

# Stepping Stones

El camino a la capacidad

**FEBRERO DE 2022**

## Se necesitan aportes para el plan estratégico a tres años de la OCHN

La OCHN solicita a los residentes del condado de Oakland, incluidas aquellas personas que reciben apoyo público de salud del comportamiento, que completen su evaluación de necesidades del plan estratégico a tres años.

La información recopilada de esta encuesta se utilizará para desarrollar las prioridades de los servicios de la OCHN para los años fiscales 2023-25.

Estas prioridades ayudarán a desarrollar programas futuros que cubran las necesidades físicas y de salud mental integradas de los ciudadanos del condado de Oakland.



La encuesta se encuentra disponible en el sitio web de la OCHN, en [www.oaklandchn.org](http://www.oaklandchn.org). Además, se puede acceder a la encuesta a través del código QR que aparece arriba o mediante este enlace: <http://bitly.ws/ozcc>.



El 8 de abril de 2022 la OCHN lanzará un sitio web nuevo y más intuitivo. Le pedimos que dedique unos minutos a revisar el sitio en [www.oaklandchn.org](http://www.oaklandchn.org).

El público también podrá compartir sus opiniones sobre el contenido y el diseño a través de una encuesta en línea después de la fecha de lanzamiento.

Felicitaciones a Ken R and Jacob R. Sus obras de arte formarán parte de la Exposición itinerante de arte de la Asociación de salud mental de la comunidad (CMHA, por su sigla en inglés).

Esta exposición de arte se exhibirá durante dos años en los sitios de servicio de salud mental de la comunidad en todo Michigan. Todas las obras de arte estarán disponibles para la venta en estos eventos y en las conferencias de las CMHA.



Cielo y árboles alterados, Ken R



Abstracto, Jacob R

En esta edición:  
Renee Uitto y  
Sherri Rushman

Mes de la historia  
afroestadounidense

Participación para la promoción

INSPIRAR esperanza, EMPODERAR a las personas, FORTALECER las comunidades

# Encontrar el equilibrio en el bienestar

Sherri Rushman



La Administración de servicios para el abuso de sustancias y la salud mental (SAMHSA, por su sigla en inglés) desarrolló una guía de bienestar llamada «Crear una vida más saludable». Esta guía cubre ocho dimensiones de bienestar: emocional, financiera, social, espiritual, ocupacional, física, intelectual y ambiental. El concepto de este artículo proviene de ese libro.

- Dimensión emocional: sentirse bien consigo mismo, reconocer y expresar sus sentimientos
- Dimensión financiera: administrar adecuadamente su situación financiera y resistir el gasto compulsivo
- Dimensión social: contar con personas en su vida y fomentar un sentido de pertenencia dentro de su comunidad
- Dimensión espiritual: apoyarse en sus creencias y valores para que sirvan de orientación.
- Dimensión ocupacional: ser feliz y productivo la mayoría de los días en el trabajo
- Dimensión física: hacer ejercicio, descansar y mantener una adecuada nutrición, además de una buena higiene y cuidado
- Dimensión intelectual: buscar información nueva que pueda ayudar a una persona a crecer
- Dimensión ambiental: mantener el trabajo/hogar limpio, organizado y preservar la energía a la vez que se disfruta de la naturaleza

Proyete trabajar en cada una de estas dimensiones dentro de su planificación de metas y encuentre el equilibrio en el bienestar.

---

## Mes de la historia afroestadounidense

Por: Betty Ruoss y Bridget Hall

Febrero es el mes de la historia afroestadounidense. Es una ocasión para celebrar los logros de los afroestadounidenses que hicieron grandes cosas.

El mes de la historia afroestadounidense surgió en 1926, cuando un académico llamado Carter G. Woodson observó que los estadounidenses no aprendían mucho sobre la historia de los afroestadounidenses. A Woodson le preocupaba que muchos libros de texto y otras revisiones históricas ignoraban o minimizaban las contribuciones que los afroestadounidenses hicieron a la sociedad. Entonces comenzó lo que luego se convertiría en el mes de la historia afroestadounidense. Woodson designó la segunda semana del mes de febrero para generar conciencia sobre estas historias. Y ahora, casi 100 años después, todos los meses de febrero, continuamos la tradición de destacar a los afroamericanos que hicieron cosas sorprendentes.

Algunos motivos por los cuales deberíamos celebrar el mes de la historia afroestadounidense son los siguientes:

1. Celebra la diversidad.
2. Nos une.
3. Nos invita a pensar más allá de los libros de historia.
4. Nos ayuda a comprender la importancia de nuestras historias.

Muchos afroestadounidenses que enfrentan problemas de salud mental han conseguido grandes logros en este mundo. **Reconocer estos hechos ayuda a que las personas comprendan que pueden hacer una diferencia en el mundo.**



## Defensores comparten un mensaje de video importante

Betty R. y Shanel L. fueron algunas de las 20 personas que ayudaron a difundir un mensaje importante de promoción sobre la protección de los servicios públicos de salud del comportamiento. Defensores de los condados de Oakland y Wayne asistieron a la sesión de grabación llevada a cabo en Our House Clubhouse en Southfield.

Esta iniciativa de promoción fue coordinada por la Asociación de salud mental de la comunidad en respuesta a los proyectos de ley 597 y 598 del senado. Para conocer más y participar, ingrese a [cmha.org/advocacy](http://cmha.org/advocacy).

## El CEEC está reclutando nuevos miembros

El Comité educativo de evaluación de la comunidad (CEEC, por su sigla en inglés) está buscando nuevos miembros.

El CEEC evalúa y analiza los datos de servicios recopilados por los prestadores de servicios de salud mental de la comunidad. El grupo también revisa las herramientas de evaluación que utiliza la OCHN para evaluar los servicios. El grupo se reúne cada dos meses de 2 a 4 p. m.



Para obtener más información, póngase en contacto con Alexis Mitchell en [mitchella@oaklandchn.org](mailto:mitchella@oaklandchn.org) o llame al 248-858-1631.

## Directorio de prestadores de la OCHN

Los directorios en línea de prestadores de la OCHN ofrecen importante información de contacto para personas que buscan apoyos y servicios. Los directorios están diseñados para fomentar la toma de decisiones informadas sobre servicios de especialidad ofrecidos por la OCHN.

Dedique unos minutos a revisar estos recursos fáciles de usar y complete la encuesta en línea. Ingrese a [oaklandchn.org](http://oaklandchn.org) y pulse "Provider Directory" (Directorio de prestadores) bajo la solapa Access/Services (Acceso/Servicios).

# What's Happening

## Seminarios web

### **Prejuicios implícitos en la atención médica**

4 de marzo de 2022  
9:00 a. m. a 1:00 p. m.

### **Trauma sexual militar**

14 de marzo de 2022  
10:00 a. m. a 12:00 p. m.

### **Veteranos: Los guerreros silenciosos**

22 de marzo de 2022  
10:00 a. m. a 12:00 p. m.

Ingrese al sitio web de la OCHN para obtener más información sobre los próximos seminarios web y los enlaces para asistir a los mencionados anteriormente.

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

seleccione *Training* (Formación), luego *Training Schedule* (Programa de formación)

## EVENTOS

### **Acto de toma de conciencia sobre las capacidades**

Martes, 8 de mayo de 2022  
1:00 a 2:00 p. m.

VIRTUAL

Enlace al sitio web  
<http://bitly.ws/oGHx>

Llame al  
248-462-6341

Número de identificación de la conferencia: 171507133#

## Disponibilidad de vacunas contra el COVID

La OCHN continúa brindando apoyo a los esfuerzos de vacunación contra el COVID-19 para proteger a las personas del virus. Más recientemente, la OCHN se unió a Genoa Pharmacy para montar clínicas de vacunación dentro de los sitios residenciales de servicio para el abuso de sustancias.

Las clínicas comienzan en marzo y se extenderán hasta el mes de diciembre. La primera y la segunda dosis están disponibles, además de las dosis de refuerzo. Las fechas y horarios programados para las clínicas de vacunación se encuentran disponibles en los sitios de servicio para el abuso de sustancias. Para obtener más información, comuníquese con [oarda@oaklandchn.org](mailto:oarda@oaklandchn.org).



## Febrero es el Mes de toma de conciencia e inclusión de personas con discapacidad en la comunidad judía (JDAIM, por su sigla en inglés)

JDAIM es un esfuerzo conjunto de las organizaciones judías a nivel mundial para generar conciencia y fomentar la inclusión de personas con discapacidad y aquellos que cuidan de ellas. Si bien JDAIM se celebra en febrero, se trata de una conversación en la que debemos enfocarnos todo el año en todas las comunidades.

Las recomendaciones sobre cómo las personas pueden participar en esta iniciativa importante incluyen las siguientes:

- Promueva: genere conciencia sobre la comunidad judía con discapacidad.
- Utilice lenguaje respetuoso: al hablar sobre las personas con discapacidad, asegúrese de referirse a la persona primero y no la identifique por su discapacidad.
- Aprenda y crezca: edúquese y eduque a otros sobre la discapacidad, y cómo afecta a cada persona de manera diferente.
- Escuche: una de formas más importantes de ser un aliado es escuchar y aprender.

Las organizaciones locales que contrataron a la OCHN para prestar servicios de salud del comportamiento de calidad para las personas con discapacidad incluyen las siguientes: JARC, Servicios humanos de los servicios vocacionales para judíos (JVS, por su sigla en inglés), Servicios familiares judíos (JFS, por su sigla en inglés), y los Servicios de salud mental Kadima.

### Consejo contra el estigma

«Usted no es su enfermedad. Usted tiene una historia individual para contar. Seguir siendo usted mismo es parte de la batalla».

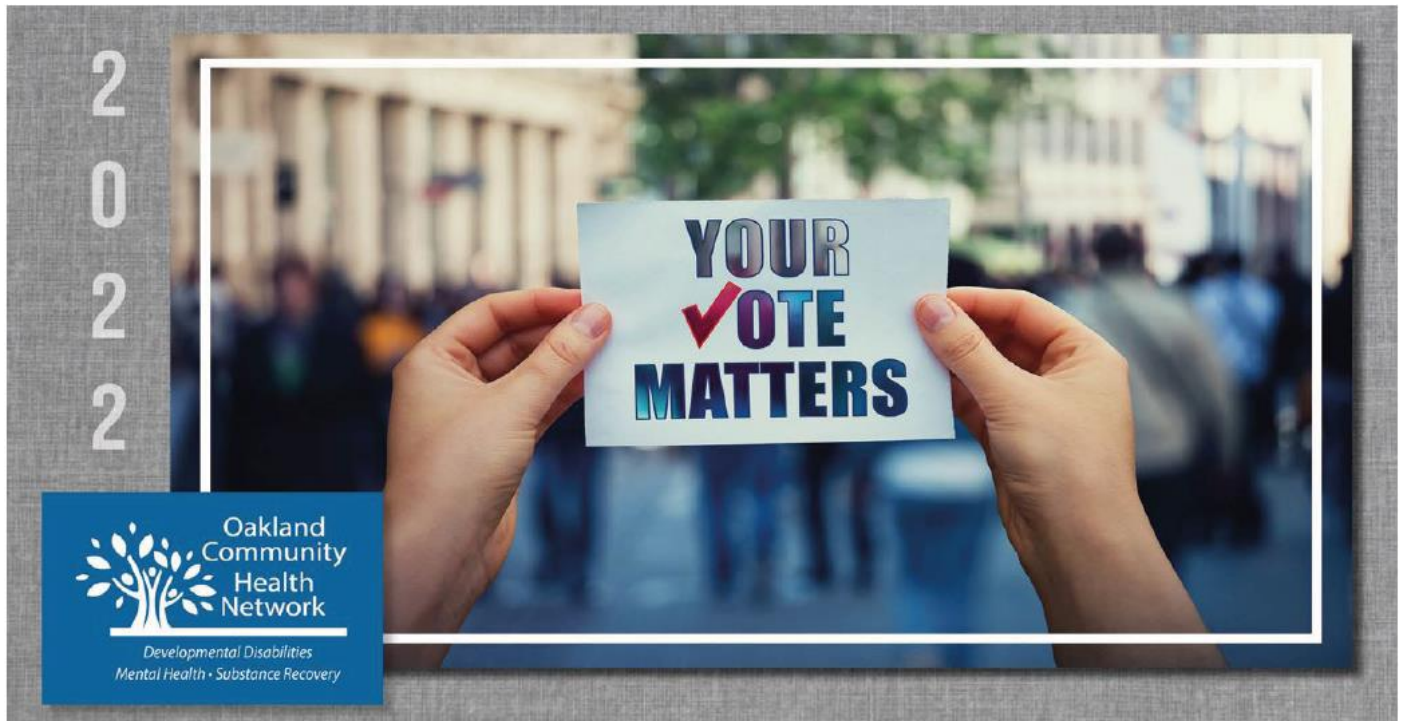
-Julian Seifter

¿Cómo puede ayudar a otros con enfermedades mentales a lograr la aceptación?



myStrength es una aplicación web y móvil gratuita que ofrece recursos en línea personalizados para mejorar la salud mental y el bienestar general.

Para registrarse en esta valiosa herramienta de bienestar, visite el sitio web de la OCHN en [www.oaklandchn.org](http://www.oaklandchn.org) y seleccione el enlace myStrength. Cuando se inscriba, use el código de acceso: OCCMHA.



La OCHN está planificando nuevamente llevar a cabo seminarios web sobre Educación para votantes en 2022. Estos seminarios web incluirán información sobre la próxima elección de Michigan para gobernador y representantes legislativos. Los seminarios web comenzarán en abril y continuarán hasta la elección, que se celebrará el 8 de noviembre de 2022. La información sobre la inscripción a los seminarios web se publicará en el sitio web de la OCHN en abril de 2022. [www.oaklandchn.org](http://www.oaklandchn.org).

## Hacerse valer es importante

### Renee Uitto



Cuando me mudé a una residencia de ancianos, pensé que ya no necesitaría hacerme valer. Pensé que no tendría que defender mi posición. Sin embargo, me di cuenta de que no era así.

Pronto supe que tenía que defenderme. A veces los asistentes no me llevaban a la cama cuando no me sentía bien. Otras veces, el personal actuaba de forma tal que me hacía sentir incómoda.

Siempre me dijeron que, si algo no estaba bien, entonces debía alzar mi voz. Otras personas me han destacado como alguien que tiene la voz de una defensora. Si algo no está bien, comparto mis inquietudes.

Cuando algunas personas se enteraron de que no me llevaban a acostar cuando no me sentía bien, se enfadaron. Si alguna vez tiene una inquietud sobre algo, no tenga miedo de hacerse oír. Dígaselo a un amigo, familiar o aliado de confianza. Esto mejorará las cosas para usted.

Para conocer información sobre cómo defenderse, visite la Red de salud de la comunidad de Oakland en [www.oaklandchn.org](http://www.oaklandchn.org) y seleccione la pestaña *Recipient Rights* (Derechos de los beneficiarios).



Oakland Community  
Health Network

5505 Corporate Dr.  
Troy, MI 48098-2614

Developmental Disabilities • Mental Health • Substance Recovery

Números de contacto de la OCHN:

Administración  
248-858-1210

Videoconferencia telefónica  
disponible

Línea de ayuda de recursos y crisis  
800-231-1127

Servicios al cliente  
800-341-2003

Oficina de derechos del  
beneficiario  
877-744-4878

Línea directa de  
reuniones  
248-858-7590

En la web  
[www.oaklandchn.org](http://www.oaklandchn.org)

«Stepping Stones»  
Comentarios y consultas  
248-758-1991

Editora de «Stepping Stones»  
Suzanne Weinert  
[weinerts@oaklandchn.org](mailto:weinerts@oaklandchn.org)

Red de prestadores de  
servicios de la OCHN



## Espacio de los derechos del beneficiario

La Oficina de derechos del beneficiario (ORR, por su sigla en inglés) de la OCHN aboga por las personas que reciben servicios de salud mental al ofrecer protección de los derechos del beneficiario.

¿Cómo puede conocer sus derechos? Lea el cuadernillo *Your Rights* (Sus derechos), hable con su administrador de casos, con el coordinador de apoyos o con un compañero. También puede ingresar a nuestro sitio web, [oaklandchn.org](http://oaklandchn.org) o llamar a la Oficina de derechos del beneficiario, al 877-744-4878.

## Gestión de casos complejos

La Gestión de casos complejos (CCM, por su sigla en inglés) ayuda a coordinar la atención entre individuos, prestadores y planes de salud. La CCM está disponible para individuos con Medicaid activo y que cumplen con las pautas del programa. Esta información está disponible en la página web de la OCHN en [oaklandchn.org](http://oaklandchn.org), en la pestaña *Service Information* (Información sobre servicios).

Para solicitar una derivación de Gestión de casos complejos, usted puede:

- Completar el formulario en línea que encontrará en [oaklandchn.org](http://oaklandchn.org)
- Enviar un mensaje de correo electrónico a [CCM@oaklandchn.org](mailto:CCM@oaklandchn.org)
- Enviar el formulario completo por fax al 855-414-4884
- Enviar el formulario por correo postal a la OCHN, 5505 Corporate Drive, Troy, MI 48098



Síguenos en  
Facebook, Twitter,  
LinkedIn y Pinterest

Marque su calendario

La Comisión plenaria se reunirá el 11 de abril de 2022 a las 4:30 p. m.

El Comité asesor de ciudadanos se reúne el tercer miércoles de cada mes a las 9.30 a. m.

La Junta de la OCHN se reunirá el 15 de abril de 2022, a las 6 p. m.

La Comisión asesora de derechos del beneficiario se reúne el primer jueves de cada mes a las 4:00 p. m. La Junta de Política de supervisión de consumo de sustancias se reunirá el 27 de abril de 2022 a la 1 p. m.

La OCHN está financiada parcialmente por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan