



En esta edición:

¡Es posible que usted tenga más cobertura de la que conoce!

Reduzca el estigma.
Comparta su historia.

El sexting y los adolescentes

¡Sus pensamientos, inquietudes y opiniones cuentan!

Más sobre la encuesta C/FST

Drogas, alcohol y abuso en el noviazgo adolescente

¡Es posible que usted tenga más cobertura de la que conoce!

Usted recibe este boletín informativo porque es parte del programa HealthChoices.

HealthChoices es el programa de Asistencia Médica que paga su atención médica.

- Las personas en el programa HealthChoices se inscriben en un plan de salud física y también reciben un plan aparte para la salud del comportamiento.
- El plan de la salud del comportamiento que tiene se basa en el condado en el que vive.
- Si usted vive en el condado de Bedford, Cumberland, Dauphin, Franklin, Fulton, Lancaster, Lebanon, Perry o Somerset, **PerformCare es su plan para la salud del comportamiento.**

Los planes de salud física cubren sus necesidades de atención de la salud física. Pagan servicios tales como visitas al médico, recetas médicas, cuidado de la vista y atención dental.

Los planes de salud física para HealthChoices incluyen:

- Aetna Better Health.
- AmeriHealth Caritas Pennsylvania.

- Gateway Health Plan.
- United Healthcare Community Plan.
- UPMC for You.

PerformCare es el plan que cubre sus necesidades de atención de la salud del comportamiento. La salud del comportamiento incluye la salud mental y los servicios para el consumo de drogas y alcohol (consumo de sustancias).

Para más información sobre su plan para la salud del comportamiento y las cosas que cubrimos, llámenos al número indicado para su condado.

Condados de Cumberland-Perry, Dauphin, Lancaster y Lebanon

- Servicios al Miembro: **1-888-722-8646**
- TTY/TDD de Servicios al Miembro: **1-800-654-5984** o relé de PA 711

Condados de Bedford-Somerset y Franklin-Fulton

- Servicios al Miembro de Bedford-Somerset: **1-866-773-7891**
- Servicios al Miembro de Franklin-Fulton: **1-866-773-7917**
- TTY/TDD de Servicios al Miembro: **1-800-654-5984** o relé de PA 711

También puede leer este boletín informativo en pa.performcare.org.



Planes de salud física

HealthChoices

¡Usted está cubierto por
2 planes de atención
administrada!

Salud del comportamiento





Reduzca el estigma. Comparta su historia.

Existen muchos sitios de Internet con historias reales sobre personas reales que viven con enfermedades mentales y problemas por drogas y alcohol. Compartir nuestras historias ayuda a informar, brindar apoyo y reducir el estigma.

PerformCare trabaja con la organización *Stamp Out Stigma* para reducir el estigma. Quieren escuchar su historia. Para compartirla, visite stampoutstigma.com y vaya a **Share Your Story** (Comparta su historia).

Recuerde, la enfermedad mental no discrimina. Únase a nosotros para ayudar a llamar la atención sobre la importancia de compartir historias sobre la salud mental y mejorar las vidas de millones de estadounidenses que viven con una enfermedad mental.

Únase a nosotros para ayudar a llamar la atención sobre el estigma de la salud mental y del abuso de sustancias al compartir sus historias, y contáctenos para informarse sobre otras maneras en que puede participar para crear conciencia.

El sexting y los adolescentes

Puede que haya oído hablar del sexting pero no sabe lo que significa. Esto es cuando una persona habla de sexo a través de un mensaje de texto. También puede ser cuando una persona envía o pide imágenes como fotos de desnudos con un teléfono celular. Algunos adolescentes piensan que enviar fotos de desnudos es genial, pero no lo es. Enviar fotos de desnudos de una persona menor de dieciocho años de edad puede resultar en cargos criminales federales. También es un crimen que los menores de edad envíen fotos de ellos desnudos a otro menor

de edad. Los padres que permiten a los adolescentes compartir fotos de desnudos también pueden ser acusados.

El sexting a menudo sucede cuando no se quiere. Esto puede causar estrés y problemas. También puede ser una forma de abusar o acosar a alguien a través de:

- Obligar o presionar para enviar fotos de desnudos o palabras sexuales.
- Compartir un video de sexo grabado con un teléfono celular.
- Enviar palabras o imágenes no deseadas sobre sexo.
- Amenazar con herir a alguien si no se envían fotos de desnudos.

Compartir palabras y fotos sexuales es muy fácil. Puede ocurrir en cualquier lugar y en cualquier momento, ya que muchos adolescentes llevan teléfonos celulares. Esto también facilita que se comparta rápidamente una foto y con mucha gente. Una imagen sexual en Internet puede no desaparecer nunca. Se puede usar de maneras que pueden perjudicar a la persona en la foto.

Si alguien que usted conozca que sea menor de 18 años de edad se ve obligado a enviar fotos de desnudos, póngase en contacto con la policía o llame al número que figura a continuación.

Cualquier persona que haya sido abusada puede llamar a la Línea de Ayuda Nacional de Abuso entre Parejas para hablar o recibir consejos de un adolescente o un adulto: **1-866-331-9474 (TTY 1-866-331-8453)**.

O visitar los sitios web:

- Love is Respect: espanol.loveisrespect.org.
- That's Not Cool: www.thatsnotcool.com.

Para encontrar el programa de violencia doméstica más cercano a usted, visite www.pcadv.org y haga clic en **Find Help** o use el mapa de **Find Help** en la página de inicio.



¡Sus pensamientos, inquietudes y opiniones cuentan!

Equipo de satisfacción del consumidor y la familia

Es fundamental que sepa que sus inquietudes e ideas se escuchan y se respetan. El programa de la Salud del comportamiento de HealthChoices utiliza una organización para mejorar la calidad de los servicios que reciben los miembros y las familias.

Los Equipos de satisfacción del consumidor y la familia (en inglés, C/FST) trabajan en su condado. En algunos condados se los llama Equipos de satisfacción personal y familiar.

Les interesa saber qué piensa sobre los servicios de HealthChoices.

- Usan encuestas para recopilar esta información.
- Su meta es mejorar los servicios para usted, para sus seres queridos y otras personas que utilizan los servicios de la salud del comportamiento que paga PerformCare, su plan de la salud del comportamiento.

¿Qué puede hacer su C/FST por usted?

- El C/FST le ofrece una manera confidencial de informar sus ideas e inquietudes sobre los servicios.
- El C/FST se comunicará con usted para solicitar una entrevista. Esta entrevista ayudará al C/FST a averiguar lo que le gusta o no le gusta de los servicios para la salud mental o para el consumo de drogas y alcohol que recibe.
- No tiene la obligación de participar, pero su participación ayuda a mejorar las cosas para los miembros.
- Al C/FST también le interesan las sugerencias que tenga para mejorar los servicios.
- Trabajan muy duro para resolver los problemas con los programas, servicios o proveedores.
- El C/FST educa a los consumidores y a los miembros de la familia al darles información sobre los recursos disponibles en su condado.
- A veces, el C/FST le ofrecerá una tarjeta de regalo u otro obsequio pequeño para alentar su participación.

El C/FST que trabaja en su condado es una organización atendida por personas en recuperación y por los miembros de la familia de alguien que usa los servicios para la salud mental o el consumo de sustancias.

La encuesta de satisfacción es proporcionada por el C/FST. En algunos condados, alguien del C/FST puede llamarlo. En otros condados, usted puede llamar al C/FST y solicitar hacer una encuesta. Si se comunican con usted, puede decidir si desea participar en la encuesta. Si no lo hace, esto no afectará sus beneficios de ninguna manera. Sus opiniones son valiosas y pueden ayudar a muchas personas. Todas las respuestas son confidenciales.

¿Cómo se utiliza la información?

La información que proporciona se utilizará para:

- Mejorar los servicios para la salud mental y el consumo de alcohol y drogas.
- Abordar cualquier problema con programas, servicios o proveedores.
- Ayudar a identificar las fortalezas y las debilidades en el programa HealthChoices.

Puede encontrar el número de la organización que presta servicios en su condado. Puede encontrarlo en la sección Números de teléfono importantes de su Manual del Miembro. También puede llamar a PerformCare y solicitar el número de teléfono del CFST que presta servicios en el condado donde vive.

Más sobre la encuesta C/FST

No toma mucho tiempo completar las encuestas. A veces, el C/FST ofrece tarjetas de regalo o pequeños obsequios de agradecimiento para alentar el aporte del consumidor y la familia.

Si tiene preguntas sobre el C/FST que presta servicios en su condado o las encuestas que usan, puede llamar a PerformCare mediante el número que corresponde a su condado.

Hay dos encuestas: una para niños y adolescentes y otra para adultos. Cada una tiene sus propias preguntas que son similares.

Usted puede ofrecer sugerencias para mejorar los servicios de la salud mental y el consumo de drogas y alcohol. Sus opiniones son importantes y pueden ayudar a mejorar los servicios.



Drogas, alcohol y abuso en noviazgo adolescente

Los adolescentes pueden sentir la presión de sus pares para beber alcohol o probar drogas. Algunos adolescentes consumen alcohol o drogas para afrontar el dolor emocional. El dolor emocional puede ser consecuencia de uno o más eventos traumáticos. Los datos indican que los muchachos que denuncian haber sufrido abuso en el noviazgo son más propensos a consumir marihuana o tener una conducta antisocial. Las chicas que indican haber sufrido abuso en el noviazgo son más propensas a:

- Fumar.
- Tener ideas suicidas.
- Deprimirse.
- Consumir alcohol compulsivamente.

Los adolescentes también pueden ser obligados a consumir drogas o alcohol por una pareja abusiva para:

- Controlarlos por medio de la adicción a las drogas o al alcohol.
- Forzarlos a hacer cosas que normalmente no consentirían en hacer.
- Impedir que denuncien el abuso.

Un adolescente puede tener miedo de denunciar ese abuso si estaba drogado o ebrio. Esto puede deberse a que el adolescente tenga miedo de meterse en problemas. Se pueden sentir avergonzados o en falta. Pueden temer que la persona

que lo hizo planifique una venganza. Un asesor local en materia de violencia doméstica puede hablar sobre las maneras de permanecer más seguro si hay riesgo de más abuso.

Nadie merece que lo maltraten. No importa si consumen drogas o alcohol. No importa lo que digan o hagan. No importa si cambian de idea sobre lo que aceptan hacer. Las drogas y el alcohol no hacen que una persona abuse de su pareja. Echar la culpa a las drogas o al alcohol es una excusa. Hay personas que pueden ayudar a los adolescentes que han sufrido abuso aún cuando hayan estado ebrios o drogados en ese momento.

Para encontrar el programa de violencia doméstica más cercano, visite www.pcadv.org y haga clic en **Find Help** o use el mapa de **Find Help** en la página de inicio.

Para comunicarse con la Línea de Ayuda Nacional de Abuso entre Parejas, llame al 1-866-331-9474 o envíe un mensaje de texto que diga “loveis” al 22522. O visite los sitios web:

- LoveisRespect: espanol.loveisrespect.org
- That’sNotCool: www.thatstnotcool.com

Fuente

Exner-Cortens, Deinera, John Eckenrode y Emily Rothman. “Longitudinal Associations Between Teen Dating Violence and Adverse Health Outcomes.” *Pediatría*. Resumen. Enero, 2013. <http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2012/12/05/peds.2012-1029>

La discriminación está en contra de la ley

PerformCare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. PerformCare no excluye a las personas ni las trata de modo diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

PerformCare:

- Proporciona a las personas con discapacidades, para que puedan comunicarse con nosotros eficazmente, asistencia y servicios gratuitos, tales como:
 - Intérpretes calificados del lenguaje de señas.
 - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).
- Proporciona servicios de idioma (sin costo alguno) a personas cuyo idioma principal no es el inglés, por ejemplo:
 - Intérpretes calificados.
 - Información escrita en otros idiomas.

Si necesita de estos servicios, comuníquese con el número de Servicios al Miembro de PerformCare para su condado.

Área de la Capital (Condados de Cumberland, Dauphin, Lancaster, Lebanon y Perry)

Servicios al Miembro: **1-888-722-8646**

TTY/TDD: **1-800-654-5984** o relé de PA 711

Área centro-norte (Condados de Bedford-Somerset y Franklin-Fulton)

Servicios al Miembro (Bedford-Somerset): **1-866-773-7891**

Servicios al Miembro (Franklin-Fulton): **1-866-773-7917**

TTY/TDD: **1-800-654-5984** o relé de PA 711

Estamos disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Si cree que PerformCare no ha provisto estos servicios o ha discriminado de otra manera en función de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja con PerformCare y enviarla a:

- PerformCare, 8040 Carlson Road, Harrisburg, PA 17112
- Puede presentar una queja por correo postal, fax o teléfono. Si necesita ayuda para presentar una queja, Servicios al Miembro de PerformCare está disponible para ayudarle. Llame al número de Servicios al Miembro de PerformCare para su condado listado arriba o por fax a PerformCare al **717-671-6555**.

También puede presentar una queja relativa a los derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU., Oficina de Derechos Civiles, de manera electrónica a través del Portal de Quejas de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo postal o teléfono a:

U.S. Department of Health and Human Services

200 Independence Avenue, SW

Room 509F, HHH Building

Washington, DC 20201

1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)

Los formularios de quejas están disponibles en

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Servicios de intérpretes multilingües

English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, at no cost, are available to you. Call the Member Services number for your county.

Spanish: ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición los servicios de asistencia lingüística sin costo alguno. Llame al número de Servicios al Miembro de su condado.

Chinese Mandarin: 注意: 如果您说中文普通话/国语, 我们可为您提供免费语言援助服务。请致电您所在县的会员服务热线。

Chinese Cantonese: 注意: 如果您使用粵語, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電您所在縣的會員服務熱線。

Vietnamese: CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số Dịch Vụ Thành Viên dành cho quận của bạn.

Russian: ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните по номеру телефона Member Services для вашего округа.

Pennsylvanian Dutch: Wann du Deutsch schwetzsch, kannsch du mita Koschte ebber gricke, ass dihr helft mit die englisch Schprooch. Ruf selli Nummer uff.

Korean: 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 귀하 카운티의 회원 서비스로 연락하십시오.

Italian: ATTENZIONE: nel caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero dei Servizi per i soci relativo alla propria contea.

Arabic:

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم خدمة العملاء الخاص ببلدك.

French: ATTENTION: si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le numéro des Services aux membres pour votre comté.

German: ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufen Sie die Servicenummer für Mitglieder in Ihrem Land an.

Gujarati: સૂચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો તમારા માટે ભાષા સહાયતા સેવાઓ નિ:શુલ્ક ઉપલબ્ધ છે. તમારી કાઉન્ટીના મેમ્બર સર્વિસીસ નંબર પર ફોન કરો.

Polish: UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer obsługi członkowskiej odpowiedni dla Twojego kraju.

Haitian Creole: ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele nimewo Sèvis manm pou konte w.

Mon-Khmer Cambodian: ប្រយ័ត្ន: បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, អ្នកអាចប្រើប្រាស់សេវាជំនួយផ្នែកភាសាដោយមិនគិតថ្លៃ។ ចូរ ទូរស័ព្ទទៅកាន់លេខសេវាបម្រើសមាជិកសម្រាប់ប្រទេសរបស់លោកអ្នក។

Portuguese: ATENÇÃO: Se fala português, encontra-se disponível serviços de assistência linguística gratuitos. Ligue para o número de Serviços aos Membros do seu país.

Números de Servicios al Miembro de PerformCare

Área Capital (condados de Cumberland-Perry, Dauphin, Lancaster y Lebanon):

1-888-722-8646

(TTY/TDD: 1-800-654-5984 o relé de PA 711)

Condados de Bedford y Somerset:

1-866-773-7891

(TTY/TDD: 1-800-654-5984 o relé de PA 711)

Condados de Franklin y Fulton:

1-866-773-7917

(TTY/TDD: 1-800-654-5984 o relé de PA 711)

www.performcare.org

Todas las imágenes son utilizadas bajo licencia únicamente con fines ilustrativos. Cualquier persona representada es un modelo.

PCPA_1756662

8040 Carlson Road
Harrisburg, PA 17112