

Hablemos

Inspirar esperanza, empoderar a las personas, fortalecer las comunidades



Informe de la directora

La Red de Salud Comunitaria de Oakland (The Oakland Community Health Network, OCHN) reconoce con orgullo el Mes de la Historia Afroamericana celebrando los logros y contribuciones de las personas afroamericanas en nuestra nación, estado y condado. Nuestro compromiso inquebrantable con la dignidad, el respeto y la equidad se refleja en la Inclusión, Diversidad, Equidad y Accesibilidad (Inclusion, Diversity, Equity, and Accessibility, I.D.E.A.) de la OCHN.



Como sistema público de salud conductual del condado de Oakland, la OCHN se dedica a asistir a las personas, las familias y la comunidad en general mediante la promoción del bienestar integral. Nuestro enfoque integra la salud mental y física con el bienestar social, económico y espiritual, particularmente dentro de las comunidades desatendidas.

Si bien febrero ofrece una oportunidad para centrar el reconocimiento, nuestro compromiso con estos esfuerzos se extiende durante todo el año. Reconocer y abordar el trauma racial fomenta un diálogo significativo, impulsa el cambio sistémico y mejora los resultados de salud mental de nuestras comunidades. [Leer más.](#)

Encuesta de comentarios sobre la prestación de servicios de la Red de Salud Comunitaria de Oakland (Oakland Community Health Network, OCHN) para el año 2026.



Encuesta de opinión sobre la prestación de servicios

La visión de la OCHN es ser un defensor del empoderamiento de las personas que buscan una integración de calidad de los apoyos y servicios de salud física y mental. A fin de satisfacer y responder a sus necesidades, es fundamental contar con la opinión de las personas atendidas, los miembros de la familia, los socios comunitarios, los líderes legislativos, los empleados de la red y los proveedores de los servicios contratados.

La encuesta de opinión sobre la prestación de servicios de la organización está disponible para que los residentes del condado de Oakland ofrezcan su opinión hasta el **viernes 14 de marzo de 2025**. La información recopilada en la encuesta se utiliza para determinar las prioridades críticas de la prestación de servicios centrados en las personas.

Para acceder a esta encuesta comunitaria vital, [haga clic aquí](#), escanee el código QR de arriba o visite el sitio web www.oaklandchn.org y consulte el enlace de la encuesta de opinión sobre la prestación de servicios en el banner rotativo de la página de inicio. [Leer más.](#)

La OCHN anuncia una nueva directora de iniciativas de justicia

La OCHN se complace en anunciar el nombramiento de Siiri Sikora como nueva directora de iniciativas de justicia. Sikora posee amplios conocimientos del sistema público de salud conductual y de la adjudicación, lo que aporta una experiencia invaluable a su nuevo cargo.



"La pasión de Sikora por los jóvenes y adultos que se encuentran en el sistema de justicia garantiza que contamos con una líder que continuará elevando las iniciativas y manteniendo a las personas a las que servimos en primer lugar", afirmó Trisha Zizumbo, directora de operaciones de la OCHN.

¡Demos la bienvenida a Siiri Sikora a su nuevo cargo! [Leer más.](#)

La OCHN aparece en LifeNet, una publicación de la International Critical Incident Stress Foundation, Inc.

Cubrir las carencias después de una crisis comunitaria

Por: Dra. Vasilis K Pozios, M.D., directora médica de la Red de Salud Comunitaria de Oakland; Trisha Zizumbo, directora de operaciones; y Adam Hamilton, director clínico

La visión, la innovación y la implementación son esenciales para brindar servicios de salud conductual de calidad y responder a las crisis comunitarias. Durante seis décadas, la OCHN ha estado a la vanguardia de la atención de las necesidades de salud conductual, la defensa de cambios en las políticas y el fomento de una comunidad más inclusiva y solidaria.

Para ver el número cuatro, volumen 34 completo de LifeNet, [haga clic aquí](#). Para ver solamente el artículo de la OCHN, [haga clic aquí](#).



Cómo se relaciona el autocuidado con la salud mental

Por Renee Uitto

El autocuidado consiste en atender las necesidades físicas, mentales y emocionales, y se refiere a cualquier actividad que realice para mejorar la salud o bienestar. Dormir lo suficiente, leer un libro y dar un paseo son acciones que se consideran como autocuidado.

El autocuidado no es igual para todas las personas. Cada persona tiene una rutina de cuidado personal diferente y depende de sus necesidades particulares.

Es posible que muchas personas descuiden por completo su cuidado personal. Pueden creer que atender a sus propias necesidades es un acto de egoísmo. Puede dejar de hacer una cosa para dedicar más tiempo al trabajo o puede omitir pasar tiempo con amigos para tener algo de tiempo a solas.

Crear un plan de cuidado personal no tiene por qué ser difícil. Averigüe qué cosas le gusta hacer en su tiempo libre y disfrute de ellas.

El centro de bienestar de la OCHN está abierto para las personas que reciben servicios públicos de salud mental en el condado de Oakland. 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.](#)

Los directorios en línea de proveedores 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 los servicios de especialidad ofrecidos por la OCHN.

[Acceda al directorio de proveedores aquí.](#)

La OCHN celebra el Día de Martin Luther King y el Día Nacional de Servicio

La OCHN celebró el Día de Dr. Martin Luther King Jr. (MLK) el 20 de enero de 2025. [Leer más .](#)

Además, los miembros del equipo de la OCHN asistieron al almuerzo anual número 33 del Dr. Martin Luther King Jr. de Greater Pontiac Community Coalitions (en la foto de la derecha).



Boletín informativo de conexiones familiares de Michigan

Haga clic aquí para ver el [boletín informativo de conexiones familiares de Michigan de invierno 2025](#), una publicación combinada del centro de información sobre la salud de familia a familia de Michigan y el centro familiar para niños y jóvenes con necesidades especiales de atención médica.



El 9 de enero de 2025 fue el Día de Reconocimiento a las Fuerzas Armadas

El jueves 9 de enero de 2025, la OCHN celebró el Día de Reconocimiento a las Fuerzas Armadas con un desayuno en honor a los agentes de la ley.

"Nuestra colaboración con las fuerzas del orden sigue creciendo cada año con iniciativas como la respuesta conjunta y la gestión y evaluación de amenazas conductuales. Una de nuestras mayores colaboraciones ha sido la de los Equipos de Intervención en Crisis (Crisis Intervention Teams, CIT) y la capacitación de más de 1,220 oficiales en salud mental, trastornos por uso de sustancias y medidas anticrisis", declaró Trisha Zizumbo, directora de operaciones de la OCHN. "Estas asociaciones afirman el compromiso de la OCHN y de las fuerzas del orden público de servir a las personas durante las crisis de salud conductual, brindar apoyo comunitario y garantizar la seguridad pública".

Se llevó a cabo una ceremonia para reconocer a la sargento April Switala del [Departamento de Policía del Municipio de Bloomfield](#) (en la foto de arriba) como ejecutiva CIT del año, y al detective Kyle Hulscher del [Departamento de Policía del Municipio de Waterford](#) de como primer interviniente CIT del año. -

También se reconoció durante la ceremonia a la propia médica clínica cosocorrista de la OCHN , Kaylee Place, con el premio al profesional de salud conductual, a Leon Judd de [la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales \(National Alliance for Mental Illness, NAMI\) Metro](#) , quien recibió el premio al defensor, y a Paul Shankin Jr., de la [Alianza de Coaliciones para Comunidades Saludables con el premio a la persona con experiencia vivida](#). [Leer más.](#)

Dana Lasenby se une a la junta directiva de Flinn Foundation

La propia directora ejecutiva y CEO de la OCHN, Dana Lasenby, es el miembro más nuevo de la junta directiva de la Flinn Foundation.

Ethel and James Flinn Foundation es una fundación privada que utiliza sus recursos para mejorar la calidad, el alcance y la prestación de servicios de salud mental en Michigan. Leer más aquí: [The Flinn Foundation Welcomes Newest Board Member Dana Lasenby | Flinn Foundation](#)

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 aquí](#)

Cómo y cuándo acceder a servicios

Es sencillo acceder a los servicios a través de Oakland Community Health Network. Comuníquese con la línea de acceso para situaciones no urgentes al 248-464-6363.

[Obtener más información aquí](#)

Esperanza para 2025

Por Sherri Rushman

¡Estoy entusiasmada por comenzar este año nuevo 2025! ¡Con esperanza puede lograr metas y cambiar su futuro! La esperanza es más que una ilusión. Es una mezcla de optimismo y fuerza de voluntad. La esperanza tiene tres partes según la "Teoría de la esperanza":

- Metas
- Fuerza de voluntad
- Vías

Tener una meta es la piedra angular de la esperanza. Las metas pueden ser grandes o pequeñas. La fuerza de voluntad es la capacidad de mantener la motivación para alcanzar su objetivo. Implica creer que de sus acciones saldrán cosas buenas. Las vías son rutas específicas que usted desarrolla para alcanzar sus objetivos. Si su primera vía no funciona, resuelva el problema para encontrar una nueva. Las personas con mucha esperanza entienden que los obstáculos son inevitables y que es posible que necesite varios intentos para alcanzar las metas.

Si bien la esperanza sin duda involucra nuestras emociones, la esperanza en sí misma no es una emoción. La esperanza es una forma de pensar o un estado del ser. ¡Esto significa que se puede enseñar la esperanza! La teoría de la esperanza te entrena para desbloquear la esperanza en todas las áreas de la vida, incluidas las situaciones excepcionales y cotidianas. Según la teoría de la esperanza de Snyders, los niveles más altos de esperanza están consistentemente vinculados a mejores resultados en salud mental, física, académica, deportiva y psicoterapéutica.

Por lo tanto, ¡establezca metas grandes y pequeñas para 2025! Sepa que puede aprender a tener esperanza. Digo con frecuencia que las personas están a una decisión de tener esperanza. Decida hoy que recibirá esperanza de los demás y decida tenerla para usted. ¡Lo merece!



La OCHN organiza una conversación legislativa con la comunidad

El 10 de febrero de 2025, la OCHN organizó su desayuno legislativo anual para enfatizar el impacto de los servicios públicos de salud conductual y la importancia crítica de la sostenibilidad.

En el evento se hizo hincapié en la necesidad de establecer alianzas en la comunidad, al tiempo que se destacó la creciente necesidad de servicios en todos los ámbitos. En el ejercicio fiscal 2024 (FY24), la OCHN atendió a 30,000 personas con enfermedades mentales, trastornos por consumo de sustancias y discapacidades intelectuales o del desarrollo. Los navegadores de salud mental escolar (School Mental Health Navigators, SMHN) de la OCHN contactaron a 814 familias con recursos y la Conexión de atención a jóvenes y familias (Youth & Family Care Connection, YFCC) evitó la hospitalización de 1,388 jóvenes. En el año fiscal 2024 (FY24), el equipo de intervención en crisis (Crisis Intervention Team, CIT) formó a 1,200 agentes de las fuerzas de seguridad y los clínicos de respuesta conjunta realizaron 2,269 derivaciones. [Leer más aquí](#).

Una nueva norma amplía los derechos de las personas con discapacidad en los viajes aéreos

Las autoridades federales están finalizando una norma que, según dicen, supondrá la mayor ampliación de los derechos para los pasajeros de aerolíneas con discapacidades en una generación.

"Todos los pasajeros merecen un viaje seguro y digno cuando vuelan, y hemos tomado medidas sin precedentes para responsabilizar a las compañías aéreas cuando no brindan un trato justo a los pasajeros con discapacidad", señaló Pete Buttigieg, secretario de transporte. "Con las nuevas protecciones que anunciamos hoy, estamos estableciendo una nueva norma para los viajes aéreos, con pautas claras y exhaustivas para que las compañías aéreas garanticen que los pasajeros que usan sillas de ruedas puedan viajar de manera segura y con dignidad".

[Puede leer el artículo completo aquí](#)

Una asociación para las fiestas

El 10 de diciembre de 2024, la OCHN se asoció con [Forgotten Harvest](#) y [The Alliance of Coalitions for Healthy Communities](#) para organizar un evento de distribución de alimentos y recursos para veteranos y familias de militares, ¡el primer evento de este tipo para la OCHN! [Leer más aquí.](#)



Informe sobre la experiencia de los afiliados

La OCHN ha publicado un informe sobre la experiencia de los afiliados en el ejercicio fiscal 2024. El siguiente informe es una versión resumida, pero se puede obtener un informe completo comunicándose con el equipo de Servicio de Atención al Cliente de la OCHN llamando al 800-341-2003.

[Haga clic aquí para ver el informe resumido sobre la experiencia de los afiliados](#)

Consejo de bienestar ante el estigma

"El mundo, tal como lo hemos creado, es el resultado de nuestro pensamiento. No se puede cambiar sin cambiar nuestra forma de pensar".
-Albert Einstein.

Gracias por formar parte de la solución
y ayudar a crear una cultura sin estigma..

MyStrength

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

[Obtener más información aquí](#)

La OCHN ruge por los Lions

Si bien los Lions no llegaron al Superbowl, el equipo de la OCHN se vistió de azul Honolulu para apoyar a nuestro equipo local antes de su juego de desempate de la ronda divisional.

Como sistema público de salud conductual del condado de Oakland, la OCHN apoya a jóvenes y adultos con discapacidades intelectuales o del desarrollo, problemas de salud mental o trastornos por consumo de sustancias. También apoyan a la comunidad del condado de Oakland



de muchas maneras, incluido el apoyo a sus equipos deportivos locales. ¿Quiere unirse al equipo de la OCHN? Visite el sitio web www.oaklandchn.org, haga clic en "Quiénes somos" (about us) y luego "Empleos" (careers) para ver los puestos vacantes.

¡La oficina de salud de las minorías anuncia el tema para 2025!

La misión de la Oficina de salud de las minorías del Departamento de Salud y Servicios Humanos (Health and Human Services, HHS) de los Estados Unidos tiene como objetivo mejorar la salud de las poblaciones de minorías raciales y étnicas y de las comunidades indígenas americanas (AI) y nativos de Alaska (AN). Desde 1985, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha proporcionado recursos e información que respaldan el éxito, la sostenibilidad y el intercambio de políticas, programas y prácticas para reducir la desigualdad en la salud.

En honor a la misión de la OMS, se utilizará el siguiente tema para el año calendario 2025: **Avanzar en los compromisos para eliminar las disparidades sanitarias**

La OMS invita a las organizaciones públicas, comunitarias y privadas sin fines de lucro a adoptar este tema en sus esfuerzos de comunicación en el 2025 para avanzar en sus compromisos de eliminar las desigualdades sanitarias.

Visite el sitio web de la OMS durante todo el año para encontrar nueva información y recursos relacionados con las celebraciones nacionales de 2025. Además, [suscríbase a los boletines semanales y mensuales de la OMS](#) para recibir actualizaciones sobre estas celebraciones y otras oportunidades para ayudar a eliminar las desigualdades sanitarias.

El Director del MDHHS visita el centro de atención integrada

[La directora del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan \(MDHHS\) Elizabeth Hertel](#) recorrió el nuevo centro de atención integrada del condado de Oakland, un proyecto conjunto de la [división de salud del condado de Oakland](#), de [Honor Community Health](#), de [Oakland Community Health Network](#), y de [Oakland Livingston Human Service Agency \(OLHSA\)](#).



Informe anual de derechos

La OCHN ha publicado su informe anual de derechos para el año fiscal 2024. Para obtener más información sobre los derechos y la defensa de la OCHN, haga clic [aquí](#) o visite el sitio web www.oaklandchn.org. Si tiene preguntas, comuníquese con el equipo de servicio de atención al cliente de la OCHN llamando al 800-341-2003.

[Haga clic aquí para ver el informe anual de derechos FY24.](#)

Historias que inspiran esperanza

En 2024, la OCHN recibió una subvención del Departamento de Salud y Servicios Humanos de



Michigan (MDHHS) para combatir la violencia en la comunidad, lo que permitió a la OCHN contratar a la Greater Pontiac Community Coalition (GPCC) y Chance for Life (CFL) para combatir la violencia en la comunidad y recursos de reingreso para los excarcelados. En la reunión de la junta directiva de la OCHN del 18 de febrero de 2025, el equipo Time Out de GPCC habló para discutir su trabajo con la meditación entre pares, la prevención de la violencia, etc. en la comunidad de Pontiac (en la foto de la izquierda).

Línea de Lifeline para prevención del suicidio y crisis

La línea de Lifeline para prevención del suicidio y crisis 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 Lifeline para prevención del suicidio y crisis: 988

[Leer más](#)



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" (save).
3. Desplácese hacia abajo y seleccione crear nuevo contacto. [Leer más](#)



Declaración de derechos y responsabilidades

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

Aviso de prácticas de privacidad

[Prácticas de privacidad](#)

¡Únase a la OCHN en el evento de Concienciación sobre las Capacidades!

Celebre en marzo las capacidades, los avances y la defensa de los derechos en reconocimiento del Mes de Concienciación sobre la Discapacidad. Únase a la OCHN el 5 de marzo de 2025 en 5505 Corporate Dr. Troy, MI, de 1:00 p. m. a 3:00 p. m. En el evento anual de Concienciación sobre la Capacidades.

[Obtenga más información aquí.](#)



De la indigencia a la ayuda a los demás: la historia de Ronnie

**Republicación de la Community Housing Network*

Durante más de 40 años, Ronnie Stienke, de 59 años, luchó contra la adicción a las drogas, una batalla que le costó relaciones, salud y estabilidad.

Tras pasar seis años y 11 meses en la calle en un albergue durante el apogeo de la pandemia de COVID-19, las cosas comenzaron a mejorar para Ronnie cuando HOPE Shelters se puso en contacto con Community Housing Network (CHN) para conseguirle un alojamiento.

Ronnie recibió ayuda a través de nuestro programa de Vivienda de Apoyo Permanente (Permanent Supportive Housing), y el día siguiente de su cumpleaños número 56 en 2021, se mudó a una casa propia.

"Fue el mejor regalo de cumpleaños de mi vida", recuerda Ronnie, "Community Housing Network me salvó la vida".

[Leer la historia completa aquí](#)



Febrero es el Mes de la Historia Afroamericana

¡Febrero es el Mes de la Historia Afroamericana! Desde 1976, todos los presidentes americanos han designado febrero como el Mes de la Historia Negra y han respaldado un tema específico. El tema del Mes de la Historia Negra 2025, "[Los afroamericanos y el trabajo](#)", se centra en las diversas y profundas formas en que el empleo y el trabajo de todo tipo (libre y no libre, calificado y no calificado, vocacional y voluntario) se cruzan con las experiencias colectivas de las personas negras". [Obtenga más información aquí. Mes de la Historia Negra 2025: Hechos, orígenes y Citas | HISTORIA](#)

El comité de [Inclusión, Diversidad, Equidad y Accesibilidad \(IDEA\)](#) de la OCHN también ha seleccionado [más de 28 formas de celebrar el Mes de la Historia Negra este 2025](#).

Febrero es el mes de la concienciación e inclusión de la discapacidad en la comunidad judía

¡Febrero también es el Mes de la Concienciación e Inclusión de la Discapacidad en la Comunidad Judía! JDAIM es un esfuerzo unificado de organizaciones judías de todo el mundo para crear conciencia sobre las personas con discapacidades en la comunidad judía. Obtenga más información aquí: [Mes de la Concienciación e Inclusión de la Discapacidad en la Comunidad Judía \(chabad.org\)](#)



¿Sabía que...?

La OCHN ofrece diversas capacitaciones y eventos gratuitos durante todo el año.

- Esté atento a las oportunidades de capacitación [aquí](#)
- Los próximos eventos se encontrarán [aquí](#)

En las noticias

Locales

[Un profesor de West Bloomfield crea una clase para mejorar la salud mental de los](#)
[Henry Ford Health abrirá](#)

Estatales

[La nueva maestría en asesoramiento clínico en salud mental de Michigan State University \(MSU\) pretende dar respuesta a la](#)

Nacionales

[¿Problemas de salud mental después de sobrevivir a una catástrofe? Aquí le explicamos cómo cuidarse](#)
[Consejos eficaces para](#)

[La OCHN organiza un desayuno en agradecimiento a las fuerzas armadas – The Oakland Press](#)

[Eric Hipple y Ryan Griffus, exleones de Detroit, comparten historias poderosas sobre salud mental](#)

[Ocúpate de eso por la mañana. Según un estudio, su salud mental mejorará luego](#)

**Inspiremos esperanza, empoderemos a las personas,
fortalezcamos las comunidades**



**Oakland Community
Health Network**

Developmental Disabilities • Mental Health • Substance Recovery

Red de Salud Comunitaria de Oakland |
www.oaklandchn.org



Oakland Community Health Network | 5505 Corporate Drive | Troy, MI 48098 US

[Cancelar suscripción](#) | [Actualizar perfil](#) | [Aviso de datos de contacto constante](#)



Try email marketing for free today!