Programa de Apoyo a la Salud Conductual de Oregon

Boletín informativo para miembros

Número 15: Diciembre de 2024





Revisiones de este año

A medida que se acerca el fin del 2024, deseamos compartir un resumen de nuestro trabajo como Agente Independiente y Calificado (Independent and Qualified Agent, IQA) para la Autoridad de Salud de Oregon (Oregon Health Authority, OHA) Desde el 1 de enero de 2024 hasta el 9 de diciembre de 2024, Comagine Health ha asistido a

4,231

personas que tuvieron necesidad de apoyo comunitario y/o de servicios de residencia, de hogar de acogida y de asistencia a domicilio.

Continúa en la próxima página

Comagine Health

Cómo cuidar de sí mismo durante las fiestas



Las fiestas no siempre son felices para todos. Para algunos representan el estrés o la soledad de las expectativas. Para otros, este momento del año trae recuerdos tristes de fiestas anteriores.

En combinación con los días cortos y el riesgo del trastorno afectivo estacional que algunas personas pueden padecer en este momento del año, las fiestas pueden ser difíciles.

La Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA) ofrece recomendaciones para apoyar su salud mental durante las fiestas. Entre ellas:

1. Manténgase conectado con sus sentimientos y sepa que está bien no sentirse feliz en este momento del año[1,2]
2. Practique el cuidado de sí mismo
3. Evite las drogas y el alcohol: si usted está en recuperación, las fiestas pueden ser especialmente difíciles. Comuníquese con su sistema de apoyo según sea necesario.
4. Reconozca los cambios de humor
5. Pida ayuda cuando la necesite, a continuación hay enlaces para recursos gratuitos

Haga clic aquí para más información.



Historias exitosas de nuestros miembros: Anna

Anna se sentía abrumada por poder realizar las tareas diarias de su casa. Su objetivo principal para unirse al Programa de Salud del Comportamiento de Oregon era encontrar un asistente de cuidado personal (personal care assistant, PCA) que pudiera ayudarla. "Estaba tan abrumada que no podía hacer las cosas", afirmó.

La administradora de casos de Anna utilizó sus habilidades y conocimientos apoyar los esfuerzos de Anna. Con la ayuda de un consultor en conexión de recursos para empleados, encontraron al PCA correcto para Anna, que estaba comprometido y compartía su visión. La colaboración entre la administradora de casos, el consultorio y el PCA le brindaron a Anna la capacidad de concentrarse en empoderarse a sí misma para cumplir sus objetivos.

Ahora, Anna se siente con la comodidad de poder mantener su casa del modo que desea. Manifestó: "Desde que me uní al programa y encontré una administradora de casos que me brindó respaldo y un PCA que me brinda apoyo de muchos modos, mi vida es mucho más fácil".

---

[1]Alianza Nacional para las Enfermedades Mentales (National Alliance on Mental Illness, NAMI). El momento más difícil del año: la salud mental durante las fiestas. Disponible aquí: https://www.nami.org/from-the-ceo/the-most-difficult-time-of-the-year-mental-health-during-the-holidays

[2]Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA). Apoyo para la salud mental durante las fiestas. Disponible aquí: https://www.samhsa.gov/blog/supporting-your-mental-health-during-holiday-season

Lista de Recursos para Crisis

Líneas directas para crisis de Oregon por condado:

https://www.oregon.gov/oha/ph/PreventionWellness/SafeLiving/SuicidePrevention/Pages/crisislines.aspx

988 – Línea Nacional para Casos de Suicidio y Crisis

https://988lifeline.org



Queremos escucharlo

Si desea aparecer en el boletín informativo, hable con el administrador de atención o el coordinador de atención de Comagine Health. Recibiremos con gusto sus sugerencias para este boletín.

Envíe sus ideas a ORBHSupport@comagine.org

Estamos aquí para usted

Estamos aquí para apoyarlo. Comuníquese con nosotros si tiene preguntas o inquietudes.

- Llámenos al 888-416-3184
- Si usa TTY/TDD, puede llamarnos marcando 711 y luego nuestro número de teléfono: 888-416-3184
- Envíe un correo electrónico a: ORBHSupport@comagine.org
- Envíenos un mensaje a través de nuestro formulario de contacto: http://q-r.to/bfO4mu

Traducción

Este boletín informativo también está disponible en nuestro sitio web en español:

https://comagine.org/resource/3307

y en inglés: https://comagine.org/resource/3306

Si desea una copia en otro idioma, díganoslo por correo electrónico: ORBHSupport@comagine.org