

ACTA 62

El 1ro de julio del 2009, la Ley de Seguro Médico para el Autismo (Acta 62) entró en vigencia. El Acta 62 requiere que algunas compañías aseguradoras grandes cubran el diagnóstico y el tratamiento del autismo y los trastornos del espectro autista para personas menores de 21 años. Dependiendo de su cobertura de seguro, algunas familias fueron impactadas por la ley en julio, mientras que otras familias fueron afectadas en enero del 2010.

Afortunadamente, hay mucha información útil disponible. Más abajo usted puede encontrar organizaciones y páginas de Internet con información precisa y actualizada. Llame (o visite las páginas de Internet) de estas organizaciones para obtener información sobre:

- Quiénes están cubiertos por la nueva ley;
- Qué servicios deben proveer las compañías de seguro; y
- Qué puede hacer si su niño es rechazado por su compañía de seguro para recibir los servicios relacionados al autismo.

El Departamento de Bienestar Público (*Department of Public Welfare, o DPW*, en inglés) tiene una página de Internet bien informativa con secciones creadas específicamente para familias. La información en esta página de Internet está diseñada para informar, guiar y asistir a las familias con relación al Acta 62. También hay una sección de *Preguntas Hechas con Frecuencia*. (Los temas incluyen problemas generales, servicios cubiertos, seguro privado, proveedores capacitados y licencias). Para recibir información y actualización con relación al Acta 62, visite: <http://www.dpw.state.pa.us/ServicesPrograms/Autism/Act62>. Ellos también tienen una dirección de correo electrónico a donde puede enviar sus preguntas: ra-inautism@state.pa.us

La Red de Derechos para Discapacitados (*The Disability Rights Network of Pennsylvania, o DRN*, en inglés) está supervisando la nueva ley. Usted puede enviar sus preguntas o inquietudes a DRN visitando su página de internet: <http://drmpa.org/contact>

Usted también puede ponerse en contacto utilizando la siguiente información:

Oficina en Harrisburg:
Correo electrónico: drmpa-hbg@drmpa.org
1-800-692-7443 Extensión 420
1-877-375-7139 [TDD]

El Proyecto de Leyes de Salud de Pennsylvania (*Pennsylvania Health Law Project, o PHLP*, en inglés) tiene una página de Internet bien informativa sobre el Acta 62. PHLP está especialmente interesado en saber sobre los problemas que las familias encuentran al tratar de recibir servicios bajo el Acta 62. Su página de Internet es: www.phlp.org. Ellos también tienen una línea telefónica gratuita de ayuda: 1-800-274-3258 (voz) 1-866-236-6310 (TTY). Usted también puede recibir ayuda a través del siguiente correo electrónico: staff@phlp.org.

El Departamento de Bienestar Público, el Departamento de Seguros de PA y el Departamento de Estado de PA están trabajando conjuntamente para supervisar la implementación de la nueva ley. Ellos se comunicarán con las familias y demás participantes al entrar en vigencia esta nueva ley.

CBHNP, DPW, DRN y PHLP están trabajando para supervisar los cambios. Estamos especialmente interesados en identificar y tratar los problemas durante el periodo de transición.

NOTICIAS SOBRE CBHNP

Un *Servicio en el Plan* es un servicio que está incluido en el listado de servicios del comportamiento cubiertos de *HealthChoices*. CBHNP paga por estos servicios.

Los *Servicios de apoyo a semejantes* son parte del *Servicio en el Plan* disponibles para miembros de CBHNP mayores de 18 años de edad.

Servicios de apoyo a semejantes

Los servicios de apoyo a semejantes (PSS por sus siglas en inglés) son servicios enfocados en las personas y en la recuperación. Estos servicios son proporcionados por personas quienes actualmente utilizan o que utilizaron servicios de salud del comportamiento. Estos individuos son entrenados y certificados para ofrecer apoyo y asistencia para ayudar a otros a recuperarse. Ellos también ayudan a las personas a involucrarse más con la comunidad. Los servicios PPS incluyen actividades como apoyo, educación, desarrollo de los soportes naturales, apoyo de trabajo u otra actividad importante que la persona elija, y apoyo en caso de crisis. Ellos ayudan a las personas a utilizar de mejor forma los servicios que están disponibles para ellos y pueden ayudar a coordinar y conectar a las personas con los proveedores de servicios.

¡Más información sobre los Servicios de apoyo a semejantes!

- ¡Los servicios de apoyo a semejantes están basados en los principios de elección del consumidor!
- La participación de los consumidores es de gran importancia en su proceso de recuperación.
- Los servicios de apoyo a semejantes están basados en la creencia de que las personas con enfermedad mental necesitan oportunidades para identificar y elegir por sí mismos su papel deseado en la comunidad (estos papeles están relacionados al ambiente de vida, aprendizaje, trabajo y/o social.).

El propósito del apoyo a semejantes es:

- Proveer oportunidades a individuos que reciben servicios para dirigir su propio proceso de recuperación y defensa.
- Enseñar y apoyar la adquisición y el uso de las habilidades necesarias para facilitar la recuperación de los individuos.
- Aumentar el conocimiento del consumidor sobre las opciones y elecciones de servicio disponibles.
- Alentar el uso de los recursos naturales en la comunidad.
- Ayudar al consumidor a desarrollar un sentido de bienestar y valor propio.

Las metas de este servicio están basadas en las necesidades individuales y los sueños y deseos personales. Estos sueños y deseos pueden ser en las áreas de bienestar y recuperación, educación/empleo, apoyo en caso de crisis, vivienda, socialización, autodeterminación y defensa individual.

Llame a CBHNP totalmente gratis para recibir más información sobre los servicios de apoyo a semejantes. Utilice el teléfono de CBHNP de su condado que se encuentra en este boletín. ¡Es una llamada gratis!

www.cbhnp.org



¡NUEVO MANUAL PARA MIEMBROS!

Ya usted debe haber recibido su NUEVO y ACTUALIZADO Manual para Miembros en el correo. Este manual tiene mucha de la misma información útil que tenía antes. También incluye nueva información sobre:

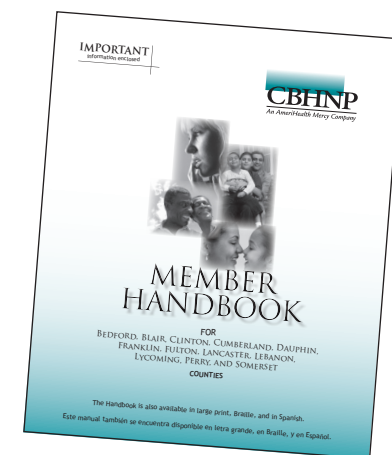
- Los servicios disponibles para usted
- Las leyes que pueden afectarle a usted y a sus seres queridos
- Contactos y números de teléfono útiles en el condado donde vive
- Herramientas para ayudarle a encontrar los servicios que necesita

Asegúrese de estar pendiente de recibir el manual. **El manual tendrá una nueva cubierta o portada y seguirá estando disponible en los siguientes formatos: audio, letras grandes, Braille y español.**

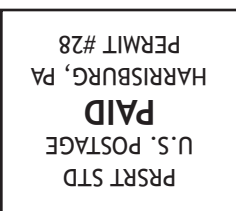
Como siempre, si tiene preguntas sobre cualquier cosa en el manual, puede llamarnos para recibir una explicación. Si hay algo que usted no entiende o quiere entender mejor, tenemos personal disponible para ayudarle.

Si usted todavía no ha recibido el nuevo manual, por favor llame al número de teléfono de CBHNP en su condado y déjenos saber. Nos aseguraremos de enviarle uno por correo.

(Puede encontrar el número de teléfono de CBHNP en su condado al frente de este boletín de noticias.)



The Premier Resource for Behavioral Health
& Human Service Solutions
www.cbhnp.org



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



Spring 2010 | Volume 6 | Issue 1

A NEWSLETTER FOR CBHNP MEMBERS AND FAMILIES

GRUPOS DE APOYO

“Yo temía que estaba solo en esto...nunca supe que otras personas estaban enfrentándose... ¡y haciéndole frente a una situación similar a la mía!” - padre que participa en un grupo de apoyo



Los padres y las familias de niños y adultos con problemas de salud mental o abuso de drogas saben lo difícil y emocional que puede ser cada día. Participar en un grupo de apoyo, en donde personas con situaciones similares pueden unirse, compartir y aprender de las experiencias de cada uno, ha sido fundamental para muchos. Es allí donde los participantes pueden ser ellos mismos, buscar soluciones, aprender sobre cosas que han ayudado a otros, desahogarse, y encontrar recursos nuevos y útiles para ayudarles a dirigir sus vidas o a sus familias y/o cuidar de alguien que tiene un problema de salud del comportamiento.

CBHNP es invitada a través del año a extender la mano y apoyar grupos en las comunidades que servimos. Allí proveemos información sobre nuestra compañía y sobre el programa del comportamiento *HealthChoices*. Podemos escuchar las preocupaciones de individuos y familias y a menudo podemos trabajar juntos para buscar soluciones. Es en estas actividades en donde a menudo escuchamos comentarios acerca de los beneficios de pertenecer a un grupo de apoyo.

“Es maravilloso saber que no estamos solos y que otras personas dirigen y mejoran su propia calidad de vida, y la de sus familias y seres queridos.”

Las situaciones y los problemas pueden ser únicos. Los diferentes grupos de apoyo ofrecen diferentes cosas tales como folletos o boletines útiles, actividades divertidas, información valiosa, oradores invitados, y simplemente una oportunidad para conocer amigos. Estas son sólo algunas de las formas en que los individuos y familias se benefician al ser parte de un grupo de apoyo.

Hay muchos beneficios al unirse a un grupo de apoyo:

Usted recibe apoyo.

Un grupo de apoyo proporciona un grupo de personas que realmente le comprenden. Con ellos, usted puede reír y llorar sobre las confusiones del día a día de vivir con problemas que le afectan a usted o a un ser querido.

Usted recibe información.

Se comparte valiosa información entre los miembros del grupo de apoyo, tales como sus doctores “favoritos” en el área, y consejos para localizar y mantener los servicios que necesita. Los grupos de apoyo son una fuente de información de primera mano.

Usted puede pasar de ser una persona en necesidad a ayudar a otros con necesidades.

Continued on page 4

ARTICULOS DE INTERES ESPECIAL

- Grupos de apoyo 1
- Piense antes de consumir alcohol... 2
- ¿Qué es el acoso? ¿Le está ocurriendo a Usted? 2
- Acta 62 3
- Noticias sobre CBHNP 3
- Ayudamos a los adolescentes a poner el alto al abuso por medios digitales y a la violencia entre parejas..... 4
- Ayuda contra el abuso –Orden de protección contra el abuso..... 5
- ¡Nuevo Manual para Miembros! 6

NUMEROS DE TELEFONO DE SERVICIOS PARA MIEMBROS

Llame al teléfono gratuito de Servicios para Miembros que se encuentra al lado del nombre de su condado para hablar con un representante sobre los servicios de salud del comportamiento.

Area Metropolitana:
Condados de Cumberland, Dauphin, Lancaster, Lebanon y Perry
1-888-722-8646

Region Norte-Central:
Bedford/Somerset: 1-866-773-7891
Blair: 1-866-773-7892

Franklin/Fulton: 1-866-773-7917
Lycoming/Canton: 1-866-773-7991
1-800-654-5984 TTY o 711 PA Relay

Llame al teléfono de Servicios para Miembros en su condado si usted tiene cualquier pregunta sobre la información en este boletín.

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

PIENSE ANTES DE CONSUMIR ALCOHOL

Rethinking Drinking (Piense antes de consumir) es una página de Internet y un folleto del Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo (NIAAA por sus siglas en inglés). Allí se provee información basada en evidencias y herramientas interactivas sobre los patrones de consumo de alcohol, indicaciones sobre un problema con alcohol, y formas para ayudar a las personas a reducir o dejar de tomar.

Usted puede visitar la siguiente página de Internet y/o obtener el folleto en inglés:
<http://rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov>

Para obtener otros folletos gratis en español, visite la siguiente página de Internet:
<http://www.niaaa.nih.gov/Publications/PamphletsBrochuresPosters/Spanish/>

Usted puede escribir una carta para ordenar el folleto y para obtener información y enviarla a la siguiente dirección:

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA)
5635 Fishers Lane, MSC 9304
Bethesda, md 20892

¿QUÉ ES EL ACOSO? ¿LE ESTÁ OCURRIENDO A USTED?

El acoso, también denominado acecho, consiste en perseguir a una persona de tal manera que la víctima se siente atemorizada. Puede causar graves desequilibrios emocionales. He aquí algunos ejemplos de actitudes de acoso:

- ▶ Perseguir a una persona a pie o en automóvil.
- ▶ Espiar a una persona en el trabajo, el hogar o la escuela
- ▶ Enviar emails o mensajes de texto no deseados
- ▶ Realizar llamadas telefónicas indeseadas
- ▶ Dejar tarjetas, flores o regalos cuando no son bienvenidos

Cualquier persona puede ser víctima de acoso o acecho. A menudo, el acoso ocurre cuando alguien trata de terminar una relación.

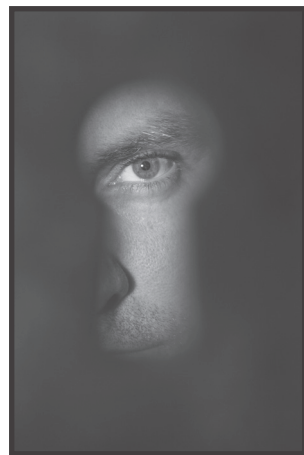
Muchas víctimas del acoso creen merecerlo por algo que hayan hecho. No es verdad.

- ▶ La información demuestra que el acoso ocurre con frecuencia cuando uno termina la relación con una pareja abusiva. Según el centro de recursos sobre el acoso (Stalking Resource Center):
- ▶ Al 59% de las víctimas mujeres las acosan personas de su pasado
- ▶ Al 30% de las víctimas las acosan personas de su pasado

El acoso o acecho constituye un crimen en Pensilvania. Existen dos componentes fundamentales para se lo considere un crimen.

- ▶ El acosador debe llevar a cabo al menos dos acciones que representen un comportamiento de acoso no solicitado. **No importa cuándo tuvieron lugar.**
- ▶ La víctima debe sentir un temor fundado de daños graves o un gran desequilibrio emocional.

Una Orden de Protección contra el Abuso (por sus siglas en inglés, PFA) puede ser una herramienta fundamental para las víctimas del acoso, pues permite a la policía arrestar al acosador, aún sin haber presenciado el acto de acoso. El procedimiento para conseguir una PFA es diferente en cada condado. Un defensor contra la violencia doméstica puede brindarle mayor información sobre las PFAs y sobre cómo protegerse de un acosador.



GRUPOS DE APOYO Continued from page 1

Los grupos de ayuda le dan la oportunidad de hacer algo positivo por los demás, ya sea instruyendo, promoviendo la conciencia, o defendiendo a otros.

Los grupos de apoyo ayudan a su familia y seres queridos.

Los esposos, padres y niños también necesitan y se pueden beneficiar de recibir apoyo.

Cómo encontrar los grupos de apoyo

En su comunidad hay una variedad de recursos para encontrar al grupo de apoyo que usted necesita. A menudo, los periódicos locales (o la página de Internet del periódico) ofrecen listados gratuitos de una variedad de grupos de apoyo. Este listado puede incluir el horario de reuniones o un teléfono de contacto. Usted puede también examinar los centros de recursos en los hospitales locales, universidades o escuelas. También los proveedores a veces pueden ayudarle a encontrar un grupo. Si usted está buscando un grupo basado en la fe, puede preguntarle a su líder religioso o buscar información en el tablero de anuncios en el lugar de adoración al que asiste.

En la mayoría de grupos locales o comunitarios, una buena forma de encontrar lo que está disponible es escuchar o preguntar a los demás.

El programa MH/MR (*Salud Mental/ Retraso Mental*) en su condado también puede ayudarle a encontrar un grupo de apoyo apropiado para usted. (Puede encontrar el número de teléfono del programa MH/MR en su condado al dorso de su Manual para Miembros o en su guía telefónica local.)

CBHNP también está disponible para ayudarle a encontrar un grupo de apoyo. Llámenos al teléfono de Servicios para Miembros de su condado. Este número está en la primera página de este boletín. Haremos lo posible para indicarle el camino correcto.

Los grupos de apoyo pueden proporcionarle ayuda, entendimiento y apoyo durante los tiempos difíciles. Un buen grupo de apoyo puede ser una auténtica bendición para los consumidores, sus familiares y amigos. Encontrar un grupo de apoyo no es siempre fácil.

Haga preguntas...a veces un poco de trabajo detective puede producir grandes resultados.

AYUDAMOS A LOS ADOLESCENTES A PONER EL ALTO AL ABUSO POR MEDIOS DIGITALES Y A LA VIOLENCIA ENTRE PAREJAS

La comunicación digital es una parte central de la vida de los adolescentes. Ahora hay una nueva campaña para ayudar a los adolescentes a reconocer el abuso por medios digitales en las parejas y a tomar los pasos para evitarlo. ThatsNotCool.com se diseñó para ayudar a los adolescentes a entender que los teléfonos celulares, los mensajes instantáneos y las cuentas en línea son parte de ellos. Si alguien con quien están saliendo se comporta de una manera controlante, les falta al respeto o los presiona en esos lugares, eso no está bien. El sitio web proporciona foros en línea para que los adolescentes hablen cuando alguien los acosa por medio de texto, mensajes instantáneos constantes y divulgando rumores por Internet. Los foros también hablan sobre la divulgación de fotografías que deben ser privadas. También hablan sobre situaciones en las que alguien ve su teléfono celular o su información en línea sin la autorización de la persona.

La campaña ayuda a los adolescentes a identificar situaciones en las que necesitan ayuda. ¿Cuándo se convierte el interés por alguien en control? ¿Cuándo se convierte la afección en obsesión? ¿Cuándo se convierte la plática en acoso? El sitio incluye videos de YouTube. También proporciona información sobre cómo obtener ayuda para ellos y sus amigos.

Otra campaña ofrece información sobre las señales que indican que hay violencia en la pareja. SeeltandStopIt.org fue diseñado por adolescentes y les proporciona las herramientas que necesitan para darle fin a la violencia. También tiene ideas sobre cosas que pueden hacer para crear un impacto positivo en su escuela y donde viven. Se ha demostrado en investigaciones que la mayoría de los adolescentes entienden claramente el abuso entre parejas, pero muchos no tienen bien claro las áreas grises de los signos de advertencia, tales como el acoso y el abuso emocional. La mayoría de los adolescentes dicen que harían algo si observaran abuso físico. Pero no se sienten tan seguros de intervenir si los indicios del abuso no son tan claros. Sus instintos les dicen que está mal, pero necesitan herramientas y recursos para intervenir.

Si tú o alguien que conoces necesita(s) ayuda, llama:

Línea nacional de ayuda sobre la violencia en el hogar (National Domestic Violence Hotline)

1-800-799-7233 (SAFE)
1-800-787-3224 (TTY para sordos)

O visita: www.ndvh.org

Los adolescentes también pueden llamar a la línea nacional de ayuda sobre el abuso en relaciones de adolescentes (National Teen Dating Abuse Helpline)
1-866-331-9474
1-866-331-8453 (TTY para sordos)

Los adolescentes también pueden chatear en línea en www.loveisrespect.org

Hay ayuda en inglés, en español y en muchos otros idiomas las 24 horas del día.

Todo contacto con las líneas de asistencia es gratis y confidencial.



www.cbhnp.org

AYUDA CONTRA EL ABUSO - ORDEN DE PROTECCIÓN CONTRA EL ABUSO

Un orden de protección contra el abuso (PFA en inglés) es un orden de un juez que protege a usted y a sus hijos de la persona que los maltrata. Es un orden civil que usted solicita en contra de su pareja o de un miembro de su familia que los maltrata. La obtención de la orden PFA es sólo una parte de un plan de seguridad más amplio. Un representante de un programa local de protección contra la violencia doméstica puede ayudarle a decidir qué se debe incluir en su plan.

Algunos ejemplos de las relaciones que califican como miembros de la familia y de la unidad familiar para fines de una orden PFA son:

- ▶ Cónyuges y ex cónyuges
- ▶ Personas que han vivido con usted como cónyuges
- ▶ Los padres de un menor de edad
- ▶ Parientes por consanguinidad o afinidad, incluidos los hermanos
- ▶ Parejas o ex parejas íntimas o sexuales, que pueden incluir a novios
- ▶ Parejas del mismo sexo

El proceso para la obtención de un orden PFA generalmente comienza con una "petición" que se le entrega al tribunal. La petición es el documento que se utiliza para informar al tribunal que usted piensa que necesita protección. La petición describe el abuso que usted ha sufrido. También describe la protección jurídica que usted desea obtener. En el tribunal hay personas que pueden ayudarle a llenar la petición.

Un juez considerará sus peticiones y puede otorgar o denegar todas o algunas.

Usted puede pedirle al juez que ordene lo siguiente:

- ▶ que el perpetrador deje de amenazarlo(a) y amenazar a sus hijos o deje de abusar de usted y de sus hijos
- ▶ que el perpetrador deje de acosarlo(a) y acosar a sus hijos
- ▶ desalojo del perpetrador de su hogar
- ▶ que su nueva dirección se mantenga confidencial
- ▶ custodia temporal de sus hijos
- ▶ pensión alimenticia temporal para usted o para sus hijos
- ▶ reembolso de los gastos de su bolsillo que fueron producto de los actos del perpetrador
- ▶ que el perpetrador no tenga contacto con usted, con sus hijos o con miembros de su familia
- ▶ que el perpetrador no se ponga en contacto con usted en el trabajo o en la escuela
- ▶ que el perpetrador entregue sus armas
- ▶ otras cosas como que le devuelva su mascota, las llaves de su automóvil o documentos importantes

El proceso para que una víctima obtenga una orden PFA es diferente en cada condado. Llame al programa de violencia doméstica de su localidad para obtener información correspondiente a su condado. Ellos pueden informarle sobre sus derechos y el proceso que se sigue en su condado. También pueden ayudarle a planificar su seguridad.

Busque el número de teléfono del programa de violencia doméstica de su localidad en las páginas azules de su guía telefónica, bajo Abuse. También puede visitar el sitio web <http://www.pcadv.org/Find-Help/Domestic-Violence-Services-By-County.asp>.

Si le preocupa su seguridad y necesita hablar con alguien, llámenos.

Línea nacional de asistencia sobre violencia doméstica
1-800-799-7233 (SAFE)
1-800-787-3224 (TTY para sordos)
www.ndvh.org

Línea nacional de asistencia para abuso entre novios adolescentes
1-866-331-9474
1-866-331-8453 (TTY para sordos)
www.loveisrespect.org



www.cbhnp.org

www.cbhnp.org

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

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

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

2 www.cbhnp.org

www.cbhnp.org

4

5