



# Boletín para los Miembros

Trabajando juntos para que usted esté más saludable

## Instantáneas de éxito: Jesse Yazzie y el mural Hope Lives

Para Jesse Yazzie, la recuperación no ha sido una línea recta. Al igual que su arte, ha sido formada por muchos senderos curvos, moldeados por experiencias buenas y negativas, coloreados por amigos y familia, y lo ha llevado a través de tiempos de luz y sombra.

Jesse acaba de terminar trabajando en el mural afuera de la ubicación de Hope Lives Phoenix, cerca de 15th Avenue y Van Buren Street. Hope Lives es una agencia de servicio comunitario cuyo propósito es abordar las crecientes barreras para la atención de las poblaciones y comunidades marginadas.

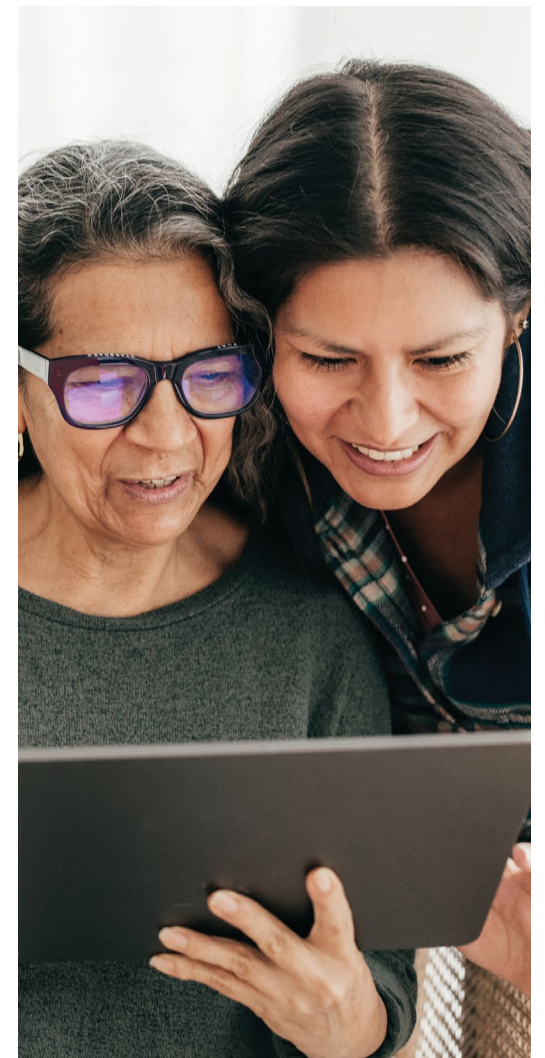
Jesse cree que el mural inspirará a otras personas que están pasando por una recuperación. La misión de Hope Lives es importante para él, porque ha tenido a

*continúa en la página 2*



## Presentando al programa Mercy Care Health Assistant

El programa Mercy Care Health Assistant ofrece útiles herramientas para controlar su salud en su vida diaria. Usted puede usar estos recursos por medio de su computadora, tableta o teléfono. Obtenga planes de salud personalizados para satisfacer sus necesidades y darle seguimiento a su progreso. Gánese recompensas por completar actividades saludables. Explore la biblioteca de artículos, videos y herramientas de decisión. Aprenda más en [mercyar.es/healthasst](https://mercyar.es/healthasst).



## Familia de Elección — Una guía para apoyar a alguien viviendo con una enfermedad mental seria



Escanee el código QR o visite [mercyar.es/familyofchoice](https://mercyar.es/familyofchoice) para obtener una guía que provee un panorama general del sistema de atención para la salud del comportamiento para adultos de Mercy Care en los condados Maricopa, Gila y Pinal. Puede ayudarle a apoyar a sus seres queridos para que alcancen sus metas de resiliencia y recuperación.



**Adentro de esta edición:** Página 2: El apoyo entre compañeros y familias echa una mano • Página 3: Conferencia Conexiones 2024: Celebrando la resiliencia –Conectándose con lo que es importante para usted • Página 3: Medicina Personal • Página 3: Septiembre es el Mes de Concientización Sobre la Prevención del Suicidio • Página 4: Para una crisis de la salud del comportamiento



## El apoyo entre compañeros y familias echa una mano

Los especialistas capacitados de apoyo entre compañeros ayudan a los miembros con problemas de salud mental a recuperarse. Estos son mentores que entienden a su ser querido. El especialista de apoyo entre compañeros puede ayudar a las familias y a sus seres queridos a abordar las necesidades sociales del/la miembro.

El apoyo entre compañeros provee a los miembros:

- Recursos para conectarse con la comunidad
- Herramientas para usarlas en tiempos de crisis
- Ayuda con el tratamiento y los planes de bienestar
- Un defensor que trabajará con su equipo clínico

También hay especialistas de apoyo familiar que educan y guían a los miembros y sus familias a través del sistema de la salud del comportamiento. Un especialista de apoyo familiar es un defensor. Los especialistas de apoyo familiar ayudan a darles voz a los miembros y a la familia de su elección. Ellos les dan a las personas la oportunidad de explicar su situación familiar única. Además, pueden conectar a los miembros y a sus familias con otros socios comunitarios de Mercy Care, los cuales pueden proveer a los miembros servicios tales como apoyo para el empleo y la vivienda. Estos socios comunitarios son parte del equipo de tratamiento que interactúa con los miembros y sus familias. Vea la lista de proveedores de apoyo entre compañeros y familias en [mercycares.org/peersupport](http://mercycares.org/peersupport).

Los compañeros y las familias desempeñan un papel importante para ayudar a los miembros a estar lo más saludables posible. Es por eso que Mercy Care trabaja con la organización Arizona Peer and Family Coalition, una organización de defensores de compañeros y familias. La coalición se asegura de que las personas y las familias tengan una voz en las decisiones de normas de la salud del comportamiento que afectan a su comunidad. ¿Quiere aprender más sobre cómo participar? O, ¿sobre los recursos de apoyo entre compañeros y familias? Comuníquese con el Centro de Referencias para Compañeros y Familias en [referralhelp.org](http://referralhelp.org) o envíe una nota electrónica a la Oficina de Asuntos de Individuos y Familias en [OIFATeam@mercycares.org](mailto:OIFATeam@mercycares.org).

### Instantáneas de éxito: Jesse Yazzie y el mural Hope Lives

continúa de la página 1

miembros de la familia y amigos que han experimentado el uso de sustancias, el encarcelamiento y la indigencia.

Jesse dice el mensaje en la pared: “La Esperanza Vive Aquí – es real. La recuperación es un proceso de transformación que puede ocurrir. No hay excusas. Yo lo hice. No tienes por qué sentir vergüenza. Puedes vivir si quieres hacerlo.”

La Coalición de Concientización Sobre la Salud Mental (MHAC por sus siglas en inglés) patrocinó el mural. El personal de Hope Lives les pidió a los miembros ideas sobre qué incluir en el mural. La coalición MHAC envió una licitación para que los artistas enviaran su interés y obras de arte.

Jesse se enteró del proyecto del mural a través de un amigo con el que pasó tiempo en la prisión. Jesse dijo que mientras estaba en la prisión, le tomó de 3 a 4 años limpiar su mente de las drogas. Durante ese tiempo, se reinventó a sí mismo a través de su arte. Él vendía obras de arte como tatuajes, retratos y tarjetas de cumpleaños a los reclusos y al personal.

Sobre la prisión, Jesse dice, “Dejó una cicatriz enorme. Uno se siente solo aquí [después de la prisión] y es fácil regresar a los viejos hábitos.”

Él se ha mantenido en recuperación visualizando este futuro creativo y convirtiéndolo en realidad por sí mismo. Él se siente impulsado por el apoyo y la confianza de otros en él.

Jesse dice, “La recuperación es mi vida ahora. Es todo. Es arte. Es tan importante como la vida y la muerte. Es como estar vivo por primera vez.”

Debra Kurkoski, Oficial Ejecutiva en Jefe de Hope Lives, se inspiró al ver que el mural se convirtió en un proyecto comunitario, con miembros y otros ayudando a Jesse a pintar su diseño. La gente está compartiendo fotografías del mural en las redes sociales.

Ella dice, “Cada vez que alguien lo ve, es un recordatorio constante de la recuperación.”

Para más información sobre Hope Lives, visite [www.hopelivesaz.org](http://www.hopelivesaz.org).







## Conferencia Conexiones 2024: Celebrando la resiliencia –Conectándose con lo que es importante para usted

Mercy Care, con el apoyo de AHCCCS, llevó a cabo la Conferencia Anual de Conexiones el 11 y 12 de abril, en el hotel Double Tree Resort en Tempe.

La conferencia fue muy exitosa. Asistieron más de 550 personas. Los asistentes disfrutaron sesiones educativas sobre cómo celebrar la resiliencia, conectándose con los recursos y creando nuevos caminos hacia la recuperación. Los materiales de la conferencia se encuentran en la sección de Eventos Comunitarios de nuestro sitio web [www.mercycareaz.org/events.html](http://www.mercycareaz.org/events.html).

¡Muchas gracias a todos los ponentes y proveedores de la conferencia! Sobre todo, ¡muchas gracias a los miembros, a las familias y los partidarios que participaron! A medida que planificamos para el próximo año, queremos recibir comentarios de los miembros sobre cómo mejorar este evento. Si tiene usted alguna idea para la conferencia, envíe una nota electrónica al equipo de OIFA de Mercy Care en [OIFATeam@mercycareaz.org](mailto:OIFATeam@mercycareaz.org).

## Medicina Personal

Mercy Care está agregando la Medicina Personal como tratamiento para ayudar a nuestros miembros a tener éxito en la recuperación. La Medicina Personal no es una píldora ni un medicamento de prescripción—es una práctica. Empodera a las personas para que se conecten con su resiliencia interior y para que desempeñen un papel activo en su recuperación.

La Medicina Personal es dirigida por la Dra. Patricia E. Deegan, Ph.D., fundadora de Pat Deegan & Associates (PDA). Con más de 30 años de experiencia como líder e innovadora en el campo de la recuperación de la salud del comportamiento, la Dra. Deegan se ha pasado la vida revolucionando la forma en la que abordamos el tratamiento de la salud mental.

“Las enfermedades no se recuperan; la gente lo hace”, dice la Dra. Deegan.

Diagnosticada con esquizofrenia cuando era adolescente, la Dra. Deegan desafió las expectativas y obtuvo un doctorado en psicología clínica. Ahora, ella dirige a PDA, una compañía dirigida por y para personas en recuperación. PDA ha capacitado a miles de personas a través del mundo como Entrenadores Certificados en Medicina Personal (CPMC por sus siglas en inglés), empoderándolos para apoyar a otros en sus trayectorias hacia la recuperación.

La investigación sobre la Medicina Personal ha demostrado que este programa trabaja para ayudar a las personas a encontrar el éxito en la recuperación. Aquellos que participan en la Medicina Personal reportan una mayor participación en su propio cuidado, lo que conduce a mejor salud. Agregar esta práctica al tratamiento de la salud del comportamiento puede empoderar a las personas para que tomen el control de su vida y bienestar.

Mercy Care está trabajando con los proveedores de Hogares de la Salud del Comportamiento de ACC-RBHA para certificar a todos los Especialistas en Rehabilitación como CPMCs.

Mercy Care cree en el poder de la Medicina Personal. Nosotros estamos dedicados a promover esta práctica y a crear un entorno de apoyo en el que las personas puedan reclamar su propia trayectoria hacia la recuperación.

¿Quiere aprender más sobre la Medicina Personal? Vea este breve video.



## Septiembre es el Mes de Concientización Sobre la Prevención del Suicidio

Ayude a mantener a sus seres queridos a salvo del suicidio siguiendo las siglas **S-P-E-C**.

**Sintonícese** – Note cambios en el comportamiento o señales de advertencia.

**Pregunte** sobre el suicidio.

**Exponga** la gravedad de los pensamientos suicidas.

**Conéctese** con recursos de ayuda.

### Algunas señales de advertencia

**Lenguaje corporal:** retraerse, dormir demasiado o no lo suficiente, aumentar el consumo de drogas o alcohol, ansiedad, agitación o imprudencia.

**Lenguaje hablado:** habla sobre querer morir, sentir desesperanza, no tener un propósito, o ser una carga para otros.

Línea de Vida para el Suicidio y Crisis **988**

Horario: Disponible las 24 horas para llamar o enviar mensajes de texto.  
Idiomas: inglés, español.

Fuente: [www.livingworks.net](http://www.livingworks.net) y [www.save.org](http://www.save.org)



## Involúcrese

Estamos buscando a miembros de Mercy Care, compañeros, jóvenes y sus familias, interesados en formar parte de nuestros comités. Todos los miembros de comités desempeñan un papel importante guiando la forma en la que servimos a la comunidad y cómo proveemos la atención. Usted también nos ayudará a encontrar formas de mejorar los servicios para nuestros miembros.

Obtenga los detalles en

[OIFATeam@MercyCareAZ.org](mailto:OIFATeam@MercyCareAZ.org) o haga su solicitud en [www.mercycareaz.org/committees.html](http://www.mercycareaz.org/committees.html).



Encuentre más formas de participar uniéndose a la lista de correos de AHCCCS OIFA.

## Échele un vistazo a nuestra serie de videos de Servicios de Salud para Jóvenes Adultos

Estos atractivos videos se enfocan en los miembros de Mercy Care de 16 a 25 años de edad. Sin embargo, esta serie contiene consejos de vida saludable para personas de todas las edades. Estos videos cortos brindan información sobre los servicios para la salud mental y la prevención del suicidio. También cubren temas sobre el cuidado preventivo, cómo comer saludablemente y hacer ejercicio. Visite [mercyar.es/healthservices](https://mercyar.es/healthservices) o escanee el código QR para comenzar a verlos.

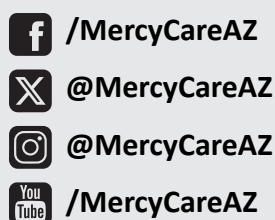


## Mercy Care

4500 E. Cotton Center Blvd  
Phoenix, AZ 85040

Los servicios contratados son financiados en parte bajo contrato con AHCCCS. Ésta es información general de salud y no debe reemplazar la atención o asesoría que usted recibe de su proveedor. Siempre pregúntele a su proveedor sobre sus propias necesidades del cuidado de la salud.

Mercy Care es administrada por Aetna Medicaid Administrators, LLC, una compañía Aetna.



Llame a Servicios al Miembro de Mercy Care RBHA al **602-586-1841** ó al **1-800-564-5465**; (TTY/TDD al **711**). Estamos disponibles 24 horas al día, 7 días de la semana. Línea de enfermería las 24 horas: **602-586-1841** ó **1-800-564-5465**.

[www.MercyCareAZ.org](https://www.MercyCareAZ.org)

## Para una crisis de la salud del comportamiento

El personal de la Línea para Crisis puede ayudar al:

- Proveer apoyo por teléfono en caso de crisis.
- Enviar un equipo móvil de crisis para apoyarle a usted en la comunidad.
- Hacer arreglos de transporte para llevarle a un lugar seguro.
- Ayudarle a hacer arreglos para la consejería o a hacer la conexión con su proveedor para paciente externo.
- Proveer opciones para enfrentarse a otras situaciones urgentes.
- Si se siente inseguro/a en casa.

Los miembros de Mercy Care pueden llamar a la **Línea para Crisis de la Salud del Comportamiento de Arizona** 24 horas al día, 7 días de la semana: **1-844-534-4673** ó **1-844-534-HOPE** ó Envíe un mensaje de texto con la palabra **HOPE** a **4HOPE (44673)**

El apoyo por chat está disponible en [crisis.solari-inc.org/start-a-chat](https://crisis.solari-inc.org/start-a-chat).

### Líneas Tribales para Crisis

Reservación San Carlos Apache: **1-866-495-6735**

Comunidades Indias Gila River y Ak-Chin: **1-800-259-3449**

Comunidad India Salt River Pima Maricopa: **1-855-331-6432**

Nación Yavapai Fort McDowell: **480-461-8888**

Distrito San Lucy de la Nación Tohono O'odham: **480-461-8888**

Nación Tohono O'odham: **1-844-423-8759**

Tribu Yaqui Pascua: Tucson **520-591-7206**; Guadalupe **480-736-4943**

Tribu Apache White Mountain: **928-338-4811**

Nación Navajo: **928-551-0508**

Línea para Crisis de Veteranos: **988, presione 1**

Línea de Vida para el Suicidio y Crisis: **988**

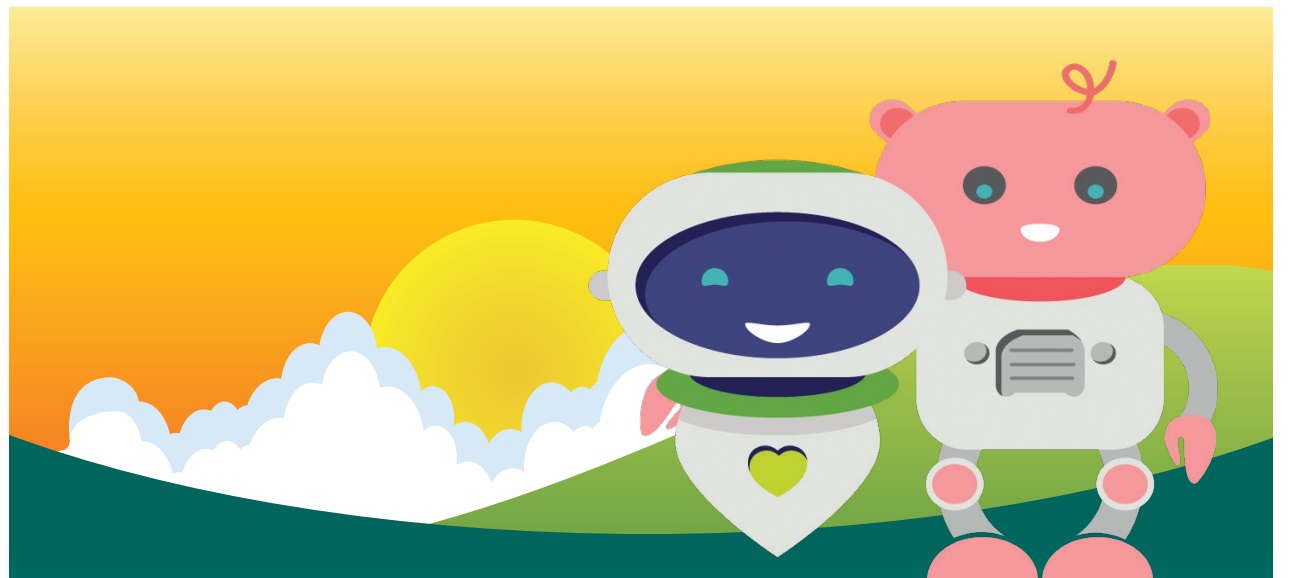
Línea nacional de textos para crisis: **Envíe un mensaje de texto con la palabra HOME al 741741**  
El apoyo por chat está disponible en <https://www.crisistextline.org/text-us/>

Línea telefónica o para mensajes de texto de Teen Lifeline: **602-248-TEEN (8336)**

### Si usted necesita a alguien con quien hablar

Llame a la Línea Cálida al **602-347-1100**. Obtenga apoyo 24 horas al día, 7 días de la semana de Especialistas Capacitados de Apoyo Entre Compañeros.

*Siempre llame al 911 en situaciones que pongan la vida en peligro.*



## Todos pueden usar un poco de apoyo extra ...

Regístrese en la aplicación Pyx Health para:

- Encontrar recursos para apoyar su salud física y mental.
- Conectarse con humanos compasivos para sostener una charla amistosa o ayuda con recursos.
- Sentirse mejor cada día con algo de compañía y humor.



Simplemente busque 'Pyx Health' en las tiendas Apple o Google Play o use su teléfono inteligente y visite a [www.HiPyx.com](https://www.HiPyx.com) para obtener la aplicación.