fue darme cuenta de que tengo que predicar con el ejemplo. Les digo a mis amigos y a mis compañeros de trabajo: si tienen relaciones sexuales, tomen la PrEP, ¿por qué no? Así que me tuve que plantear la misma pregunta. ¿Por qué no? Es mi vida, mi seguridad y mi salud, y tengo que tomármelas tan en serio como las de los demás.

Y después, la verdad es que me dio fuerzas. Cuando terminé, les mandé una foto a mis amigos. Oye, yo tomo PrEP, que todo el mundo empiece a tomarla. Fue así de sencillo, y ahora he dado un paso para protegerme. No me costó nada, solo una conversación.

¿Había algo que te daba miedo preguntar? ¿Y qué respuesta te ayudó más?

Me daba miedo preguntar por los efectos secundarios y si la inyección me iba a doler.

Pero la enfermera me lo puso fácil. Me explicó una por una las opciones, me enseñó los documentos y los folletos, y no paraba de preguntarme si tenía alguna duda. Respondió a la mayoría de ellas antes de que tuviera que preguntarlas. Y me dijo que no tenía por qué decidirlo ese mismo día. Tómalo tu tiempo, piénsalo bien. Eso era importante.

Sé que no todo el mundo tiene un proveedor con el que se sienta a gusto. Yo ya estuve del otro lado. Hace años, un profesional sanitario empezó a preguntarme por mi historial sexual y me puse muy tensa. Cuando me preguntó si había oído hablar de la PrEP y si quería empezar a tomarla, le corté la conversación. No, no, no. Ojalá le hubiera hecho más preguntas.

Pues lo que yo diría es lo siguiente. La gente trata al médico como si estuviera en una posición superior y como si le estuvieras molestando por hacerle una pregunta. No es así. Su trabajo consiste en ayudarte. Tú eres el paciente. Toma las riendas de tu propia salud, porque eres tú quien vive en tu cuerpo y quien asume las consecuencias de las decisiones que tomas.

¿Cómo encaja eso en tu vida ahora? ¿Te lo planteas, o es solo una cuestión de rutina?

Con la vacuna, casi ni me lo pienso. Las dos primeras fueron consecutivas, con un mes de diferencia entre ellas, y a partir de ahí, cada dos meses. Te duele un poco en la zona donde te la ponen, se te pasa en un día o dos y luego te olvidas de que te la han puesto.

La pastilla diaria era diferente. Tenía que acordarme todos los días, y eso no se me da bien. O bien me la dejaba en casa, o me daba cuenta a las 10:30 de la noche de que no me la había tomado. Ni siquiera es una pastilla complicada, no hay que tomarla con comida ni nada por el estilo, pero me costaba mucho acordarme de tomarla todos los días. Por eso le dije a la enfermera que eso no me serviría.

Así que averigua cuál es la mejor opción para ti. Si puedes ser constante con la pastilla diaria, estupendo. Si no puedes, pregunta por las demás opciones. Y si la opción que buscas no está incluida, pregúntale directamente a tu proveedor: ¿cómo puedo acordarme de tomarla todos los días? Pon una alarma. Pídele a un amigo en quien confíes que te lo recuerde. Cómprate un pastillero que te guste de verdad y dale un toque divertido. Lo que sea necesario para conseguirlo.

Mucha gente sigue pensando que la PrEP no es para personas como ellos. ¿Qué dirías al respecto?

La PrEP está indicada para cualquier persona que mantenga relaciones sexuales. Monógamo, no monógamo... la verdad es que a mí me da igual. Los accidentes ocurren y la gente comete errores, y aunque confíes en alguien y lo quieras, nunca se sabe. No estoy diciendo que debas tener miedo de que tu pareja te esté engañando. Lo que quiero decir es que las personas son personas y estas cosas pasan.

Además, existe el estigma de que es una droga de los gays. No lo es. Por lo que se ve en los anuncios, entiendo por qué da esa impresión, pero es para hombres, es para mujeres, es para cualquier persona que mantenga relaciones sexuales, ya sea con protección o sin ella.

Y sigo volviendo a esa versión sencilla. Si hubiera una inyección que garantizara que nunca más te dolería el estómago, ¿te la pondrías? Sí, probablemente lo harías. Sé que lo estoy simplificando, pero a veces la gente necesita que se lo expliquen en términos sencillos, porque entonces piensas: Claro, ¿por qué no iba a hacerlo? Me estaría haciendo un flaco favor si no me protegiera. Y también estoy protegiendo a otras personas.

EL PLAN PARA TODA LA VIDA • PREVENCIÓN

El plan da prioridad a la PrEP, incluidas las opciones de acción prolongada. La historia de Jordan muestra la otra cara de ese trabajo: que entrar y preguntar resulte normal.

Dos puestos cubiertos, quedan tres por cubrir

CT HIV PLANNING CONSORTIUM PACE COMMITTEE YOUTH SUBCOMMITTEE / 2026

A CALL FOR VOICES • AGES 17-24

DECISIONS ABOUT US KEEP GETTING MADE WITHOUT US.

<6% of the people surveyed in Connecticut's latest statewide HIV needs assessment were **under 30**. The decisions get made anyway. The Youth Subcommittee exists to change who's in the room.

We are young people, ages 17 to 24, working alongside Connecticut's HIV Planning Consortium to change what (and who) gets considered in HIV prevention and awareness. **No prior experience required:** if you care about making things change, that's the whole resume.

NO EXPERIENCE **FREE FOOD** **REAL HOURS**

01 / YOUR LANE
WHAT YOU'LL MAKE

- Content that actually reaches your generation: Reels, TikTok-format pieces, peer-to-peer messaging
- Articles, art, and multimedia for the statewide newsletter
- Campaign material on PrEP, testing, and sexual health
- The next five years: shaping how the state's HIV plan reaches young people

02 / YOUR RETURN
WHAT YOU GET

- Volunteer hours that count toward general requirements
- Leadership and resume-building experience, real mentorship
- Food at meetings, materials at no cost, help with rides
- A real seat. Youth voices, taken seriously

**PULL UP ONCE.
DECIDE LATER.**

THE TERMS, UP FRONT
Members lead. PACE supports. Priorities are set by members, not handed to them. You speak for yourself, never for "all young people." And nobody here asks for unpaid, extractive anything: no unconsented stories, no work beyond what's agreed.

CTHIVPLANNING.ORG

Come meet us. Co-Leads: **Blaise Gilchrist** | **Jordan Wynn**
Contact: David Reyes, PACE Committee - reyes@xsector.com

CHPC • PACE

La Subcomisión de Juventud aparece en cada número con una invitación permanente. Por definición, está dirigido por jóvenes: son los miembros quienes definen sus actividades, y los adultos les prestan apoyo a lo largo del proceso.

Ya se han cubierto dos de los cinco puestos. ¿Conoces a alguien de entre **17 y 24** años que encajaría bien? La forma más rápida de hacerlo es comunicar su nombre a **Blaise Gilchrist** o a **Jordan Wynn**, o enviar un correo electrónico a David Reyes a la dirección reyes@xsector.com.

Las reuniones se celebran por la tarde para que puedan asistir tanto los estudiantes como los socios que trabajan. La participación puede contabilizarse como horas de voluntariado o de actividades extraescolares. Comparte el folleto con algún joven que conozcas.

Folleto de captación del Subcomité de Juventud.

Banco de alimentos de la HRA: Proporcionar comida, apoyo y una cálida bienvenida

Por Lauren Beaudry, Agencia de Recursos Humanos de New Britain (HRA)

El banco de alimentos de la HRA, situado en el número 550 de Farmington Avenue, en New Britain, ofrece a personas y familias acceso a alimentos frescos en un entorno acogedor, agradable y respetuoso. El banco de alimentos está abierto todos los miércoles y viernes de 11:00 a 15:00.

No es necesario ser residente de New Britain para recibir alimentos de nuestra despensa. Invitamos a visitar nuestras instalaciones a las personas y familias de New Britain y las localidades vecinas. Nuestro objetivo es que la ayuda alimentaria sea accesible para cualquier persona que necesite un apoyo adicional.

Ir a la despensa está pensado para que sea sencillo y cómodo. Puedes acercarte en coche o a pie hasta la entrada de la despensa, donde el personal estará listo para atenderte. Allí te recibirá un miembro del personal que registrará tus datos mediante una tablet. Otro miembro del personal preparará y entregará una bolsa con una generosa variedad de alimentos. El personal estará a tu disposición durante todo el proceso para responder a tus preguntas, orientarte y ayudarte a sentirte a gusto.

La HRA se esfuerza por ofrecer alimentos frescos, bebidas, productos de marcas conocidas y una gran variedad de artículos siempre que sea posible. Las bolsas de alimentos pueden contener una variedad de alimentos nutritivos que pueden ayudar a las personas y a las familias a preparar comidas en casa. La selección puede variar en función de la disponibilidad, pero la HRA se esfuerza por ofrecer una amplia variedad de productos alimenticios útiles y de alta calidad a todas las personas que acuden al banco de alimentos.

Puedes recibir alimentos de la despensa de la HRA una vez al mes. Sin embargo, somos conscientes de que una visita mensual puede que no siempre satisfaga las necesidades de un hogar. Por este motivo, el personal también te facilita un calendario en el que figuran otros bancos de alimentos y programas de distribución de alimentos de los alrededores. Si necesitas más comida antes de poder volver a acudir a la HRA, puedes utilizar [este calendario](https://ctfoodshare.org/find-food) para encontrar ayuda adicional cerca de ti. (ctfoodshare.org/find-food)

Una parte importante de la misión de la HRA consiste en contribuir a desestigmatizar el hecho de recibir ayuda alimentaria. La inseguridad alimentaria puede afectar a cualquier persona, incluidas las personas que trabajan, las personas mayores, las personas con discapacidad y las familias que atraviesan dificultades económicas inesperadas. El aumento de los precios de los alimentos, los gastos de vivienda, las facturas médicas, los costes de transporte o un cambio en la situación laboral pueden hacer que resulte difícil permitirse comprar suficientes alimentos. Pedir ayuda no es algo por lo que nadie deba sentirse avergonzado o incómodo.

Nuestro banco de alimentos es un lugar donde te tratan con amabilidad, dignidad y respeto. Los miembros del personal son conscientes de que pedir ayuda puede resultar a veces incómodo, sobre todo para alguien que acude a un banco de alimentos por primera vez. Nuestro objetivo es que cada visita sea una experiencia positiva, acogedora y libre de juicios.

Nadie debería verse obligado a elegir entre comprar comida y pagar la vivienda, los medicamentos, el transporte u otros gastos básicos. El banco de alimentos de la HRA está aquí para ayudar a aliviar esa carga y facilitar a los miembros de la comunidad el acceso a los alimentos y los recursos que necesitan.



Ilustración creada para el boletín informativo del CHPC.

“Pedir ayuda no es algo por lo que nadie deba sentirse avergonzado ni incómodo”.

La despensa de alimentos de la HRA de un vistazo

Ubicación

550 Farmington Avenue, New Britain

Días

Miércoles y viernes

Horas

De las 11:00 a las 15:00

¿Quién puede venir?

Todos son bienvenidos, incluidos los vecinos que no sean de New Britain

Visitas

Puedes recibir alimentos una vez al mes.

Si tú o alguien que conoces necesita ayuda alimentaria, te animamos a que visites el banco de alimentos de la HRA. Todo el mundo merece tener acceso a alimentos frescos y nutritivos y a un apoyo solidario. En la HRA, te recibirán unos empleados atentos y dispuestos a ayudarte.

Otros bancos de alimentos de Connecticut

Otras despensas más, de la lista que ha compartido la HRA. Se trata de una lista breve, no de un directorio completo. Llama antes de ir: el horario, los requisitos y los productos disponibles pueden variar.

- **Hands On Hartford, MANNA Community Pantry** (handsonhartford.org/programs/community-pantry) (Hartford): Av. Bartholomew, 55, 860-728-3201. De lunes a jueves, de 9:30 a 11:30 de la mañana y de 1:00 a 5:00 de la tarde. Paquetes de alimentos de emergencia para los residentes de Connecticut; infórmate sobre cómo inscribirte.
- **Banco de alimentos Joan C. Dauber** (Hartford): 675 Tower Ave, 860-714-2845. Lunes, de 9:00 a 14:00; miércoles, de 9:00 a 12:00 y de 15:00 a 17:00; jueves, de 9:00 a 12:00. Se atiende sin cita previa; se aplican los requisitos de residencia e ingresos de Connecticut.
- **Banco de alimentos Barry J. Vine** (New Haven): 1440 Whalley Ave, 203-397-0796. Miércoles y jueves por la mañana, de las 9:00 a las 12:00, con cita previa. Llama para concertar una cita.
- **Banco de alimentos de Bridgeport Rescue Mission** (bridgeportrescuemission.org/get-help) (Bridgeport): 725 Park Ave, 203-333-4087. Lunes, miércoles y viernes, de 10:00 a 12:00 y de 13:00 a 15:00.
- **Banco de Alimentos del Área de New London** (newlondonareafoodpantry.org) (New London): 110 Garfield Ave, 860-443-6680. Lunes, de 12:30 a 14:30; jueves, de 9:30 a 11:30.

Más ayuda alimentaria cerca de ti

Texto para una despensa móvil

Para conocer los puntos de distribución y los horarios de las despensas móviles de Connecticut Foodshare más cercanas, envía un mensaje de texto con la palabra **FOODSHARE** o **COMIDA** al **85511**.

Buscar en Internet

Connecticut Foodshare ofrece una lista de bancos de alimentos y puntos de distribución itinerante de alimentos por localidad, junto con un calendario mensual: ctfoodshare.org/find-food

Llama al 2-1-1

Si no encuentras un banco de alimentos cerca de ti, llama al 2-1-1 o busca por localidad o código postal en 211ct.org/search

Calendario de la HRA

La HRA reparte un calendario mensual en el banco de alimentos. Además de los días de reparto de alimentos, incluye los días de reparto de pañales, los días de recogida de cajas de alimentos para personas mayores y la parada del camión móvil de Connecticut Foodshare. Pide una copia cuando vengas.

QPM: Todo sobre los datos para la mejora

Del Comité de Medidas de Calidad y Rendimiento (QPM)

El objetivo del Comité de Medidas de Calidad y Rendimiento (QPM) es utilizar los datos para mejorar. QPM:

- Analiza y comenta los datos;
- Elabora indicadores para hacer un seguimiento de nuestros avances en la lucha contra la sindemia; y
- Contribuye a mejorar la calidad de la prevención y la atención del VIH.

Como parte de la labor de mejora de la calidad que desempeña QPM, hemos venido organizando cumbres sobre la calidad.

¡En octubre de 2025, QPM celebró su primera Cumbre de Calidad presencial desde 2019! QPM contrató a tres expertos del Centro Nacional para la Mejora de la Calidad y la Innovación (CQII):

- Clemens Steinbock es el director de la Oficina de Iniciativas de Calidad del Instituto del SIDA del Departamento de Salud del Estado de Nueva York, donde dirige el CQII.
- Khalil Hassam es director de la Oficina de Atención Primaria de Washington D. C., dependiente de la Administración de Salud Comunitaria del Departamento de Salud de Washington D. C., y formador de CQII.
- Justin Britanik es el fundador de Solution for Health Equity y formador certificado en CQII, con experiencia en gestión de la calidad en el ámbito de la atención primaria, la hospitalización y la salud pública.

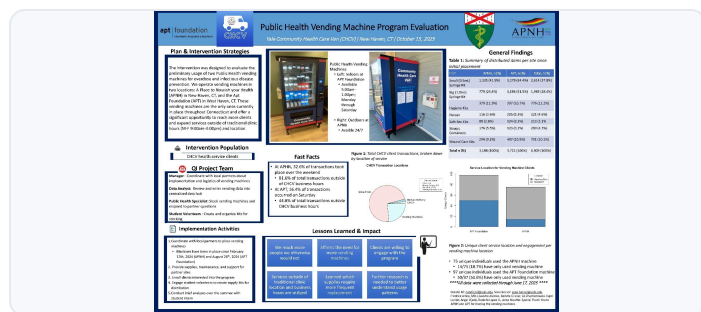


Justin Britanik y Khalil Hassam, formadores de CQII, en la Cumbre de Calidad de 2025

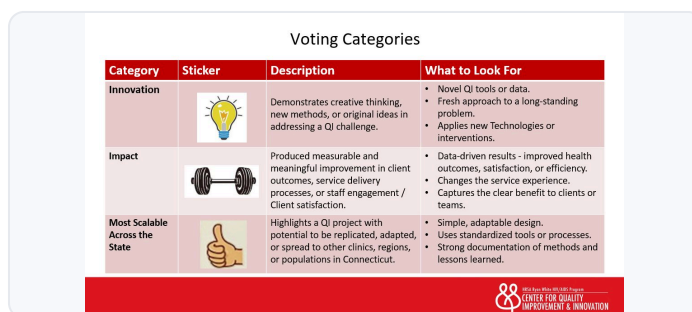


Clemens Steinbock, de CQII, en la Cumbre de Calidad de 2025

Clemens, Khalil y Justin dirigieron actividades interactivas y sesiones formativas sobre la mejora de la calidad, la gestión del cambio y la reincorporación de los pacientes que habían dejado de recibir atención. Los proveedores de todo Connecticut presentaron sus proyectos de mejora de la calidad en torno a las prioridades identificadas por el QPM: La PrEP, la vivienda y las desigualdades. Durante el almuerzo, nueve proveedores presentaron guiones gráficos en forma de póster sobre sus proyectos de mejora de la calidad, y los participantes en la cumbre votaron con pegatinas a favor de los proyectos que consideraban innovadores, de gran impacto y escalables.



Uno de los tres guiones gráficos de carteles galardonados



Los participantes en la cumbre votaron con pegatinas a favor de los proyectos que resultaban innovadores, de gran impacto y escalables.

¿Ha sido un éxito el día de hoy? ¡Oh, sí!

118

participantes, oradores y personal

9

guiones gráficos de los proveedores

2019

la última cumbre presencial antes de esta

- Comentarios muy positivos en los formularios de opinión
- Una palabra que utilizaron los participantes para describir la Cumbre:

Informativo

Diversión

Interactivo

Atractivo

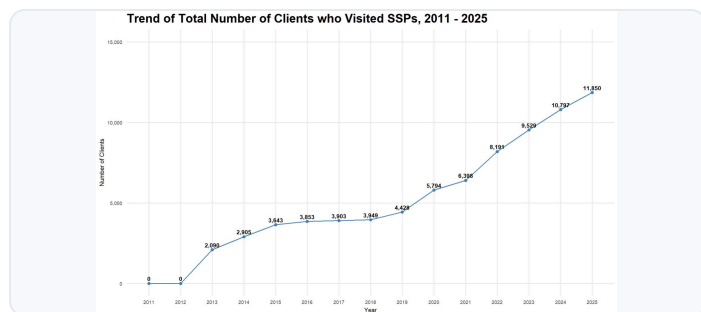
Genial

Increíble

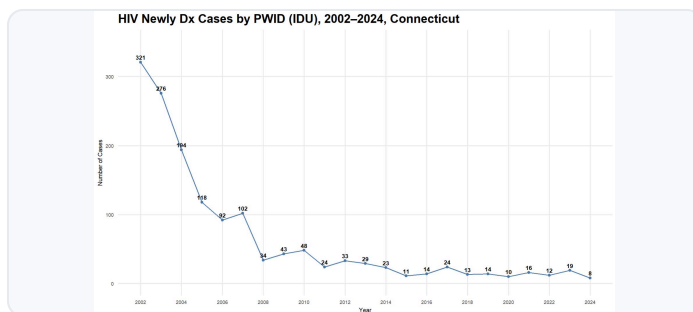
Además, la Cumbre ha contribuido a mejorar la prevención y la atención del VIH.

“La gestión de la calidad es para todos. Es la base de todo lo que hacemos. Es fantástico cuando conseguimos considerar los datos como un motor de transformación, sobre todo en el trabajo que realizamos”.

En 2026, QPM siguió centrándose en los datos y la mejora: ayudó a desarrollar medidas de rendimiento e indicadores clave de progreso para el Plan Integrado de 2027 a 2031, revisó y debatió los datos sobre los programas de intercambio de jeringuillas (SSP) y los servicios para socios, y presentó en las reuniones los proyectos de mejora de la calidad llevados a cabo por nuestros miembros.



Usuarios atendidos por los programas de servicios de jeringuillas (SSP), de 2011 a 2025. Extraído de la presentación del SSP de QPM de junio de 2026.



Nuevos diagnósticos de VIH entre personas que se inyectan drogas en Connecticut, de 2002 a 2024. Extraído de la presentación del SSP de QPM de junio de 2026.

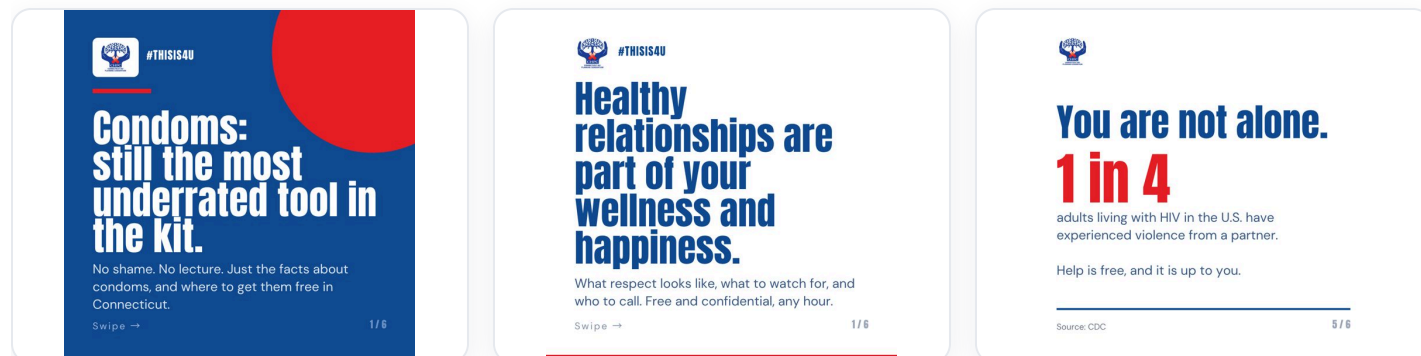
Únete a nosotros en 2027 para planificar nuestra próxima Cumbre de Calidad y seguir analizando y debatiendo los datos con el fin de contribuir a poner fin a la sindemia en Connecticut.

EL PLAN DE UNA VIDA • LOS CUATRO PILARES

El plan establece una serie de objetivos para Connecticut, entre los que se incluyen la eliminación total de los nuevos contagios por VIH y una supresión viral del 95 % para 2031. En QPM, los miembros colaboran en la elaboración de los indicadores que muestran si vamos por buen camino.

Dos nuevos productos, listos para su publicación

Este otoño, el Comité PACE ha incorporado dos nuevos productos a la campaña #ThisIs4U. Cada uno consta de un carrusel de seis imágenes y un gráfico de una página, con un pie de foto que puedes copiar y pegar.



Condomes y salud sexual

Los preservativos siguen siendo importantes. El tratamiento del VIH es una forma de prevención, y los preservativos protegen contra otras infecciones de transmisión sexual (ITS) y los embarazos no deseados. La publicación indica dónde se pueden conseguir preservativos y hacerse pruebas de forma gratuita.

Seguridad en las relaciones

Las relaciones sanas forman parte de tu salud. Su privacidad, sus medicamentos y sus citas son tuyos. Si alguien controla su medicación, le impide recibir atención médica o amenaza con revelar su condición, la ayuda es gratuita y confidencial, 24/7. **CT Safe Connect:** llame o envíe un mensaje de texto al 888-774-2900, o chatee en ctsafecconnect.org.

Hemos publicado juntos

En nuestra reunión del 16 de septiembre, los miembros abrieron la carpeta en sus propios teléfonos y publicaron las entradas allí mismo, en la sala. También nos contaron qué obstáculos encontraron, y estamos trabajando en ello. Por ahora, las imágenes están numeradas del 1 al 6 para que el orden quede claro, y el pie de foto está listo para copiar, sin necesidad de volver a escribirlo. Hay una hoja informativa de una página con instrucciones y pronto estará disponible un breve video.

Las versiones en español y en criollo haitiano van en la misma carpeta. Publica en el idioma que se utilice en tu comunidad.

Publicar lleva unos cinco minutos

1. Abre la carpeta y elige un producto.
2. Guarda las seis imágenes en tu móvil, en orden, del 1 al 6.
3. Copia el pie de foto, publica la entrada y mantén los hashtags **#ThisIs4U** y **#ThisIs4UCT** en cada publicación.

Cómo contamos

El viernes anterior a cada reunión de PACE, contamos las publicaciones, los me gusta y las veces que se han compartido en Facebook e Instagram. Pega el enlace de tu publicación en la hoja compartida o envíalo por correo electrónico a [David Reyes](mailto:reyes@xsector.com) a reyes@xsector.com, para que en el recuento se mencione el nombre de tu agencia.

EL PLAN PARA TODA LA VIDA • PREVENCIÓN

Los preservativos son una de las medidas de prevención que menciona el plan, junto con la PrEP de acción prolongada, la profilaxis postexposición con doxiciclina (DoxyPEP) y la reducción de daños. Seguridad en las relaciones se dirige a Treat: no se debe impedir a nadie que tome su medicación o acuda a sus citas.

Una carpeta de recursos pensada para ti

Todo se encuentra en la carpeta de recursos de redes sociales del CHPC: los nuevos productos, el carrusel sobre la PrEP y las pruebas rutinarias de verano, y los materiales de los socios de todo el estado. Descarga lo que mejor se adapte a tu público, añade tu logotipo y compártelo a través de tus propios canales. ¿Tienes algo que añadir? Súbelo y sigue ampliando la carpeta.



Carpeta de otoño #ThisIs4U

Escanea con la cámara de tu celular



Carpeta de recursos de medios sociales

Escanea con la cámara de tu celular



Explora la carpeta de recursos

Escanea el código con la cámara de tu teléfono



Enviar un material

Escanea el código con la cámara de tu teléfono

ATENCIÓN A DOMICILIO

Acercarse a las personas tal y como son: La farmacia móvil de Connecticut

La furgoneta InMOTION de Yale lleva la farmacia y la clínica hasta la acera

“Acercarse a las personas allí donde se encuentran” es un lema muy repetido en los servicios sociales. Eso es precisamente lo que hace InMOTION.

¿Qué es InMOTION?

InMOTION es una farmacia y clínica móvil gestionada por el programa Yale InSTRIDE de la Dra. Sandra Springer. Es la primera farmacia móvil autorizada del país. La unidad móvil cuenta con un médico que prescribe y presta asistencia sanitaria, un auxiliar médico que realiza análisis clínicos y un farmacéutico que puede dispensar medicamentos in situ. El equipo también está formado por trabajadores sanitarios comunitarios que prestan sus servicios tanto en la unidad como en la comunidad para derivar a los pacientes y ayudarles con los servicios sociales. En conjunto, el equipo ofrece una atención sanitaria integral.

¿Quién puede recibir asistencia?

InMOTION ofrece sus servicios a cualquier persona mayor de 18 años que pueda necesitar atención o servicios. Quizá no tengas coche, tengas hijos pequeños en casa, cuides de un familiar con discapacidad o no tengas vivienda. InMOTION te lleva vacunas, medicamentos y atención médica a tu domicilio.

¿En qué puede ayudar el equipo?

Las mediciones de tensión arterial y glucemia, y los análisis de VIH y hepatitis C son gratuitos. El equipo también realiza pruebas de detección de infecciones de transmisión sexual (ITS), ofrece la PrEP para prevenir el VIH y trata afecciones como la hipertensión, la diabetes, el VIH, la hepatitis C y las ITS. La atención de heridas, la atención de salud mental y el tratamiento de los trastornos por consumo de sustancias, incluidos los trastornos por consumo de opiáceos y alcohol, también figuran en la lista.

¿Cómo empezó todo?

La Dra. Sandra Springer, médica colegiada especializada en Medicina Interna, Enfermedades Infecciosas y Medicina de las Adicciones, profesora de la Facultad de Medicina de Yale y directora del laboratorio de investigación InSTRIDE, quería llevar la atención sanitaria —y los propios medicamentos— a las personas allí donde viven. Connecticut lo hizo posible al legalizar las farmacias móviles el 1 de julio de 2023. Una subvención del Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas contribuyó a que la furgoneta pudiera ponerse en marcha, y Yale New Haven Health se encarga de gestionar la farmacia.

¿Cómo puedo recibir asistencia sanitaria?

La Farmacia y Clínica Móvil (MPC) presta servicio en Hartford, New Haven, Waterbury y Norwich la mayoría de los días laborables, normalmente de 9:30 a 14:00. Se admiten visitas sin cita previa. Las paradas pueden variar de un mes a otro, así que llama o envía un mensaje de texto al 1-833-MEDSVAN (1-833-633-7826) o escanea el primer código QR para ver dónde estará.

If you're ready to receive health care where you are, call us at: 1-833-MEDSVAN
Or scan this QR code for more information:



Providers Scan this QR code for instructions
on how to prescribe to the mobile pharmacy:



Llama o envía un mensaje de texto al 1-833-MEDSVAN

1-833-633-7826



Comprueba dónde estará la furgoneta

redcap.link/inmotionqr

¿Y ahora qué?

El equipo del Dr. Springer está estableciendo colaboraciones en todo Connecticut para llevar los servicios de InMOTION a más comunidades. En agosto, presentó el modelo en la Conferencia Nacional Ryan White celebrada en Washington, D.C. El equipo agradece las oportunidades de colaborar con organismos estatales y el apoyo de donantes filantrópicos para ampliar su alcance.

EL PLAN PARA TODA LA VIDA • DIAGNOSTICAR, TRATAR Y PREVENIR

El plan prevé un sistema de “no hay puertas equivocadas” y la eliminación de barreras como las relacionadas con el transporte. Una furgoneta que lleva las pruebas, la PrEP y el tratamiento hasta la acera cumple ambas funciones.

Entre lo que fue y lo que será

Un poema de Jordan Wynn, miembro del CHPC

Pasamos la vida de pie en los umbrales.
Con una mano en el ayer y la otra tendida
hacia un asidero que aún no podemos ver.
Lo curioso de las transiciones es que rara vez
nos damos cuenta de ellas mientras están
ocurriendo.

Lo llamamos inconveniente. Incertidumbre.
Una temporada complicada. Un desvío.
Solo más tarde descubrimos que se estaban
convirtiendo.

El otoño lo sabe mejor que nosotros.
Los árboles no se lamentan en voz alta
cuando pierden su verdor. En cambio, se
encienden...

escarlata, dorado, ámbar,
una última obra maestra antes de dejarlo
todo atrás.

Nos reunimos debajo de ellos, celulares en
alto, maravillándonos ante la belleza de un
mundo que está aprendiendo a soltar.

Sin embargo, la belleza tiene filo.

La misma brisa que arrastraba hojas carmesí
por las cálidas aceras de octubre
Vuelve semanas más tarde con una sonrisa
gélida.

Noches con una temperatura de quince
grados.

Mañanas con siete grados.

El parabrisas cubierto de escarcha, y el motor
se despierta temblando mucho antes que
nosotros.

La gorra de béisbol colgada junto a la puerta,
olvidada.

Los guantes toman su lugar.

Las chaquetas ligeras se retiran
discretamente al fondo del armario
mientras que las bufandas y los abrigos
gruesos cumplen con su función invernal.

Una estación no pide permiso.

Llega.

Y, de alguna manera, la vida sigue el mismo
guion.

Hacemos la transición de viviendas,
metiendo años en cajas de cartón,
descubriendo recuerdos escondidos entre los
cajones de la cocina y viejas fotografías.
Dejamos atrás las paredes que escuchaban
nuestras risas

y entramos en habitaciones desconocidas en
las que resuena el eco hasta que aprenden
nuestros nombres.

Hacemos la transición entre carreras
profesionales,
dejando atrás los títulos con los que antes nos
presentábamos,
cambiando la certeza por la posibilidad,
comodidad por crecimiento.

Aterrorizados.

Optimistas.

A menudo, ambas cosas a la vez.

Hacemos la transición en el ámbito de la
salud.

El cuerpo que ayer nos transportaba negocia
ahora nuevas condiciones.

La fuerza se convierte en paciencia.

La rapidez se convierte en sabiduría.

La limitación se convierte en maestra.

Hacemos la transición en el amor.

Los niños se convierten en adultos.

Los amigos se convierten en desconocidos.

Los desconocidos se convierten en familia.

Algunos están solo para un capítulo.

Otros se convierten en parte de la historia.

Y algunos...

aquellos que deseáramos que se quedaran
para siempre—
nos enseñan la transición más difícil de
todas.

La transición de la presencia a la memoria.

De oír una voz a oír un eco.

De tomar una mano a sentir gratitud.

Incluso el dolor, a pesar de todo su peso,
es el amor aprendiendo un idioma diferente.
Quizá por eso las transiciones duelen.
No porque algo esté llegando a su fin.
Sino porque algo importaba.

Sin embargo, cada río entiende aquello a lo
que nos resistimos durante años:
No puede convertirse en el océano si se aferra
a sus orillas.

Cada amanecer deja atrás la noche.

Cada primavera entierra un invierno.

Cada comienzo se asienta sobre los hombros
de mil finales.

Y así seguimos adelante.

A través de nuevas direcciones. Nuevos
trabajos. Nuevos diagnósticos. Nuevas
estaciones. Nuevas versiones de nosotros
mismos.

No sin cambios.

No sin cicatrices.

Sino ampliados.

Porque la transición nunca fue el espacio
entre una vida y otra.

La transición es la vida.

El impresionante color de la hoja que cae.

El frío glacial de una mañana de invierno.

La habitación vacía.

La nueva llave.

La despedida.

El hola.

La puerta que se cierra.

La que se abre.

Y en algún lugar de ese pasillo sagrado, entre
lo que fue y lo que será,
nos convertimos.

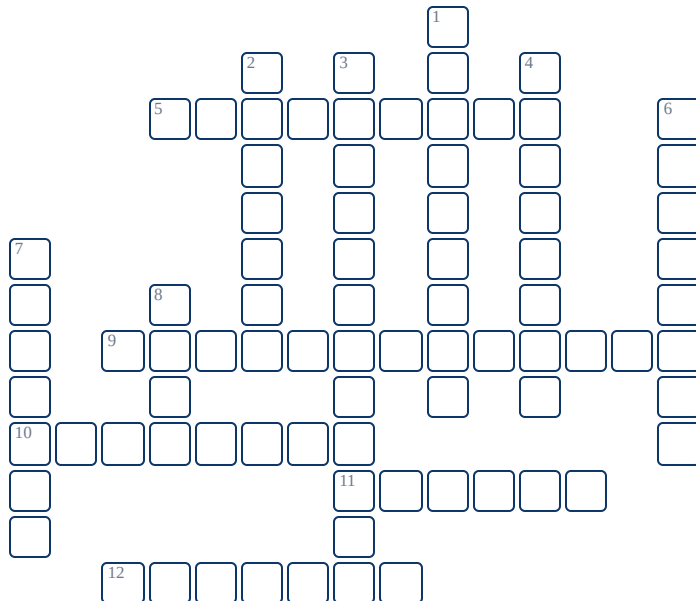
Jordan Wynn

EL PLAN PARA TODA LA VIDA • LA PERSONA EN SU TOTALIDAD

El plan va más allá del VIH. Se trata de personas en su totalidad que atraviesan nuevas etapas en sus vidas: nuevas casas, nuevos trabajos, nuevos diagnósticos y nuevas etapas de la vida. La atención que acompaña a las personas a lo largo de cada uno de esos cambios es el objetivo al que apunta el plan.

Crucigrama de otoño

Todas las respuestas se encuentran en algún lugar de este número. Las respuestas se encuentran al final de esta página.



Horizontales

- 5 InMOTION lleva la asistencia hasta la acera con una de estas (9)
- 9 Uno de los dos nuevos productos de #ThisIs4U tiene que ver con estos (13)
- 10 La ___ de alimentos de la HRA en New Britain abre los miércoles y los viernes (8)
- 11 Carl dice: si tienes alguna, anótala y comunícaselo a tu médico (6)
- 12 #ThisIs4U es uno (7)

Verticales

- 1 La visita anual de una hora que ofrece Yale a las personas que envejecen con el VIH es una visita de ___ (9)
- 2 La publicación Condones y salud sexual indica dónde encontrar condones gratuitos y ___ gratuitas (7)
- 3 Tomar varios medicamentos a la vez (12)
- 4 InMOTION es una ___ minorista y una clínica itinerantes (8)
- 6 Seis imágenes por las que puedes desplazarte (8)
- 7 En octubre de 2025, QPM celebró su primera cumbre presencial de ___ desde 2019 (7)
- 8 Medicamento que tomas antes de estar expuesto al VIH para evitar contraerlo (4)

HASHTAG

Respuestas: 1 Vertical: BIENESTAR • 2 Vertical: PRUEBAS • 3 Vertical: POLIFARMACIA • 4 Vertical: FARMACIA • 5 Horizontal: FURGONETA • 6 Vertical: CARUSEL • 7 Vertical: CALIDAD • 8 Vertical: PREP • 9 Horizontal: PRESERVATIVOS • 10 Horizontal: DESPENSA • 11 Horizontal: CAIDAS • 12 Horizontal: CUIDAS

¿Tiene algo que compartir? Historias, obras de arte, poesía, campañas de agencias o fotografías. Nos encantaría incluirlo. Envía un correo electrónico a reyes@xsector.com. ¿Quieres enviar fotos? Asegúrate de que todas las personas que puedan ser reconocidas hayan firmado una autorización para los medios de comunicación.

Boletín del CHPC

Elaborado por el Comité PACE (Public Awareness & Community Engagement) del Connecticut HIV Planning Consortium. Traducido al inglés, al español y al criollo haitiano.

Enlaces rápidos

CHPC: cthivplanning.org
 Contenidos para compartir: Carpeta de redes sociales (cthivplanning.org/social-media-shareables)
 Eventos y más: cthivplanning.org