

Stepping Stones

Un camino hacia la capacidad

Invierno 2025

EN ESTA EDICIÓN:

- Artículos de Renee Uitto y Sherri Rushman
- Informe sobre la experiencia de los afiliados
- Próximos eventos
- Kit de herramientas sobre defensa
- Programa de embajadores
- Información sobre centros de bienestar
- ¡y mucho más!

¡Regístrese para el Evento de Concienciación sobre las Capacidades!

En marzo, celebre las capacidades con motivo del Mes de Concienciación sobre la Discapacidad. El evento de concientización sobre las capacidades de la Red de Salud Comunitaria de Oakland (The Oakland Community Health Network, OCHN) es el miércoles 5 de marzo de 2025 de 1 p. m a 3 p. m. en la oficina de Troy.

Para registrarse, escanee el código QR con su teléfono inteligente o visite oaklandchn.org/calendar. ¿Tiene preguntas? Envíe un correo electrónico o llame a Suzanne Weinert a weinerts@oaklandchn.org o al 248-758-1991.



Evento de reconocimiento a la aplicación de la ley

La OCHN organizó el Día del Reconocimiento a la Aplicación de la Ley el jueves 9 de enero de 2025. Asistieron agentes de más de dieciséis departamentos de policía. En el evento se homenajeó su trabajo en la comunidad.



En la foto de la izquierda: Kaylee Place, cosocorrista de la OCHN y el detective Kyle Hulscher del Departamento de Policía del Municipio de Waterford recibieron premios.

Informe sobre la experiencia de los afiliados

La OCHN proporciona un informe para mostrar la calidad de los servicios para las personas que reciben asistencia. El informe puede consultarse en el sitio web de la OCHN en www.oaklandchn.org. En la página de inicio, haga clic en "Sobre nosotros" (about us) y, a continuación, en "Datos e informes de OCHN" (OCHN Data and Reports). Este es un informe más corto; para consultar el informe completo, comuníquese con el Departamento de Servicio de Atención al Cliente de la OCHN.

También se puede encontrar información adicional sobre los resultados de la encuesta en el Plan de mejora de los resultados de la evaluación de la calidad (Quality Assessment Performance Improvement Plan, QAPIP) para el año fiscal 2024 (FY24).

Centro de bienestar

El centro de bienestar de la OCHN está abierto los martes y miércoles de 9:30 a. m. a 4:00 p. m.

Si desea comenzar a usar el centro de bienestar, visite el sitio web www.oaklandchn.org.

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

El Departamento de Transporte de los Estados Unidos tiene una mejor capacitación para el personal de las aerolíneas y el personal que ayuda a otras personas con discapacidades durante el vuelo. La nueva norma permite que las personas con discapacidad tengan prioridad a la hora de subir y bajar de un avión. La nueva norma establecerá sanciones si se daña una silla de ruedas u otro dispositivo. Escanee el código QR con su teléfono inteligente o visite el sitio web www.disabilityscoop.com para leer el artículo completo.



Programa de embajadores de la OCHN

¡Conviértase en un "Embajador" de la comunidad en nombre de OCHN! ¿Te gustaría contribuir a la comunidad? Entonces es posible que le interese el Programa de Embajadores de OCHN.

Embajadores:

- Ser anfitrión de la mesa de recursos con el personal de la OCHN.
- Repartir folletos de OCHN, información, obsequios y más en los eventos de OCHN.
- Obtener experiencia de voluntariado.
- Conocer gente nueva.
- Ganar un incentivo.

Si le gusta aprender y tiene habilidad en el manejo del tiempo y un horario flexible, ¡será un buen candidato para el Programa de Embajadores!

¿Tiene preguntas? Comuníquese con Maurissa Rose-Smith a rose-smithm@oaklandchn.org o llame al 947-345-1576.

Kit de herramientas de defensa

La defensa es el acto de ayudar a una causa, por algo o por alguien. La defensa de los derechos es importante para hacer oír su voz sobre cuestiones que significan mucho para usted. La OCHN ha elaborado un conjunto de herramientas de defensa para ayudarle a saber qué es la defensa, por qué es importante y cómo la puede llevar a cabo. Encontrará el kit de herramientas de defensa de OCHN en el sitio oaklandchn.org/advocacytoolkit.

Cómo me consiento con el autocuidado

Por Renee Uitto

No había oído hablar del término "autocuidado" hasta hace unos años. Cuando me acostumbré a la idea del autocuidado, me sentí feliz. He estado cuidando de mí misma todos estos años y haciendo las cosas que amo.

Una de las cosas que me encanta hacer es ir a almorzar a mi lugar favorito y leer un libro. Me siento muy bien cuando me desconecto un rato. Me gusta estar sola y creo que eso hace maravillas por mi salud mental.

Todos necesitamos consentirnos un poco con autocuidado de vez en cuando para mejorar nuestra salud física y mental. Es importante no dejar de cuidarse. Lo que sea que te guste hacer para consentirte, siga haciéndolo. Puede ser lo mejor para usted. Su salud mental y sus niveles de estrés también pueden mejorar.



Consejo de bienestar ante el estigma

Autoestigma: aceptación e interiorización de estereotipos negativos sobre uno mismo.

"Tuve que aceptar mi diagnóstico y seguir mi plan de tratamiento para mejorar como cualquier enfermedad. No tengo defectos morales, ni soy estúpido o autodestructivo".

Rodolfo Milan
(Shatterproof.org)

¿Qué debemos hacer o decir para ayudar a prevenir el autoestigma? Gracias por ayudar a crear una cultura sin estigma.

¿Tiene alguna opinión sobre el nuevo aspecto de "Stepping Stones"?

¡Envíenos sus comentarios!

Visite forms.office.com/r/wPDgfdH4F o escanee el código QR con su teléfono inteligente para dejar una reseña sobre el nuevo aspecto.



¡Marque su calendario!

- El Comité Plenario se reúne el 10 de marzo de 2025 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 reúne el 18 de marzo de 2025 a las 6:00 p. m.
- La Comisión Asesora de Derechos del Beneficiario se reúne el primer jueves de cada mes a las 4:00 p. m.

Aviso de prácticas de privacidad

Este aviso describe cómo se puede utilizar y divulgar su información médica y cómo puede acceder a ella. Léalo detenidamente.

La norma de privacidad de la Ley de Portabilidad y Responsabilidad del Seguro Médico (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA) exige que los proveedores de atención médica se aseguren de que las personas reciban información sobre cómo se puede utilizar y divulgar su información médica. Esta información se denomina información médica protegida (Protected Health Information, PHI).

La PHI se define como:

Información cuya que pueda identificarlo y que se relacione con su salud o una afección física o mental pasada, presente o futura, así como con los servicios de atención médica relacionados con su estado de salud o afección.

Nuestras responsabilidades

- La ley nos exige que mantengamos la privacidad y la seguridad de su información médica protegida.
- Le informaremos de inmediato si ocurre una violación que pueda comprometer la privacidad o seguridad de su información.
- Debemos cumplir con las obligaciones y prácticas de privacidad descritas en este aviso y proporcionarle una copia del mismo.
- No utilizaremos ni compartiremos su información de otro modo que no sea el descrito en el Aviso de prácticas de privacidad, a menos que usted nos autorice por escrito a hacerlo. Si nos comunica que podemos hacerlo, puede cambiar de opinión en cualquier momento. Si cambia de opinión, háganoslo saber por escrito.

Este es un fragmento del Aviso de prácticas de privacidad de la OCHN. La copia completa de nuestro Aviso de prácticas de privacidad está disponible en el sitio web de la OCHN: www.oaklandchn.org. También puede comunicarse con nuestro Departamento de Servicios al Cliente llamando al 800-341-2003 o mediante el sitio web de la OCHN para obtener una copia.

CAPACITACIONES

Living Hope Series: incluye cuatro sesiones de capacitación que ayudan a las personas a avanzar hacia el bienestar.

Moving Forward: un programa para personas que reciben servicios y quieren ayudar a otras a alcanzar sus objetivos personales.

Finding Your Voice: un programa de ocho sesiones que ayuda a las personas a desarrollar su oratoria. Además, puede mejorar la confianza al hablar, el lenguaje corporal, la escucha activa y la evaluación crítica.

WRAP: un taller sobre cómo redactar un Plan de acción para la recuperación del bienestar (Wellness Recovery Action Plan, WRAP), que se ofrece como una capacitación de dos, tres y cinco días.

Capacitaciones residenciales

especializadas: Incluyen los talleres de "Dignidad y respeto", "Cuéntele a alguien" y "Planificación centrada en la persona".

EVENTOS

Grupo de apoyo de veteranos hombres:

Un grupo de apoyo dirigido por el especialista en apoyo entre pares veteranos de la OCHN. Tercer martes del mes, de 5:30 p. m. a 7:00 p. m. En colaboración con CNS Healthcare. febrero - noviembre de 2025.

Taller comunitario sobre trastornos por consumo de sustancias:

Aprenda sobre diferentes temas relacionados con los trastornos por abuso de sustancias (substance use disorders, SUD). Los talleres se llevan a cabo de forma virtual cada segundo jueves del mes de 6:30 p. m. a 8:00 p. m.

Visite el sitio web www.oaklandchn.org para obtener información sobre los próximos eventos, capacitaciones y mucho más.

Rincón de conexión de recursos

BHH/SUD HH: Behavioral Health Homes y Substance Use Disorder Health Homes son un modelo de atención, no un lugar. Comuníquese con su agencia proveedora para obtener más información.

Easterseals/MORC:	(800) 757-3257
Servicios familiares de Oakland:	(248) 858-7766
Sacred Heart Center:	(248) 658-1120
Meridian Health Services:	(248) 406-0104
Servicio terapéutico:	(248) 525-6832
Innovación en entrenamiento y tratamiento:	(248) 969-9932
CNS Healthcare:	(248) 745-4900
Honor Community Health:	(248) 781-8644
Community Living Services:	(248) 547-2668

Centro de mediación: Acceso gratuito a un mediador imparcial e independiente para las personas que reciben servicios públicos de salud mental. Para obtener información, llame al 1-844-3-MEDIATE o envíe un correo electrónico a www.behavioralhealth@mediation-omc.org.

Mantenga a la OCHN 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 "Save" (guardar)
3. Seleccione "Create new contact" (crear un nuevo contacto)



Gestión de Casos Complejos

La Gestión de Casos Complejos (Complex Case Management, CCM) ayuda a coordinar la atención entre las personas, los proveedores y los planes de salud. La CCM está disponible para personas con Medicaid activo y que cumplen con los lineamientos del programa. Esta información está disponible en el sitio web de la OCHN, oaklandchn.org, en la pestaña "Resources" (recursos), "Specialty Mental Health Services" (servicios especializados de salud mental).

Para solicitar una derivación de Gestión de Casos Complejos, usted puede hacer lo siguiente:

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

Directorio de proveedores de la OCHN

El directorio de proveedores en línea de la OCHN incluye información para las personas que buscan servicios. El directorio puede ayudar a las personas a elegir sus servicios. Consulte este recurso en www.oaklandchn.org.

Rincón de derechos y defensa

La Oficina de Derechos del Beneficiario (Office of Recipient Rights, ORR) está aquí para ayudarle. La ORR está establecida por el Código de Salud Mental de Michigan (Michigan Mental Health Code, MMHC) que se encuentra en los Capítulos 7, 7A y la Parte 7 de las Normas Administrativas. Estas leyes están diseñadas para ofrecer más protección a cualquier persona que reciba servicios públicos de salud mental. En virtud de la MMHC, tiene derecho a ser tratado con dignidad y respeto, que establece: Artículo 330.1704 (3) "Las disposiciones de este capítulo se interpretarán para proteger y promover la dignidad y el respeto a los que tiene derecho un beneficiario de servicios".

Si cree que se han vulnerado sus derechos, tiene derecho a presentar una queja o a que alguien presente una queja en su nombre. Puede hacerlo completando un formulario de reclamación o poniéndose en contacto directamente con la oficina de derechos al 877-744-4878.

Síguenos en Facebook, LinkedIn, YouTube e Instagram @oaklandchn



Manténgase informado para prevenir enfermedades

Tome medidas para protegerse a sí mismo y proteger a los demás de las enfermedades y ayude a detener la propagación de gérmenes. Para obtener más información sobre cómo protegerse de enfermedades como la gripe y la gripe aviar, visite el sitio web www.oakgov.com. Para obtener información sobre el COVID-19, visite el sitio www.cdc.gov/covid.

La OCHN publica una encuesta de opinión sobre la prestación de servicios

Ya está aquí la encuesta anual sobre la prestación de servicios. 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 oaklandchn.org para realizar la encuesta o escanee el código QR.



¡Escanee el código QR para realizar la encuesta!

Actualización del personal de la OCHN



Felicitaciones a Siiri Sikora por su nuevo cargo de *directora de iniciativas de justicia*

Esperanza para 2025

Por Sherri Rushman

Al comenzar el Año Nuevo 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".

1. Metas: Tener una meta es el centro de la esperanza. Las metas pueden ser grandes o pequeñas.

2. Voluntad: La capacidad de mantenerse motivado para alcanzar su objetivo.

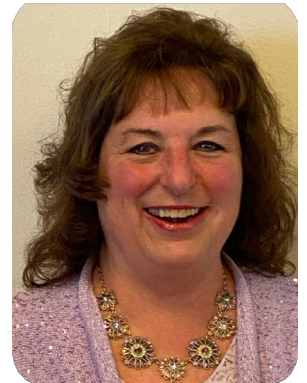
Significa que sus acciones pueden hacer que sucedan cosas buenas.

3. Vías: Encuentre formas de alcanzar sus metas. Si su primera vía no funciona, puede

resolver el problema para encontrar una nueva manera. Las personas que tienen una enorme esperanza entienden que pueden ocurrir problemas. Puede que necesite muchos intentos para alcanzar sus metas.

La esperanza no es una emoción, es una forma de pensar. Esto significa que se puede enseñar la esperanza. La teoría de la esperanza le entrena para desbloquear la esperanza en todas las áreas de la vida. A menudo digo que las personas están a una decisión de tener esperanza.

Decida hoy que recibirá esperanza de los demás y la tendrá para usted. ¡Recuerde establecer metas grandes y pequeñas para el 2025!



¿Sabía que...? myStrength es una aplicación web y móvil gratuita que ofrece recursos para mejorar la salud mental y el bienestar.

Si desea registrarse en esta herramienta de bienestar, visite el sitio web de la OCHN en www.oaklandchn.org y seleccione el enlace myStrength. Cuando se inscriba, use el código de acceso: **OCCMHA**

Oficina principal
5505 Corporate Dr.
Troy, MI 48098

Centro de Recursos y Crisis
1200 N Telegraph Road, Edificio 32 E
Pontiac, MI 48341

Editora de 'Stepping Stones':
Kaylee Salveta salvetak@oaklandchn.org

Teléfono de la oficina principal: (248) 858-1210

Teléfono de acceso para situaciones que
no son una emergencia: (248) 464-6363

Teléfono de Servicios al Cliente: (800) 341-2003

Oficina de Derechos del Beneficiario: (877) 744-4878

Teléfono disponible para videoconferencia

Línea de Lifeline para prevención del suicidio y crisis: 988

www.oaklandchn.org

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



La declaración de derechos y responsabilidades de los miembros de la OCHN se proporciona para ayudarle a entender y ejercer sus derechos mientras accede a los servicios de cuidado de la salud conductual en el condado de Oakland. La OCHN ofrece muchos recursos. Esta comunicación trata sobre cómo funcionan las cosas en la OCHN y cómo acceder a la información de los suscriptores/afiliados. La información del suscriptor/afiliado incluye información sobre la cobertura de prestaciones dentro y fuera de nuestra red, como la cobertura de beneficios excluidos, copagos/cargos, asistencia con el idioma, información de los médicos, incluido el director del proveedor, servicios para pacientes hospitalizados y ambulatorios, atención de subespecialidades, horarios de atención, atención de emergencia, cómo presentar una queja y derechos de apelación. Puede acceder a nuestra información de suscriptor al momento de la inscripción, anualmente o en cualquier momento en nuestro sitio web www.oaklandchn.org/memberservicehandbook o llamar al servicio de atención al cliente al 800-341-2003 para solicitar una copia.

Usted tiene derecho a lo siguiente:

- Recibir información sobre la OCHN, los servicios, los profesionales y los prestadores, y sobre sus derechos y responsabilidades.
- Ser tratado con respeto y reconocimiento de su dignidad y derecho a la privacidad.
- Participar con los profesionales en la toma de decisiones sobre su atención médica.
- Tener una conversación sincera sobre las opciones de tratamiento adecuadas o necesarias desde el punto de vista médico para sus afecciones, independientemente del costo o la cobertura de beneficios, y comunicarse libremente con sus proveedores sin restricciones de información sobre la atención.
- Expresar sus quejas o apelar con respecto a la OCHN o la atención brindada.
- Hacer recomendaciones con respecto a la política de derechos y responsabilidades de los miembros de la OCHN.

Usted tiene la responsabilidad de hacer lo siguiente:

- Proporcionar, a su leal saber y entender, información precisa y completa sobre sus antecedentes médicos, como las enfermedades actuales y pasadas, los medicamentos, las hospitalizaciones, etc., a la OCHN y a sus profesionales y prestadores para que le brinden atención.
- Seguir su plan de atención de tratamiento e instrucciones. El plan de atención se acordará entre usted y su proveedor.
- Hacer preguntas sobre su atención. Esto le ayudará a entender sus problemas de salud y a participar para desarrollar objetivos de tratamiento acordados mutuamente, en la medida de lo posible.