



En esta edición:

Conectarse para el autocuidado durante las fiestas de fin de año

Intensive Behavioral Health Services (IBHS) reemplaza a Behavioral Health Rehabilitation Services (BHRS)

Apoyo virtual para los miembros en recuperación

Mantenerse seguro

COVID-19 y el distanciamiento físico

Permanecer a un mínimo de 6 pies de distancia de los demás es una de las formas en que podemos protegernos unos a otros en estos momentos. Este tipo de distanciamiento físico es una manera comprobada de disminuir el riesgo de contraer los virus, incluido el COVID-19.

Manténgase al día, conectado y entretenido mientras evita el contacto personal al usar medios como:

- Chat por video
- Zoom
- FaceTime[®]
- Amazon Chime[®]

Revise para ver si telesalud y telemedicina son opciones buenas para que usted reciba servicios de atención médica.

Por favor continúe con el:

- uso de una mascarilla.
- el lavado frecuente de manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos cada vez.
- uso de desinfectante de manos.
- la desinfección de superficies de contacto frecuente.

Infórmese más sobre los servicios de telemedicina

La crisis de la COVID-19 ha afectado seriamente a las personas, familias y comunidades. Estamos trabajando arduamente para asegurarnos de que nuestros proveedores usen todos los métodos disponibles para brindar servicios durante la crisis. Para ayudar a asegurar que nuestros miembros tengan acceso a cualquiera y a todos los servicios de salud conductual, PerformCare cubre los servicios de **telemedicina**. Los servicios de telemedicina por lo general se brindan de dos formas:

- Sesiones telefónicas (ayuda o terapia por teléfono).
- Sesiones en un portal web seguro (mediante un teléfono inteligente o computadora).

Sus sesiones (según el equipo que usted tenga) pueden ser en su teléfono, su tableta o su computadora (PC).

Los proveedores que ofrecen este tipo de servicios cumplirán con los reglamentos y directrices federales y estatales.

Siga consultando el sitio web de PerformCare para obtener información útil sobre la COVID-19 y actualizaciones. Actualizaremos la información a medida que se reciba.

Lo alentamos a mantenerse en contacto con su proveedor mientras ellos trabajan para seguir ofreciendo servicios y cumplir con las directrices de distanciamiento físico (social). El uso de los recursos de telemedicina es una manera en que pueden ser flexibles y seguir satisfaciendo sus necesidades durante esta crisis.

Si está considerando este servicio, o si un ser querido necesita usar los servicios de telemedicina, puede llamar a nuestras líneas de Servicio al Miembro las 24 horas del día, los siete días de la semana. Llame a los números señalados en este boletín para su condado.

Puede solicitar nuestro folleto de telemedicina. Podemos enviarle uno por servicio postal. También puede encontrar consejos útiles para las sesiones de telemedicina en <https://pa.performcare.org/members/resources/telehealth-tips.aspx>.

Para recibir este boletín en español, llame al número de teléfono de Servicios al Miembro de su condado.



Conectarse para el autocuidado durante las fiestas de fin de año

Son las fiestas de fin de año, y a muchos de nosotros nos vendría bien subir el ánimo. Incluso antes de la llegada del coronavirus en los Estados Unidos, 1 de cada 5 adultos en este país padecía de una enfermedad mental cada año.¹ Ahora, tal vez todos sintamos más estrés durante la pandemia. También, quizá nos preocupen las fiestas de fin de año. Si usted está teniendo dificultades para enfrentar todo esto este invierno, no está solo.

Conéctese con otras personas durante estos tiempos difíciles. Ponerse en contacto con aquellos en quienes confía es una de las mejores maneras de reducir la soledad, el aburrimiento, la ansiedad y la depresión. En aquellas ocasiones en que no podemos ver a los demás en persona, a menudo podemos conectarnos de otras maneras.²



Maneras de estar en contacto

Puede hablar con amigos, familiares y otras personas que sean importantes para usted, como líderes espirituales o mentores. Hable sobre sus experiencias y sentimientos y escuche a los demás. También puede sentir una conexión con los demás si se mantiene al día con los eventos comunitarios y globales. Estar informado de las mismas cosas que conversan los demás puede ayudarlo a sentirse conectado. Sin embargo, si enterarse sobre cualquier evento o noticia lo estresa más, trate de limitar el tiempo en esto.

Para contactar a los demás, intente las maneras que se ofrecen a continuación. Vea cuál es la más adecuada para usted:²

- Envíe mensajes de texto*, correos electrónicos, llame por teléfono o use las redes sociales para saber de sus seres queridos.
- Use un servicio de videoconferencia, como Skype o FaceTime, para pasar un rato "cara a cara" con amigos y familiares.*
- Escuche la radio, vea las noticias en línea y la televisión para estar al tanto de los temas de actualidad.
- La Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (*Substance Abuse and Mental Health Services Administration*) ofrece una línea de ayuda gratuita, las 24 horas, para casos de angustia por desastres. Si se siente solo o necesita apoyo, llame a la línea de ayuda al **1-800-985-5990**.

Maneras de relajarse y disfrutar el momento

Encontrar maneras de relajarnos también puede ayudarnos a afrontar la soledad:²

- **Relaje su cuerpo.** Destine un tiempo determinado para respirar profundamente, estirarse, meditar, rezar o hacer otra cosa que lo calme.
- **Piense positivo.** Concéntrese en los momentos positivos y en los sentimientos de esperanza. Intente llevar un diario personal. Todos los días, escriba algo que salió bien o que usted aprecia.
- **Tómese su tiempo.** Si hace algo estresante, vea si puede hacer algo más divertido después. Recompénsese por las tareas difíciles.

* Se podrían aplicar tarifas estándar por mensajería y datos.

Si tiene preguntas, nos gustaría saberlo. Llame a Servicios al Miembro al número que se indica a continuación para su condado. Estamos aquí para usted las 24 horas del día, los siete días de la semana. También puede visitarnos a través de pa.performcare.org.

Condados de Cumberland, Dauphin, Lancaster, Lebanon y Perry: **1-888-722-8646** (TTY **1-800-654-5984** o relé de PA 711)

Condados de Franklin y Fulton: **1-866-773-7917** (TTY **1-800-654-5984** o relé de PA 711)

Fuentes:

1. "Mental Health by the Numbers," National Alliance on Mental Illness, <https://www.nami.org/Learn-More/Mental-Health-By-the-Numbers>.

2. "Taking Care of Your Behavioral Health," Substance Abuse and Mental Health Services Administration, <https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>.



Apoyo virtual para los miembros en recuperación*

¿Busca apoyo de salud mental durante la pandemia? ¿Buenos consejos? ¿Reírse un poco? ¿La oportunidad de participar en manualidades? Tal vez encuentre útil pasar cierto tiempo conectado virtualmente con otras personas.

Los encuentros virtuales descritos a continuación son auspiciados por organizaciones fiables, la Asociación de Consumidores de Salud Mental de Pensilvania (*Pennsylvania Mental Health Consumers' Association*) y la Coalición de Apoyo a Pares de Pensilvania (*Pennsylvania Peer Support Coalition*). Las sesiones están abiertas a cualquier persona, sin importar dónde vive. No son grupos clínicos o terapéuticos.

Adult Virtual Drop-In (encuentro virtual para adultos de asistencia libre)

Hora de encuentro social, de temas de interés, que está programado dos veces a la semana. Mientras todos estamos confinados a la casa durante esta crisis de salud, démonos tiempo para socializar y sostener una buena conversación. Nos encantaría hablar de varios temas diferentes, como nuestras "cosas favoritas" y nuestra "capacidad para hacer frente a los problemas" con quienquiera que desee participar.

Fecha y hora: Martes y jueves, 1 p.m. – 2 p.m.

ID de la reunión: 131-337-859

Enlace para la reunión: <https://zoom.us/j/131337859>



Certified Peer Specialist (CPS) Virtual Drop-In (encuentro virtual de pares especialistas certificados (CPS) de asistencia libre)

Diseñado específicamente para pares especialistas certificados. Este es un grupo de apoyo a nivel estatal que puede adaptarse para satisfacer las necesidades de aquellos que asisten al encuentro. Los pares especialistas son ejemplos vivientes, tenaces, de la recuperación. Este grupo nos ayudará a superar esto juntos.

Fecha y hora: Lunes, 11:30 a.m. – 12:30 p.m.

ID de la reunión: 305-863-445

Enlace para la reunión: <https://zoom.us/j/305863445>



Art In Recovery Group (grupo de arte en la recuperación)

Un espacio seguro donde podemos compartir nuestros trabajos de arte como parte de nuestra recuperación, sea cual sea este para usted, y crecer y desarrollar nuestro arte, amistad y comunidad en conjunto. ¡Comparta su trabajo de arte, de cualquier tipo que sea, como pintura, fotografía, escultura, colorear, pintura (bordado) de diamante, crochet, artesanía, o lo que sea que usted disfrute!

Fecha y hora: Jueves, 7 p.m.

Enlace para la reunión: <https://zoom.us/j/93997640863>

Si está interesado en otros grupos de apoyo virtual, envíe un correo electrónico a Tony House a ahouse@performcare.org. Con mucho gusto lo ayudaremos a encontrar apoyo durante estos tiempos difíciles.

*Adaptado con permiso de la Asociación de Consumidores de Salud Mental de Pensilvania, pmhca.wildapricot.org.



Intensive Behavioral Health Services (IBHS) reemplaza a Behavioral Health Rehabilitation Services (BHRS)

Según nuevos reglamentos establecidos por el Departamento de Servicios Humanos de Pensilvania (*Pennsylvania Department of Human Services, DHS*), IBHS reemplazará a BHRS en la prestación de servicios a niños y adolescentes en el hogar, escuela y comunidad. El nuevo reglamento se hizo efectivo el **17 de enero de 2020**.

Los Servicios de Salud Conductual Intensivos (IBHS) apoyan a los niños, jóvenes y adultos jóvenes con necesidades de salud mental, emocional y conductual. IBHS ofrece una variedad de servicios que pueden satisfacer las necesidades de estas personas en sus hogares, escuelas y comunidades.

Existen tres categorías de servicio:

- Servicios individuales: servicios para un niño.
- Análisis de conducta aplicada (ABA): un enfoque conductual específico con respecto a los servicios.
- Servicios grupales: más a menudo se brindan a múltiples niños en un lugar específico.

Los cambios incluyen mayores requerimientos para la capacitación, supervisión y acreditación del personal. Estos nuevos reglamentos fueron desarrollados por partes interesadas de la comunidad (incluidos directores de distritos escolares, agencias de proveedores y consumidores) a partir de las necesidades

identificadas en grupos de enfoque específicos, durante un proceso que tomó un año, con el fin de mejorar el acceso y la calidad de la atención médica a los niños, jóvenes y adultos jóvenes.

Lo que necesitan saber las familias

- Los Servicios de Rehabilitación de Salud Conductual (BHRS) serán reemplazados por los Servicios de Salud Conductual Intensivos (IBHS). El periodo de transición comenzó en enero de 2020.
- Se espera que el cambio total requiera un periodo de transición de aproximadamente un año.
- Los proveedores han estado trabajando para hacer la transición de las autorizaciones de BHRS a IBHS.
- Todas las autorizaciones actuales (2020) de BHRS permanecen abiertas, pero:
- Ningún servicio de BHRS se podrá brindar después del **17 de enero de 2021**.

Si tiene preguntas sobre este nuevo servicio (IBHS) que reemplazará a BHRS, llame a PerformCare al número de teléfono que se indica para su condado en la página 6.

También se encuentra disponible una hoja informativa en el sitio web de DHS. Usted la puede leer o descargar a través de http://www.healthchoices.pa.gov/cs/groups/webcontent/documents/document/c_292628.pdf.



Visite el nuevo sitio web de PerformCare

¡Hemos actualizado nuestro sitio web! Échele un vistazo en <https://pa.performcare.org>.

Esperamos que visite el sitio actualizado y nos envíe comentarios sobre:

- ¿Es fácil encontrar lo que busca?
- ¿Qué tipo de cosas busca, qué necesitamos tener en nuestro sitio web?

Envíe por correo electrónico sus opiniones e ideas a ahouse@performcare.org o llame a la línea de Servicios al Miembro de su condado.

Encuéntrenos en

Visítenos en <https://m.facebook.com/performcarepa>.

¡Dé un “me gusta” a nuestra página!

Consulte nuestro sitio web para recursos sobre la COVID-19

Visite nuestro sitio web para obtener información y recursos de apoyo mientras atravesamos por esta crisis de la COVID-19: <https://pa.performcare.org/members/resources/community-resources.aspx>.

También nos puede llamar las 24 horas del día, los 365 días del año, para obtener ayuda para encontrar recursos durante este periodo.

Llame a la línea de Servicios al Miembro de PerformCare que se indica a continuación para su condado.

Contáctenos

Servicios al Miembro de PerformCare

Condados de Cumberland, Dauphin, Lancaster, Lebanon, Lebanon y Perry: **1-888-722-8646**
(TTY **1-800-654-5984** o relé de PA 711)

Condados de Franklin y Fulton: **1-866-773-7917**
(TTY: **1-800-654-5984** o relé de PA 711)

La discriminación es ilegal

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 distinto debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

PerformCare:

- Proporciona a las personas con discapacidades asistencia y servicios sin costo para que se puedan comunicar con nosotros eficazmente, 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 a las personas cuyo idioma principal no es el inglés, por ejemplo:
 - Servicios de intérprete calificados
 - Información escrita en otros idiomas.

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

Área metropolitana (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**

Zona centro-norte (condados de Franklin y Fulton)

Servicios al Miembro: **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 brindado estos servicios o ha discriminado de alguna manera por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja formal dirigida a:

- PerformCare, 8040 Carlson Road, Harrisburg, PA 17112.
- Puede presentar una queja formal por servicio postal, fax o teléfono. Si necesita ayuda para presentar una queja formal, Servicios al Miembro de PerformCare está disponible para ayudarlo. Llame al número de Servicios al Miembro de su condado que se indica arriba o envíe un fax a PerformCare al **717-671-6555**.

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos en forma electrónica a través del portal para quejas de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf o por servicio postal o teléfono a:

U.S. Department of Health and Human Services

200 Independence Avenue, SW

Room 509F, HHH Building

Washington, D.C. 20201

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

Los formularios de queja están disponibles en:

www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html.

Servicios de intérpretes en varios idiomas

English: ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: 1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY) or PA Relay 711).

Spanish: ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**.

Russian: ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**.

Chinese: 注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**。

Vietnamese: CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**.

Arabic:

انتباه: إذا كنت تتحدث العربية، فإن خدمات مساعدة اللغة، مجاناً، متوفرة لك. اتصل بالرقم: **(1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711) 1-888-722-8646**

Nepali: ध्यान दिनुहोस्: यदि तपाईं नेपाली बोल्नुहुन्छ भने, भाषा सहायता सेवाहरू, नि: शुल्क, तपाईंलाई उपलब्ध छ। सम्पर्क गर्नु: **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**

Korean: 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)** 번으로 전화해 주십시오.

Cambodian/Khmer: ការប្រុងប្រយ័ត្ន: ប្រសិនបើអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ/ខ្មែរស្រី ភាសាភីកគភីកន្លែងសម្រាប់អ្នក។ ទូរស័ព្ទ: **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**។

French: ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**.

Burmese: အထူးဂရုပြုရန်: သင်အင်္ဂလိပ်ထက်အခြားဘာသာစကားတစ်ခု ကိုမပြောတတ်လျှင်, တာဝန်ခံအခမဲ့ဘာသာစကားအကူအညီများဝန်ဆောင်မှုများ, သင်တို့အားရရှိနိုင်ပါသည်။ ခေါ်ဆိုခ: **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**.

Haitian Creole: ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**.

Portuguese: ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**.

Bengali: সতর্কতা: যদি আপনি বাঙালি, বিনামূল্যে ভাষা সহায়তা সেবা, আপনার জন্য উপলব্ধ। কল করুন: **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**.

Albanian: KUJDES: Nëse flitni shqip, për ju ka në dispozicion shërbime të asistencës gjuhësore, pa pagesë. Telefononi në **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**.

Gujarati: સાવધાન: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હોવ તો ભાષા સહાય સેવાઓ મફતમાં ઉપલબ્ધ છે. કોલ કરો: **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**.

Números de Servicios al Miembro de PerformCare

Área metropolitana (condados de Cumberland, Dauphin, Lancaster, Lebanon y Perry):
1-888-722-8646

Condados de Franklin y Fulton:
1-866-773-7917

You can call Member Services 24 hours a day, seven days a week. Usted puede llamar a Servicios al Miembro las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Para los miembros que son sordos o que tienen dificultades para oír y usan un servicio TTY/TTD para comunicarse, llame al Servicio de relé de telecomunicaciones de PA al **711** o **1-800-654-5984** (TTY) y llame al número de PerformCare que desea.

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

PCPA-201057204-9

pa.performcare.org

8040 Carlson Road
Harrisburg, PA 17112