

Let's Talk



Informe de la directora

En la OCHN, nos enorgullecemos de crear un entorno equitativo e inclusivo para que las personas se sientan seguras y aceptadas. Esto se refleja en las iniciativas integrales de diversidad, equidad e inclusión que dirige la OCHN. [Leer más.](#)



MISIÓN DE LA OCHN

Inspirar Esperanza
Empoderar a la gente
Fortalecer las comunidades

EN LAS NOTICIAS

LOCALES

[Royal Oak High Schools recibe reconocimiento de Special Olympics](#)

ESTATALES

[Profesionales de la salud mental de Michigan ven más jóvenes buscando servicios desde la pandemia](#)

[Se creó una aplicación para brindar apoyo a los cuidadores jóvenes](#)

NACIONALES

[La sociedad les está fallando a los pensadores visuales y eso nos hace daño a todos](#)

[Una mirada al interior de la crisis de salud mental de los jóvenes en Estados Unidos](#)

RECURSOS COMUNITARIOS

[Calendario de eventos](#)
[Reuniones de la Junta](#)
[Directiva de la OCHN](#)
[Videos educativos de la OCHN](#)
[Noticias e información de la OCHN](#)
[Capacitaciones de la OCHN](#)
[Plan estratégico de la OCHN](#)



Presentamos a Hope, el perro del sheriff

La OCHN patrocina al perro del sheriff del condado de Oakland, *Hope*, un perro de terapia que ofrecerá apoyo y sanación a la comunidad. El nombre "Hope" (esperanza) representa la declaración de la misión de la OCHN.

El oficial Hope está con el oficial Nagy, que es un oficial de Recursos Escolares en una escuela primaria y secundaria local.



La OCHN reconoce el Mes de la Historia Negra

Durante el Mes Nacional de la Historia Negra en febrero y durante todo el año, celebramos el legado de los estadounidenses de raza negra cuyo poder para liderar, superar y ampliar el significado y la práctica de la democracia estadounidense ha ayudado a nuestra nación a convertirse en una sociedad más equitativa y justa.

La OCHN proporciona numerosas capacitaciones y educación sobre diversidad, equidad e inclusión (DEI). El objetivo es ofrecer información respetuosa de las diferencias culturales que promueva la dignidad y proteja los derechos de todas las poblaciones diversas.

Visite oaklandchn.org para ver la página de inclusión, diversidad, equidad y accesibilidad (IDEA) de la OCHN y obtener más información.

Consejos sobre salud mental en respuesta a la crisis de la MSU

La OCHN proporcionó consejos sobre salud mental para que las familias y las personas manejen el estrés o el trauma asociado a la reciente crisis en la Universidad Estatal de Michigan (MSU). [Leer más.](#)

CONSEJO DE BIENESTAR ANTE EL ESTIGMA

“Todos son genios. Si se juzga a un pez por su capacidad para subirse a un árbol, vivirá toda su vida creyendo que es tonto”.

¿Qué puede decir o hacer para alentar a las personas con respecto a sus capacidades? Gracias por ayudar a crear una cultura sin estigma.



myStrength es un excelente recurso para fortalecer la mente, el cuerpo y el espíritu. Regístrese hoy; utilice el código: **OCCMHA**
Información sobre myStrength

CEEC está reclutando nuevos miembros

El Comité de Educación y Evaluación Comunitaria (CEEC) busca nuevos miembros. El CEEC evalúa y analiza los datos de servicios recolectados por los proveedores de servicios de salud mental de la comunidad. El grupo también revisa las herramientas de evaluación que la OCHN utiliza para evaluar los servicios. El grupo se reúne cada dos meses de 2 p. m. a 4 p. m.

Para obtener más información, comuníquese con Alexis Mitchell a mitchella@oaklandchn.org o llame al 248-858-1631.

988: Lifeline ofrece apoyo gratuito y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana a las personas que están en situaciones difíciles, recursos de prevención y crisis para usted o sus seres queridos y las mejores prácticas para los profesionales en Estados Unidos.

Línea de ayuda de recursos: 988
[Leer más.](#)

Centro de bienestar Hope 365

El centro de relevo de pares y bienestar Hope 365 se



Programa de servicios de salud conductual para los jóvenes



Youth and Family Care Connection

La OCHN ha celebrado un contrato con New Oakland

Family Centers (NOFC) para la administración y la dirección de Conexión de la Atención para los Jóvenes y las Familias (Youth and Family Care Connection, YFCC), un programa de servicios de salud conductual diseñado para satisfacer las necesidades de salud mental de los jóvenes de 17 años o menores en el condado de Oakland.

YFCC tiene previsto abrir en febrero de 2023 y se encuentra en el Centro de Recursos y Crisis (RCC) en el Edificio 32E del campus del condado en 1200 Telegraph Road, Pontiac.



En febrero, se celebra la inclusión y la concientización sobre las discapacidades en la comunidad judía

El Mes de Inclusión, Aceptación y Concientización sobre las Discapacidades en la Comunidad Judía (JDAIM) es una iniciativa unificada entre las organizaciones judías de todo el mundo para generar conciencia y fomentar la aceptación y la inclusión de las personas con discapacidades y afecciones de salud mental y sus seres queridos.

El JDAIM es una llamada a la acción para que todos actuemos de acuerdo con nuestros valores judíos, honrando los dones y las fortalezas que cada uno de nosotros posee.

El JDAIM, que estableció el Consorcio Internacional de Educación Especial de la Comunidad Judía en 2009, se celebra cada mes de febrero y se puede reconocer diariamente.

Evento de concientización sobre las capacidades

Celebre las capacidades, el progreso y el apoyo en reconocimiento del Mes de Concientización sobre las Discapacidades en marzo. El evento de concientización sobre las capacidades es el martes, 8 de marzo de 2023, de 1 p. m. a 3 p. m. [Leer más.](#)

Encuesta de evaluación de necesidades de la OCHN

¡Pronto estará disponible la encuesta anual de 2023 de la OCHN! Los aportes de las personas a las que prestamos servicios, los familiares, los socios de la comunidad, los empleados de la red y los proveedores de servicios son muy importantes para esta iniciativa.

Las respuestas de la encuesta ayudan a desarrollar el plan anual de la OCHN y a mantener la misión de “inspirar esperanza, empoderar a las personas y fortalecer las comunidades”. Visite el sitio web de la OCHN, oaklandchn.org, para enterarse cuando esté disponible la encuesta.

Uso de la autodeterminación en mi vida por Renee Uitto



He vivido en un hogar de ancianos durante casi cuatro años. Al principio, pensé que me quitarían todos mis derechos y que tendría que cumplir determinadas reglas, pero no fue así. Podía hacer casi todo lo que quería. Decidía cuándo levantarme en la mañana y la hora de ir a la cama, las actividades en las que quería participar, qué alimentos consumir en las comidas y si solo quería descansar durante el día.

De acuerdo con Medicare, la Ley de Reforma de Hogares de Ancianos de 1987 establece que los residentes de los hogares de ancianos tienen determinados derechos. Estos incluyen los siguientes:

- Participar en el proceso del plan de atención.
- Tomar decisiones personales independientes y tener conocimiento de las opciones disponibles.

Para obtener más información, llame al 248-910-5951 o envíe un correo electrónico a info@hope365wellness.org. [Leer más.](#)



[Galardonada con el premio Women of Excellence 2023 de Michigan Chronicle](#)

Kimberly Flowers, directora clínica, Oakland Community Health Network

[Conexión de recursos](#)

[Declaración de derechos y responsabilidades de los miembros de la OCHN](#)

[Centro de bienestar de la OCHN](#)

El centro de bienestar de la Oakland Community Health Network está abierto a las personas que reciben servicios públicos de salud mental en el condado de Oakland. El horario de atención es martes y jueves de 9:30 a. m. a 2:30 p. m. El centro se encuentra en el edificio de la OCHN en Troy, 5505 Corporate Drive. Visite el sitio web de la OCHN en oaklandchn.org para obtener más información o llame al 248-858-1210. [Leer más.](#)

[Línea de atención de especialistas certificados en apoyo entre pares](#)

La línea de atención de especialistas certificados en apoyo entre pares es un servicio telefónico manejado por pares que proporciona derivación a recursos, apoyo entre pares y experiencias compartidas de recuperación y esperanza. [Obtener más información.](#)

[Sepa cómo y cuándo acceder a servicios](#)

Acceder a servicios a través de Oakland Community Health Network es sencillo. Comuníquese con la línea de acceso para situaciones no urgentes al 248-464-6363. [Obtener más información.](#)

- Comunicarse en privado con quien quieran. Participar en el consejo de residentes del centro.
- Reunirse y participar en grupos sociales, religiosos y comunitarios.
- Recibir ánimo y ayuda para ejercer sus derechos como ciudadanos sin miedo ni discriminación.
- No recibir restricciones físicas con fines de disciplina o por conveniencia.

Con el objetivo de que una persona permanezca lo más independiente posible, los hogares de ancianos realizan una evaluación de la atención dentro de los primeros 21 días posteriores al ingreso.

Siento que el hogar de ancianos hace todo esto para mí y sigo creciendo como persona.



[¿Le interesa recibir purificadores de aire y pruebas de covid?](#)

Se espera que la OCHN reciba financiación del estado en el año fiscal 2023 para comprar purificadores de aire y pruebas de Covid a fin de mitigar la propagación de esta enfermedad en los sitios de los proveedores y entre las poblaciones vulnerables.

Responda la encuesta si a su organización le gustaría recibir alguno de estos elementos. Escanee el código QR o [haga clic aquí](#) para acceder a la encuesta.

La encuesta cerrará el viernes, 17 de marzo de 2023 al final del día.

[La OCHN recibe el Bell Seal de MHA](#)

Oakland Community Health Network (OCHN) ha recibido la certificación del programa Bell Seal for Workplace Mental Health de Mental Health America (MHA).



Bell Seal for Workplace Mental Health es un programa de certificación nacional que reconoce a los empleadores comprometidos a crear lugares de trabajo mentalmente saludables. Aquellos que son galardonados con el Bell Seal tienen políticas y prácticas establecidas que respaldan el bienestar general del empleado.

La OCHN reconoce que los lugares de trabajo pueden tener un efecto sobre la salud mental y el bienestar del empleado. Se esfuerza por promover las prácticas de la organización para abordar esas necesidades de salud mental, incluidas las estrategias que se centran en mejorar la cultura del lugar de trabajo. [Leer más.](#)



[Nuevas resoluciones](#)

por Sherrie Rushman

De acuerdo con una investigación de la Universidad de Scranton, las resoluciones de Año Nuevo tienen una tasa de fracaso del 80 % para la segunda semana de febrero, lo que significa que solo el 20 % de las personas que hacen resoluciones realmente las logran.

Motivos por los que las resoluciones de Año Nuevo fracasan:

- Establecer expectativas poco realistas. ¿Sabía que establecer expectativas poco realistas no es el mejor enfoque para alcanzar los objetivos de salud o acondicionamiento físico?
- No ir paso a paso. Apunte alto, pero dé pasos pequeños. Tener demasiados objetivos a la vez.
- No poder identificar los obstáculos.
- Estrés.

Manténganos en sus contactos

El nuevo código QR de la OCHN ayuda a mantener el acceso a los servicios al alcance de su mano en todo momento.

1. Escanee el código con su teléfono inteligente.
2. Seleccione Guardar.
3. Desplácese hacia abajo y seleccione Crear nuevo contacto.

[Leer más.](#)



Sus objetivos deben ser inteligentes y SMART. Esta es una sigla acuñada en la revista Management Review en 1981 que significa que los objetivos deben ser específicos, medibles, alcanzables, relevantes y limitados en el tiempo. Puede funcionar para la gestión, pero también puede funcionar para establecer sus resoluciones.

Sin embargo, mientras tenga en cuenta estos cinco consejos, tendrá la resolución de Año Nuevo perfecta.

- La superación personal es la clave. Es importante tener objetivos que le van a ayudar a ser una mejor persona.
- Escriba en tiempo futuro.
- Establezca un período de tiempo y sea específico.
- Sea breve y realista.
- Salga de su zona de confort y diviértase.

La OCHN recibió una subvención para mejorar los servicios de salud conductual

La OCHN estuvo entre los 231 Centros de Salud Mental de la Comunidad (CMHC) que recibieron una parte de la subvención de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), que suma un total de \$825 millones de dólares para servicios de salud conductual.

Esta oportunidad de subvención permitirá a la OCHN ofrecer mejores servicios a los niños y los jóvenes que tienen una crisis de salud conductual en el condado de Oakland. [Leer más.](#)

OCHN - PRIMERO LAS PERSONAS, ENFOQUE EN LAS PERSONAS

Visítenos en www.oaklandchn.org



Oakland Community Health Network | 5505 Corporate Dr, Troy, MI 48098

[Cancelar suscripción weinererts@oaklandchn.org](mailto:weinererts@oaklandchn.org)

[Actualizar perfil](#) | [Aviso de datos de Constant Contact](#)

Enviado por weinererts@oaklandchn.org Desarrollado por



¡Pruebe el mercado por correo electrónico gratis hoy mismo!