

Pennsylvania HealthChoices

Boletín para el miembro

Los apoyos para la recuperación ayudan a la comunidad LGBTQIA

Septiembre es el mes nacional de la recuperación. Algunas personas pueden necesitar ayuda adicional para recuperarse. Está bien proporcionar atención adicional. Es lo correcto.

Hoy en día hay más opciones de apoyo para la recuperación para la comunidad LGBTQIA. A la derecha se incluyen algunos servicios de apoyo del condado y nacionales. También puede llamar a servicios para miembros de Magellan para recibir más información.

Aún hay un estigma negativo para con la comunidad LGBTQIA. Esto debe cambiar. La educación en la comunidad puede mejorarlo. Esto le ayudará a despejar dudas. Y a su vez mejorará vidas.

Las personas LGBTQIA pueden afrontar más desafíos que otras. Tienen una mayor tasa de trastornos por consumo de sustancias. También tienen una mayor tasa de intentos de suicidio. Por lo general las causas son el acoso y la discriminación. Las personas LGBTQIA efectivamente se recuperan de estos problemas.

Pueden arrojar resultados positivos. Recibir apoyo los ayuda. Algunas opciones de apoyo son:

- familiares
- amigos
- apoyo de compañeros
- proveedores
- recursos del condado o nacionales

Los apoyos deben escuchar sus inquietudes. Es buena idea intentar ser un aliado. El objetivo es hacer que la persona se sienta bien. La estrategia debe ser crear un espacio seguro. Estar en un entorno seguro ayudará. Una persona LGBTQIA quiere ser aceptada. Ayuda cuando la familia la acepta tal cual como es. Esto ayuda a reducir la depresión. Estudios demuestran que a menudo esto es fundamental para los jóvenes LGBTQIA.

Los proveedores también son una buena opción de apoyo. Hacen lo mejor cuando eliminan todas las barreras para el servicio. También es importante abordar los factores de riesgo. Estos esfuerzos ayudarán a mejorar el acceso.

Administración de los Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias. Comunidad LGBT: Families Fostering a Path to Recovery, 2016.

Apoyos del condado disponibles

- Centros para la Evaluación del Consumo de Drogas y Alcohol
- Autoridad Única del Condado
- Centros de Excelencia
- Centros de Recuperación
- Manejo de Casos Intensivos
- Hogares de Recuperación
- Especialistas Certificados en Recuperación
- Especialistas de Apoyo entre Compañeros
- Grupos de Consejería Familiar
- Grupos en el condado

La sigla LGBTQIA significa:

- | | |
|------------------------|------------------------|
| L – Lesbiana | Q – Queer |
| G – Gay | I – Intersexual |
| B – Bisexual | A – Asexual |
| T – Transgénero | |

Apoyos nacionales disponibles

- LGBT National Help Center
 - 1-888-843-4564
 - www.glnh.org
- www.thetrevorproject.org
- www.familyproject.sfsu.edu
- www.cdc.gov/lgbthealth
- www.gsanetwork.org
- www.hrc.org/topics/children-youth
- www.yesinstitute.org

Próximas reuniones de MY LIFE por condado

Llame para confirmar fechas y lugares de las reuniones. O bien, visite www.MagellanofPA.com y haga clic en MY LIFE.

Bucks

12 de oct., 9 de nov., 14 de dic., de 5:30 a 7:30 p. m., Abington Health Center, Warminster. Comuníquese con Marissa Gates: 215-504-3966.

Delaware

10 de oct., 14 de nov., 12 de dic., de 6:30 a 8 p. m., YMCA, Lansdowne. Comuníquese con Shawn Carroll: 215-504-3934.

Lehigh/Northampton

14 de oct., 11 de nov., 9 de dic., 5 a 7 p. m., St. Paul's United Church of Christ, Allentown. Comuníquese con Michele Davis: 610-814-8006.

Montgomery

11 de oct., 8 de nov., 13 de dic., de 5:30 a 7:30 p. m., Norristown Public Library, Norristown. Comuníquese con Kim Renninger: 215-504-3972.

Próximamente

MY LIFE en el Condado de Cambria.

Llame al 1-800-424-0485 para obtener información adicional.

Cómo reportar fraude, derroche o abuso del sistema:

Línea directa de la Unidad de Investigaciones Especiales:
1-800-755-0850

Línea directa de Cumplimiento Corporativo: 1-800-915-2108

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 de 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 de 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:

- www.loveisrespect.org
- www.thatnotcool.com

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

Próximos eventos e información sobre recursos por condado

Las líneas telefónicas de recursos cuentan con personal las 24 horas del día, los siete días a la semana; también puede visitar www.MagellanofPA.com.

Bucks

Programas de Apoyo Comunitario, reuniones mensuales

Lower Bucks: Segundo jueves, Centro de Salud Mental Penn del, 3 a 5 p. m. Contacto Nancy Scheible, NScheible@PenndelMHC.org, 267-269-7882.

Central Bucks: Primer miércoles, Fundación Lenape Valley, Doylestown, 11 a.m. a 12:30 p.m. Comuníquese con Phil Braun, Philip.Braun@LenapeVF.org, al 215-893-5282.

Upper Bucks: Segundo viernes, Penn Foundation, Sellersville, 10:30 a.m. al mediodía Comuníquese con A.J.Derro, DerroAJ444@gmail.com, 215-869-4722.

Cambria

2 de oct.: Finding Strength Within, 3:30 – 7 p. m., Our Sons The Main Event, 229 Main St., Johnstown, para confirmar y obtener información adicional sobre esta cena gratis y sobre el programa de oradores llame al 814-254-4342 o envíe un correo electrónico a csp@pendropincenter.org.

Recursos

Miembros: 1-800-424-0485, TTY: PA Relay 7-1-1

Información en caso de crisis y emergencias:

- Línea de extensión del Condado de Cambria: 877-268-9463
- Centro Psiquiátrico de Meadow: 877-268-9463

Lehigh & Northampton

Apoyo Comunitario del Valle de Lehigh: Segundo lunes, NAMI, Bethlehem, de 9:30 a 11 a.m. Comuníquese con Donna, NAMI PA Lehigh Valley, 610-882-2102.

25 de oct.: Miracle League of the Lehigh Valley Trick or Treat, 6 p.m., Baseball field, 5858 Sell Road, Schnecksville, Comuníquese con Kate@miracleleaguelv.org.

Recursos de Lehigh

Miembros 1-866-238-2311, TTY: PA Relay 7-1-1

Información en caso de crisis y emergencias: 610-782-3127

Recursos de Northampton

Miembros: 1-866-238-2312, TTY: PA Relay 7-1-1

Información en caso de crisis y emergencias: 610-252-9060

Recursos

Miembros: 1-877-769-9784, TTY: PA Relay 7-1-1

Emergency & Crisis Information:

- Lenape Valley Foundation, Bristol: 215-785-9765
- Lenape Valley Foundation, Doylestown: 215-345-2273
- Lenape Valley Adult Mobile Crisis: 215-785-9765
- Penn Foundation, Sellersville: 215-257-6551 (servicio para casos de crisis, de 215:257 a. m. a 11:00 p. m. todos los días)
- Acceso a servicios móviles para casos de crisis de niños/adolescentes: 1-877-435-7709

Delaware

2 de oct. – 17 de nov.: 15º Colecta Anual de Alimentos para el Día de Acción de Gracias del Condado de Delaware, Comuníquese con el Centro Gubernamental del Condado de Delaware llamando al 610-891-4000 para conocer el lugar más cercano para sus donaciones.

Recursos

Miembros: 1-888-207-2911, TTY: PA Relay 7-1-1

Información en caso de crisis y emergencias:

- Equipo de conexiones en casos de crisis: 855-889-7827
- Crozer-Chester Medical Center, Upland: 610-447-7600
- Mercy Fitzgerald Hospital, Darby: 610-237-4000

Montgomery

21 de oct.: 3º Feria Anual de Bienestar del Condado de Montgomery, 10 a.m. a 1 p.m., Plymouth Meeting Mall, 500 West Germantown Pike. Comuníquese con Peggy al mwalsh@magellanhealth.com.

Recursos

Miembros: 1-877-769-9782, TTY: PA Relay 7-1-1

Información en caso de crisis y emergencias:

- Servicios de Acceso para Situaciones de Crisis: 1-855-634-HOPE (4673)
- Línea de apoyo entre compañeros: 1-855-715-8255
- Teen Talk Line: 1-866-825-5856 (hablar) o 1-215-703-8411 (mensajes de texto)
- Servicios de emergencia del condado de Montgomery: 610-279-6100 o 1-800-452-4189

Información de contacto del plan de atención a la salud física administrada de PA HealthChoices

Condados de Bucks, Delaware y Montgomery	Líneas del miembro	Para usuarios de TTY	Unidad de necesidades especiales	Sitio web
Aetna Better Health	1-866-638-1232	PA Relay 7-1-1	1-855-346-9828	www.aetnabetterhealth.com
Health Partners	1-800-553-0784	PA Relay 7-1-1	215-967-4690	www.healthpartners.com
Keystone First	1-800-521-6860	1-800-684-5505	1-800-573-4100	www.keystonefirstpa.com
UnitedHealthcare Community Plan	1-800-414-9025	PA Relay 7-1-1	1-877-844-8844	www.uhccommunityplan.com

Condado de Cambria	Líneas del miembro	Para usuarios de TTY	Unidad de necesidades especiales	Sitio web
Aetna Better Health	1-866-903-0748	PA Relay 7-1-1	1-855-346-9828	www.aetnabetterhealth.com
Gateway	1-800-392-1147	PA Relay 7-1-1	1-800-642-3550	www.gatewayhealthplan.com
United Healthcare Community Plan	1-800-414-9025	PA Relay 7-1-1	1-877-844-8844	www.uhccommunityplan.com
UPMC for You	1-800-286-4242	1-800-361-2629	1-866-463-1462	www.upmchealthplan.com

Condados de Lehigh y Northampton	Líneas del miembro	Para usuarios de TTY	Unidad de necesidades especiales	Sitio web
Aetna Better Health	1-866-638-1232	PA Relay 7-1-1	1-855-346-9828	www.aetnabetterhealth.com
AmeriHealth Caritas Pennsylvania	1-888-991-7200	1-888-987-5704	1-888-991-7200	www.amerihealthcaritaspa.com
Gateway	1-800-392-1147	PA Relay 7-1-1	1-800-392-1146	www.gatewayhealthplan.com
UnitedHealthcare Community Plan	1-800-414-9025	PA Relay 7-1-1	1-877-844-8844	www.uhccommunityplan.com
UPMC for You	1-800-286-4242	1-800-361-2629	1-866-463-1462	www.upmchealthplan.com

Línea de ayuda de HealthChoices: 1-800-440-3989 o www.enrollnow.net
 Información principal de Medicare: www.benefitscheckup.org

Conciencia sobre la salud conductual

OCTUBRE

Mes de la Conciencia sobre la Violencia Familiar

NOVIEMBRE

Mes sobre la Prevención Nacional de Huidas del Hogar

DICIEMBRE

Mes de Prevención Nacional de la Conducción Peligrosa