

Boletín para miembros

Edición 2: enero de 2021



Quiénes somos

Comagine Health es el nuevo contratista del programa de salud conductual de Oregon Health Authority. Trabajamos con usted para crear los planes de tratamiento que mejor se adapten a sus necesidades y deseos individuales. Nos aseguramos de que reciba el tratamiento adecuado en el entorno correcto de acuerdo a sus necesidades. Además, podemos ponerle en contacto con recursos para mejorar su salud y bienestar general.

Establecer metas

Con la llegada del año nuevo se presenta el momento de establecer los propósitos para el mismo. Muchas personas establecen propósitos o metas cada año. Si logramos nuestras metas, nos sentimos bien. Pero, en ocasiones no logramos nuestras metas porque hemos establecido demasiadas o porque las metas no son lo suficientemente específicas o realistas. Avanzamos, como cumplir una meta a medias, pero luego nos desanimamos ya que no llegamos hasta el final del camino.

Las metas son una forma de enfocar su vida y actuar. Al establecer metas específicas, realistas y alcanzables, podemos prepararnos para el éxito. Alcanzar las metas nos brinda un sentido de propósito y desarrolla la autoestima y la confianza.



Establecer metas (continuación)

Establecer metas individuales es una parte importante del Programa de apoyo a la salud conductual de Oregon. Al unirse al programa le pedimos que establezca sus propias metas de tratamiento y que continúe trabajando en ellas durante todo el año. Estas metas deberían ayudarle a conseguir un mayor grado de independencia.

A continuación, encontrará algunos consejos para ayudarle a establecer metas de acuerdo a los criterios “SMART” (inteligentes). Estos criterios son:

1. **Específicas.** Concéntrese en lo que es más importante para usted y establezca pasos realistas sobre cuál es la mejor manera de lograrlo.
2. **Medibles.** Logros específicos, más pequeños.
3. **Alcanzables o realizables.** Al planificar pasos específicos que se deben cumplir, sus metas serán alcanzables.
4. **Relevantes.** Asegúrese de que sus pasos más pequeños y específicos ayuden a alcanzar una meta general.
5. **Puntuales.** Dese una fecha límite. Esto le ayudará a alcanzar sus metas.

Ejemplo: si su meta general es: “Quiero estar más en forma”, intente dividirla en actividades específicas. Tales como, “Caminaré 1,5 millas cada semana a partir de enero. A partir de mayo, aumentaré a 3 millas por semana hasta diciembre”.
O: “Este año practicaré yoga durante 40 minutos dos veces por semana durante al menos 6 meses”.

¡Y no olvide recompensarse a sí mismo cuando haya alcanzado una meta y sentirse orgulloso!



Relato de éxito de un miembro del Programa de apoyo a la salud conductual de Oregon (OBHSP, por sus siglas en inglés)

Manny vivió en un centro de tratamiento residencial seguro durante varios años. Se enfrentó a muchos desafíos conductuales únicos y deseaba un lugar que pudiera llamar su “hogar”.

Con el apoyo de su tutor, el equipo de tratamiento y los socios comunitarios, Manny se mudó a un hogar sustituto para adultos. Actualmente, está prosperando. Su tutor dice que ahora puede observar felicidad, integración, confianza y satisfacción en su rostro.

Manny y su tutor establecieron metas que integraban actividades de música cultural y cocina en su vida. Él está forjando relaciones e interactuando con el personal y con otros residentes. Habla de los desafíos a los cuales puede estar enfrentando. Además, Manny ahora disfruta de excursiones comunitarias y ha aprendido como llegar a casa.

Manny ahora tiene lo que anhelaba: un lugar que se siente como su hogar. Esto es, en gran parte, gracias al respeto, amabilidad y compromiso de su proveedor de hogar sustituto. Como dijo el tutor de Manny, “Debemos mostrar compasión y ver qué puede desarrollarse”.



COVID-19

Aunque las vacunas contra el COVID-19 están comenzando a estar disponibles en nuestro estado, todavía no hay una amplia disponibilidad de las mismas. Por esa razón es fundamental continuar con prácticas seguras como el uso de mascarillas y el distanciamiento social para prevenir la propagación del COVID-19.

A medida que persiste la pandemia, también persiste el estrés y la ansiedad que la misma ocasiona. Haga una reflexión interna: ¿se siente más estresado últimamente? ¿Le resultan abrumadoras las noticias constantes sobre la pandemia? ¿Le preocupa que usted y las demás personas se enfermen? En este momento, es normal tener todos estos sentimientos. Pero es importante apartarse de las noticias y cuidarse cuando así lo necesite.

COVID-19 (continuación)

A continuación, se presentan recursos para ayudar a controlar el estrés:

- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:** [Salud mental y afrontamiento durante el COVID-19 | Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(CDC, por sus siglas en inglés\)](#)
- **Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.:** [Salud mental y afrontamiento durante el coronavirus \(COVID-19\) | HHS.gov](#)
- **PeaceHealth:** [Control del estrés durante el COVID-19 | Healthy You \(peacehealth.org\)](#)
- **Alianza Nacional de Salud Mental:** [Guía informativa y de recursos sobre el COVID-19 | NAMI: Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales](#)
- **Coronavirus: Estrategias de afrontamiento para la salud mental:** [nami.org/Blogs/NAMI-Blog/March-2020/Coronavirus-Mental-Health-Coping-Strategies](#)



Recordatorio de la vacuna para la gripe

No es demasiado tarde para vacunarse contra la gripe si todavía no ha sido vacunado.

Consulte el [sitio web](#) de Oregon Health Authority para obtener información adicional.

Estamos a su disposición

Estamos para apoyarlo. Si tiene preguntas o inquietudes, comuníquese con nosotros.

- Llámenos al 888-416-3184.
- Si usa TTY/TDD, marque el 711 y luego nuestro número de teléfono: 888-416-3184.
- Envíenos un correo electrónico a ORBHSupport@comagine.org.
- Para enviarnos un mensaje, use nuestro [formulario de contacto](#).



Traducción

Si desea una copia en otro idioma, envíenos un correo electrónico a: ORBHSupport@comagine.org.