

# CONVERSACIÓN TRIMESTRAL

Acontecimientos, concientización y triunfos de cuidadores  
un boletín informativo de la División de Bienestar Infantil, del Departamento de Servicios  
Humanos de Oregon



## Mensaje de la Directora de Bienestar Infantil

¡Bienvenidos cuidadores y familias de recurso!

Durante el último año y medio, hemos estado esperando con ansias que nuestros niños regresen a la escuela en modalidad presencial. Si bien nos entusiasma mucho ver que se vuelvan a abrir las escuelas y los niños regresen a los salones de clases, sabemos que todos ustedes están sorteando los obstáculos de lo que implica estar en esta nueva normalidad. Sin embargo, su resiliencia, compasión y carácter innovador durante este último año y medio me infunde la confianza de que nuestros niños bajo su cuidado no solo se adaptarán, sino que progresarán cuando regresen a la escuela.

Sabemos que todas las familias, especialmente durante la pandemia, pueden enfrentar momentos de estrés. Durante ese período, nos centramos en brindar servicios preventivos y de apoyo a las familias. Eso incluye asociarnos con Every Child en la iniciativa My NeighbOR, al proporcionar fondos y asistencia para adolescentes en crianza temporal y jóvenes provenientes de hogares de crianza temporal, mayores beneficios y acceso a alimentos y mucho más.

## TRAS UNA SEMANA EN CRIANZA TEMPORAL

Autora, Amy Ludwig VanDewater

En clase, todos son buenos y colaboran.

Las cenas aquí son deliciosas. Tengo un sombrero, un abrigo y botas

como dice la maestra, muy cariñosa.

Ya no hay más peleas.

El gato me quiere un montón.

Me preguntan si estoy feliz.

Es difícil, porque no lo estoy.

Esto no durará para siempre, pero estoy tan triste aún.

Sé que aquí estoy más segura por ahora,

pero extraño a mi mamá y papá.

\* perspectiva de una joven en crianza temporal

## Mensaje de la Directora de Bienestar Infantil (cont.)

Con el regreso a la escuela, también prevemos un aumento de las llamadas a nuestra Línea directa de abuso infantil de Oregon (ORCAH, por sus siglas en inglés). Mientras nos preparamos para eso, seguimos considerando a la equidad como nuestra guía. Por ejemplo, sabemos que la pobreza de las familias generalmente no es un factor que contribuye a los casos de abandono infantil, y el 40 % de las llamadas a la ORCAH no derivan en una denuncia asignada. Por lo tanto, estamos intensificando nuestras comunicaciones en torno a cómo las familias como las suyas pueden promover la prevención y compartir información antes de que entre una llamada a la ORCAH.

Ahora es el momento de que aumentemos los apoyos a las familias a medida que sortean los obstáculos relacionados con el regreso a la escuela. Esperamos que los recursos mencionados en este boletín informativo les brinden la información que necesitan para ayudar a nuestros niños y sus familias durante esta nueva transición. Les pedimos su apoyo en las próximas transiciones de nuestros niños y les recomendamos que se comuniquen si hay algún otro apoyo que necesiten.

Gracias por su dedicación a cuidar a los niños y sus familias. Su trabajo y cuidado son una parte integral del sistema de bienestar infantil de nuestro estado. Cuídense, y cuiden a sus familias y sus comunidades.

Saludos cordiales.

Rebecca Jones Gaston  
(ella/la/su), Maestría en Trabajo Social (MSW)  
Directora de Bienestar Infantil

## MURMULLOS DE BIENESTAR

### *PROTOCOLO DE COVID-19 PARA PADRES Y CUIDADORES CON RESPECTO A LAS VISITAS EN PERSONA ENTRE PADRES E HIJOS*

Actualizado el 8/2/21

[Guía completa sobre las visitas \(inglés\)](#)

[Guía completa sobre las visitas \(español\)](#)

[Recursos adicionales sobre COVID-19](#)

### HIGIENE Y DISTANCIAMIENTO SOCIAL ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE UNA VISITA ANTES DE UNA VISITA

- Lávese las manos o use un gel desinfectante para las manos.
- Evite tocarse la cara.
- Traiga solamente los artículos necesarios para la visita. Deje todas las bolsas en su coche o con el personal.

### DURANTE UNA VISITA

- Siempre que sea posible, mantenga la distancia recomendada de 6 pies (2 metros) entre las personas.
- Los cubrebocas deberán usarse durante el transporte de los niños y durante las visitas en espacios interiores.

### DESPUÉS DE UNA VISITA

- Lávese las manos o use un gel desinfectante para las manos.
- Evite tocarse la cara.
- Limpie los siguientes objetos regularmente: teléfono, bolígrafo, llaves y cualquier otro artículo.

# Libros “ALL ABOUT ME”

## Herramienta fundamentada en el trauma para brindar apoyo a jóvenes y adultos jóvenes en crianza temporal.

Allie Fahsholz, allie.e.fahsholz@dhsosha.state.or.us

“Me entusiasma mucho que el Departamento de Servicios Humanos de Oregon (ODHS, por sus siglas en inglés) presente los libros 'All About Me' (Todo sobre mí) para todos los niños y jóvenes que están bajo el cuidado del Estado de Oregon, para que podamos reconocer y proteger sus historias para su futuro”.

~Richard Rose, fundador de Therapeutic Life Story Work International (TLSWi)

“Este enfoque es una forma perfecta de brindar asistencia a todos aquellos que están involucrados en el cuidado de niños y jóvenes para apoyarlos en el proceso de captar, registrar y proteger sus mundos cada 6 meses. De ese modo, posibilitamos que los jóvenes salgan del sistema de crianza temporal con una claridad de sus vidas recopiladas en series de libritos de unas 20 páginas que, cuando está todo compaginado, cuentan su historia”.

~Richard Rose, fundador de Therapeutic Life Story Work International (TLSWi)

## LIBROS “ALL ABOUT ME”

**QUÉ:** Los libros “All About Me” son una herramienta fundamentada en el trauma que todos pueden usar y que constituyen un método infalible para involucrar a los niños y jóvenes. Es un libro que documenta los intereses, los sentimientos de los niños, y en última instancia, capta quiénes son y sus experiencias. Dichos libros son simples e invaluable. Lo que es más importante, nuestros niños los crean. Los niños usan estos años a partir de ahora para refrescar sus recuerdos y entablar conexiones significativas.

**QUIÉN:** Para todos los niños y jóvenes bajo el cuidado del ODHS. Esta herramienta de participación beneficiará a los niños, los jóvenes y las familias a medida que trabajen para lograr la reunificación u otras metas de permanencia. Esta herramienta también puede llevar alegría a los cuidadores y los trabajadores a medida que tienen una interacción más significativa y satisfactoria con los niños y jóvenes.

**POR QUÉ:** Sabemos que los niños que entienden su historia están mejor preparados para las próximas etapas de su vida. Los niños merecen no solo entender su historia, sino poder expresar quiénes son y sanar en el proceso. Los jóvenes bajo nuestro cuidado han manifestado que la falta de información sobre colocaciones anteriores, amigos, recuerdos de cuando estaban en el sistema de crianza temporal, etc., ha generado un distanciamiento general de su comunidad y, en última instancia, ha creado una barrera para su futuro. Ha quedado demostrado que esta herramienta apoya la crianza y el apego, la conexión con la comunidad, las transiciones y el trabajo de permanencia de los niños de todo el mundo.

**CÓMO:** Motivamos a los niños en su nivel de desarrollo y utilizamos plantillas para personalizar los libros que ellos ayudan a crear. Mediante interacciones lúdicas y divertidas, tales libros captan la historia, la cultura y los intereses actuales de los niños, y son un regalo que podrán atesorar. A través de un enfoque en equipo, se crea un nuevo capítulo cada 6 meses durante el período que los niños están en crianza temporal, y eso incrementará el conocimiento y la comprensión que tiene el equipo sobre los niños/jóvenes.

**CUÁNDO:** ¡¡En otoño de 2021!! Al alinearse con nuestra visión de transformación y continuar con el enfoque de nuestra agencia en la participación, esta herramienta mejorará nuestras interacciones con los niños, los jóvenes y las familias.

# Libros “ALL ABOUT ME” (cont.)

Las plantillas estarán disponibles en formato electrónico e impreso a través del Centro de Recursos Posteriores a la Adopción de Oregon (ORPARC, por sus siglas en inglés) o el trabajador social del niño/joven. Dichas plantillas están disponibles en una gran variedad de temas que los niños pueden elegir, y hay otra plantilla disponible para los bebés.

Para obtener más información, consulte estas próximas capacitaciones:

Fecha: 11/9/21  
Tiempo: de 2 p. m. a 4 p. m.  
Inscripción

Fecha: 11/10/21  
Hora: de 9 a. m. a 11 a. m.  
Inscripción

Fecha: 11/18/21  
Hora: de 9 a. m. a 11 a. m.  
Inscripción

**Descripción del curso:** Maravílese con el potencial de los libros “All About Me”. Se trata de herramientas atractivas que ayudan a los niños a comprender sus vidas, desarrollar una instantánea de estas en un momento en el tiempo, incrementar su autoestima y expresar sus pensamientos y sentimientos de manera productiva.

¡Esté atento a la información adicional que estará disponible muy pronto!



SAMPLE PAGE



El Proyecto Limonada (Project Lemonade Store), Pasantías de Verano para Fomentar el Futuro (Foster the Future Summer Internship) y DESEO: qué inspira los corazones de los estudiantes (WISH: What Inspires Student's Hearts), les brindan a los jóvenes en crianza temporal la posibilidad de salir de compras, aprender y soñar.

A pesar de las probabilidades en contra de nuestros niños en crianza temporal, hagamos todo lo que esté a nuestro alcance para transformar los limones en limonada.

El Proyecto Limonada es un recurso que está a disposición de los padres de recurso que prestan servicios en Oregon. Visite su sitio web

[www.projectlemonadepdx.org](http://www.projectlemonadepdx.org)

para obtener más información sobre este maravilloso recurso.

# MES NACIONAL DE LA CONCIENTIZACIÓN DE LOS FAMILIARES

Septiembre de 2021

El Mes Nacional del Cuidado a Cargo de Familiares en septiembre reconoce la importancia de los abuelos y los parientes que cuidan a los niños cuando sus padres no están disponibles. En toda la nación, aproximadamente 2.7 millones de abuelos y 1.4 millones de otros parientes brindan servicios de cuidado a cargo de familiares a niños.

Oregon Kinship Navigator es un excelente recurso para los proveedores de servicios de cuidado a cargo de familiares.

## Acerca de Oregon Kinship Navigator

En el estado de Oregon, aproximadamente 30,000 niños están siendo criados en cuidado familiar. Oregon Kinship Navigator (OKN) tiene como objetivo proporcionar apoyo, orientación y recursos a esas familias a lo largo de su experiencia de crianza.

OKN depende del Equipo de Niños en Greater Oregon Behavioral Health, Inc. (GOBHI). Los miembros de nuestro personal están ubicados en todo el estado de Oregon y aportan un conocimiento único de las comunidades urbanas y rurales de Oregon.

## Qué hacemos

Permítanos ayudarlo a sortear los obstáculos de criar niños como un pariente cuidador que no es uno de los padres. Oregon Kinship Navigator está aquí para responder sus correos electrónicos. Ofrecemos oportunidades para conectarse con otros parientes cuidadores, como también apoyo para la crianza, remisión a recursos y una guía de recursos legales.

OKN se especializa en trabajar con familias dentro y fuera del sistema de bienestar infantil.

Para obtener más información, visite [Oregon Kinship Navigator](#).



Actualmente se están reclutando cuidadores familiares (abuelos, tías, tíos, hermanos) que cuidan a niños de 4 años o más. KEEP se asocia con el programa Oregon Kinship Navigator para ofrecer KEEP para familiares (KEEP for Kin). KEEP para familiares ofrece grupos de apoyo de pares para abuelos, tías, tíos, hermanos y otras personas que están cuidando parientes jóvenes y niños, y es para familias que no están involucradas con el Departamento de Servicios Humanos (DHS, por sus siglas en inglés).

Estos grupos de 16 semanas de duración son una combinación divertida y práctica de estrategias de crianza y apoyo de pares. Hay grupos disponibles durante el día, durante la noche y los fines de semana; encontraremos el horario del grupo que le resulte más conveniente.

¿Qué es KEEP para familiares?

Grupo de apoyo de pares

Entre 7 y 12 parientes cuidadores y un líder de grupo capacitado

Marco del plan de estudio fundamentado en el trauma: estrategias de crianza basadas en la evidencia que pueden poner en práctica hoy mismo

Los grupos se reúnen por videoconferencia con tecnología fácil de usar

Dieciséis (16) sesiones semanales de 90 minutos: reciba \$25/sesión por grupo familiar por cada sesión a la que asista (gane hasta \$400)

Para obtener más información e inscribirse, comuníquese con:

Julie Chapman  
juliec@oslc.org  
541-780-3803

# **SOBRE EL ENTRENAMIENTO**

Nuevo proceso de inscripción para la Capacitación sobre Fundamentos y la Capacitación continua a nivel estatal  
¿Tiene que inscribirse para acceder a horas de capacitación, pero no sabe bien a dónde dirigirse? Hemos modificado recientemente nuestros procesos de inscripción y ya no usamos iLearn Oregon para la inscripción en nuestras oportunidades de capacitación a nivel estatal mediante los formularios Smartsheet.

**Capacitación sobre Fundamentos:** Capacitación sobre Fundamentos es un plan de estudio de 24 horas de duración para todos los posibles padres de recurso, los padres de recurso recientemente certificados y los padres preadoptivos.  
¿Ha consultado en su oficina local de Bienestar Infantil del ODHS? Algunas oficinas organizan capacitaciones facilitadas a nivel local, o bien usted puede optar por inscribirse en una de nuestras cohortes sobre Fundamentos a nivel estatal.

Para inscribirse en una cohorte sobre Fundamentos a nivel estatal y para obtener más detalles respecto de la Capacitación sobre Fundamentos, visite nuestra página **Capacitación sobre Fundamentos** y siga los pasos para completar el formulario de inscripción Smartsheet. Todas las capacitaciones sobre Fundamentos, ofrecidas a nivel estatal o local, se imparten en un formato virtual/en directo por Zoom o Microsoft TEAMS.

**Capacitación continua:** ¿Cuenta actualmente con la certificación de Bienestar Infantil del ODHS, pero necesita horas de capacitación continua? ¡No busque más! Tenemos una amplia variedad de oportunidades virtuales/en directo cada mes. Nuestra página Oportunidades de capacitación continua en línea y en directo para padres de recurso (Ongoing Resource Parent Live Online Training Opportunities) se mantiene siempre actualizada. Revise el título y la descripción del curso, y luego de hacer clic en el hipervínculo “Registration” (Inscripción), será conectado a un formulario Smartsheet para que complete el proceso de solicitud de inscripción. Revise nuestra **Guía sobre cómo inscribirse** para obtener ayuda paso a paso. Si tiene preguntas o necesita ayuda, comuníquese con **Capacitación para Familias de Recurso**.

## **Capacitación a su propio ritmo: Sueño seguro para bebés de Oregon**

Bienestar Infantil del ODHS ha desarrollado un curso autodidacta para padres de recurso que cuidan a bebés en crianza temporal (¡el curso estará disponible en español muy pronto!). Este curso brinda información actualizada sobre prácticas de sueño seguro y destaca las responsabilidades de los padres de recurso que cuidan bebés en crianza temporal. Este curso incluye un breve video, una guía autodidacta, una prueba de conocimientos y una encuesta, y tiene una duración aproximada de 1 hora. Para solicitar el curso autodidacta, complete el **formulario de solicitud**.

Si tienen recomendaciones, comentarios o inquietudes, comuníquense con nosotros por correo electrónico, Resource.FamilyTraining@dhsosha.state.or.us.

## **EN LAS NOTICIAS:**

### **Centro de visitas para niños en crianza temporal más adaptado para las familias**

por Lydia Valenti, The Spokesman

### **Atletas locales participan en el evento deportivo “All State Games”**

por Burns Times - Herald

### **Funcionaria de crianza temporal se asocia con Hillsboro Home Depot**

por Max Egener, HillsboroNewsTimes

### **Every Child de la región central de Oregon recibe una subvención de Brooks Resources para servicios de crianza temporal**

por KTVZ news sources

# Promover el éxito en la escuela: cómo los cuidadores y los trabajadores sociales pueden apoyar las necesidades educativas de los niños



*Seminario web introductorio*

*Martes, 7 de septiembre de 2021*

*De 1:00 p. m. a 2:00 p. m., hora del este*

Una de las metas de los programas y los servicios de bienestar infantil es lograr que el progreso educativo de los niños y jóvenes se adapte a su potencial y a sus necesidades. El éxito educativo de los niños y jóvenes en el sistema de bienestar infantil depende, en parte, del esfuerzo colectivo y la colaboración de los cuidadores (de crianza temporal, adoptivos y familiares), los trabajadores sociales y la administración de la agencia para abordar los desafíos y las estrategias para lograr el éxito. Acompañe a la Dra. Gwen Bass en un seminario web introductorio basado en una capacitación de cuatro partes sobre el desarrollo de habilidades, que se detalla a continuación. **[Haga clic aquí para inscribirse en este seminario web.](#)**

*Capacitación virtual*

*Del 21 al 28 de septiembre y del 5 al 12 de octubre de 2021*

*De 12:00 p. m. a 2:00 p. m., hora del este*

CWLA tiene el agrado de invitarlo a acompañarnos en la capacitación virtual Facilitar el éxito escolar: cómo los cuidadores y los trabajadores sociales pueden apoyar las necesidades educativas de los niños. Esta interesante oportunidad para el desarrollo de habilidades compartirá información sobre cómo mejorar las experiencias escolares y los resultados a largo plazo de niños que han experimentado situaciones traumáticas. En esta capacitación, los participantes harán lo siguiente:

- Desarrollarán una comprensión de los obstáculos habituales para que los jóvenes que hayan experimentado situaciones traumáticas accedan a la educación y participen en ella.
- Aprenderán estrategias prácticas para cultivar la resiliencia en el hogar, lo que generará un mejor desempeño escolar.
- Mejorarán sus conocimientos sobre el sistema educativo y los apoyos disponibles para niños con necesidades y circunstancias especiales.
- Ampliarán sus conjuntos de herramientas de colaboración y defensoría para garantizar que los niños y jóvenes tengan acceso a educación de alta calidad.

Esta capacitación de cuatro partes es adecuada para cuidadores de crianza temporal, adoptivos y familiares, como también para trabajadores sociales y empleados que tienen interés y responsabilidad en brindarles un mejor apoyo a los niños y jóvenes en la escuela, como también en sus logros educativos. Mediante el uso de ejemplos de casos, análisis, ejercicios para desarrollar habilidades y espacio para preguntas y respuestas, esta capacitación se basa en las investigaciones más recientes en trauma y aprendizaje.

*Capacitadora: Gwen Bass, PhD, directora de la División de Liderazgo Docente, Educación Profesional y de Posgrado, Universidad de Mount Holyoke*

**[Haga clic en este enlace para obtener todos los detalles sobre la capacitación virtual Facilitar el éxito escolar, la inscripción y las unidades de educación continua \(CEU, por sus siglas en inglés\).](#)**

## Documentos de orientación escolar 2021

proporcionados por Catherine Stelzer

CATHERINE.R.STELZER@dhsosha.state.or.us

### **[Guía de Educación de Bienestar Infantil del ODHS para el año escolar 2021-2022](#)**

<https://www.oregon.gov/dhs/CHILDREN/Documents/Education%20Guidance%202021-2022-SP.pdf>

### **[Escuelas preparadas, estudiantes seguros: marco de resiliencia para el año escolar 2021-2022](#)**

[https://www.oregon.gov/ode/students-and-](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/Ready%20Schools%20Safe%20Learners%20Resiliency%20Framework%20for%20the%202021-22%20School%20Year.pdf)

[family/healthsafety/Documents/Ready%20Schools%20Safe%20Learners%20Resiliency%20Framework%20for%20the%202021-22%20School%20Year.pdf](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/Ready%20Schools%20Safe%20Learners%20Resiliency%20Framework%20for%20the%202021-22%20School%20Year.pdf)

### **[Servicios de recuperación individualizados de COVID-19 para estudiantes que presentan discapacidades \(Programa de Educación Individualizado \[IEP, por sus siglas en inglés\]\)](#)**

[https://www.oregon.gov/ode/students-and-](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/Planning%20for%20Individualized%20COVID-19%20Recovery%20Services.pdf)

[family/healthsafety/Documents/Planning%20for%20Individualized%20COVID-19%20Recovery%20Services.pdf](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/Planning%20for%20Individualized%20COVID-19%20Recovery%20Services.pdf)

### **[FACT Oregon \(recurso para padres/padres de recurso sobre educación especial/IEP\)](#)**

[https://www.factorregion.org/?gclid=EAIaIQobChMIldu37OyL8gIVNQtytBh2zxwzTEAAYASAAEgI7-PD\\_BwE](https://www.factorregion.org/?gclid=EAIaIQobChMIldu37OyL8gIVNQtytBh2zxwzTEAAYASAAEgI7-PD_BwE)

# UNA PALABRA DE LA ASOCIACIÓN DE PADRES DE CRIANZA TEMPORAL DE OREGÓN

## Compasión, cuidado personal y autorregulación: parte 3

Jessica L. Lloyd-Rogers

Presidenta, Asociación de Padres de Crianza Temporal de Oregon (OFPA, por sus siglas en inglés)

Esta es la tercera parte de una serie en la que he hablado sobre la importancia de que los padres de recurso se regalen los duraderos obsequios de la compasión, del cuidado personal y de la autorregulación. Hablamos sobre la importancia de la autorregulación para nuestros niños, pero solemos omitir entender lo fundamental que es eso para nosotros.

Cuando un niño pierde el control o nosotros nos desregulamos, hemos “perdido la chaveta”, literalmente. Nuestra corteza prefrontal —la parte del pensamiento avanzado del cerebro— pierde temporalmente su capacidad, y reaccionamos por el cerebro instintivo de la parte inferior. Al igual que los niños pequeños, estamos fuera de control, es decir, nos hemos desregulado.

Gran parte de la siguiente información se obtuvo de Anna Runkle. ¿Cómo sabe si está desregulado? Estos son algunos signos: Se encuentra de repente en una crisis o necesita con urgencia decirle algo a alguien. Es posible que sienta que está en las nubes. Se siente disperso, e intenta hacer muchas cosas a la vez sin terminar nada. Pierde parte de su capacidad sensorial, no siente partes del cuerpo. Se está desconectando de la situación. Comienza a tropezarse con cosas, a dejar caer cosas, a perder cosas.

Si presenta alguno de estos signos, estos son algunos de los pasos de emergencia que debe seguir para volver a regularse. Antes que nada, OBSERVE si está desregulado. ¿Le invade la emoción? ¿Adrenalina? ¿Pánico? Dígase: “Estoy teniendo una reacción emocional”. El simple hecho de decirlo permite interrumpir el patrón.

Asegúrese de estar a salvo. Si está conduciendo, sálgase de la carretera. Si se encuentra en una mala situación, aléjese. Está bien decir, incluso a personas jóvenes, “Quiero continuar esta conversación, pero necesito un poco de tiempo para calmarme”. De ser posible, aléjese de la(s) otra(s) persona(s). He descubierto que puede bastar con ir al baño a lavarme las manos y beber un poco de agua. El acto sensorial de lavarse las manos suele bastar para aterrizar y volver al presente.

Tomar medidas sensoriales, como lavarse las manos o beber agua lentamente, nos devuelve al cuerpo. Intente presionar la lengua contra la parte posterior de los dientes. Esto tiene la ventaja de ser invisible para otras personas. Si puede, siéntese y, de manera consciente, sienta las nalgas sobre el asiento. Sienta los pies sobre el piso. Primero, el pie izquierdo, luego el derecho. Dígase en silencio: “Izquierdo, derecho. Izquierdo, derecho”. Esto ayuda a regular el cerebro. Si está en un lugar adecuado y seguro, ponga la espalda contra la pared o la silla, abra los brazos y abrácese fuerte.

Otra técnica importante es comer algo que contenga proteínas para mantenerse equilibrado y conectado a tierra. Una cucharada de queso cottage o de crema de cacahuete le ayudará.

Esta última técnica es mi favorita. Respire. Inhale de a poco, intensa y profundamente de 3 a 10 veces, y exhale lentamente. Piense en “soltar y dejar ir” con cada exhalación. Funciona.

Todos podemos desregularnos. Los consejos anteriores le ayudarán a garantizar que su recuperación y nueva regulación sean rápidas y seguras. ¡Brindemos por estar y sentirnos bien regulados!

