

Número de
Invierno 2023

Optum Idaho administra los beneficios de salud mental para pacientes ambulatorios de los miembros de Medicaid de Idaho. Nuestro compromiso es contribuir a la transformación del sistema de salud mental para pacientes ambulatorios de Idaho. Para ello, hacemos hincapié en ayudar a las personas a lograr la recuperación en su propio proceso de salud, una persona, una familia, una comunidad a la vez.



En Esta Edición

- Los compañeros de apoyo familiar certificados pueden ayudarle
- Cómo identificar y prevenir el síndrome de desgaste parental
- Grupos de Apoyo familiar e individual de National Alliance of Mental Illness (NAMI)
- Cómo ser un aliado de la salud mental
- Capacitación de Mental Health First Aid

Los compañeros de apoyo familiar certificados pueden ayudarle

Por la Dra. Stephanie Hoffman, Ph. D., CFSP

Nota Editorial: Stephanie Hoffman vive en Idaho y es la propietaria de Family Support Partners and Training, LLC, donde capacita a Compañeros de Apoyo Familiar Certificados (Family Support Partners, CFSP). Tiene más de 25 años de experiencia en el trabajo con niños, familias y cuidadores en educación, salud mental infantil, trastornos por consumo de sustancias y correccionales de menores.

Cuando un niño con una enfermedad mental tiene dificultades, también las tienen sus padres o cuidadores. Los profesionales clínicos trabajan en

equipo para garantizar que el niño tenga lo necesario para obtener los mejores resultados posibles como parte de los

(continúa en la página 2)

©2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. Se utilizaron fotos de archivo. Optum no recomienda ni avala ningún tratamiento o medicamento, específico o de otra índole. La información se proporciona solo con fines educativos y no pretende brindar asesoramiento médico ni reemplazar de ninguna manera el consejo profesional. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su profesional clínico, médico o proveedor de atención de salud mental. Es posible que algunos tratamientos no estén incluidos en los beneficios de su seguro. Verifique con su plan de salud su cobertura de servicios.

Optum

Recursos Para Usted

Si siente deseos de suicidarse o está en crisis, llame o envíe un mensaje de texto al **988** para comunicarse con la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis. También puede chatear en **988lifeline.org**.



Línea de Crisis y Acceso para Miembros de Optum

Si tiene preguntas o inquietudes, o necesita ayuda con un problema, estamos disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y un profesional de atención de la salud está listo para ayudarle. Llámenos al **1-855-202-0973** o, para TDD/TTY, marque **711**.

También puede visitarnos en **optumidaho.com** para obtener más recursos, incluidos los números actuales y anteriores de este boletín.

Boletín de Servicios de Empoderamiento Juvenil (YES)

Haga clic aquí para obtener más información sobre los servicios de empoderamiento juvenil para la salud mental.

Member Matters

Boletín

Compañeros de apoyo familiar certificados

(continúa de la página 1)



servicios de tratamiento que recibe. ¿Qué sucede con las personas que cuidan a ese niño? ¿Qué apoyos reciben? Criar a un hijo con un diagnóstico de salud mental no es fácil y puede ser tan difícil como criar a un hijo con una enfermedad médica compleja. Somos conscientes de que apoyar a los cuidadores mejora la calidad de vida tanto de ellos como de las personas a las que cuidan. Con la ayuda de un proveedor que además es un padre que estuvo en una situación similar, las necesidades de los niños se satisfacen “de manera más eficiente y con mayor confianza y esperanza” (Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias [Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA]).

Optum Idaho ofrece apoyo y orientación a los cuidadores de niños con necesidades de salud mental mediante Compañeros de Apoyo Familiar Certificados (CFSP) que trabajan junto a los cuidadores. A diferencia de los profesionales clínicos, los CFSP son integrantes del equipo del niño que tienen la experiencia de vida de criar a un hijo con un diagnóstico de salud mental y la comparten. Los CFSP entienden mejor por lo que está pasando el cuidador porque han atravesado una situación similar. Esta experiencia vivida genera credibilidad entre los cuidadores y les permite a los CFSP brindarles apoyo de la manera más adecuada a su situación. Los CFSP

ofrecen una conexión emocional al ser padres en una situación similar y brindan apoyo informativo y educativo sobre cómo manejarse por los sistemas (es decir, de salud mental infantil, seguros, correccionales de menores, educación), apoyo para los cuidadores para enfrentar el día a día de las necesidades de la familia, y recursos (por ejemplo, cuidado de los hijos, transporte). Al contar sus propias historias de resiliencia y sus conocimientos sobre lo que le resultó a su familia, los CFSP se convierten en el puntal que puede ayudar a una familia a resistir hasta que adquiera las habilidades que necesita para seguir adelante sin el CFSP.

Como profesionales, los CFSP reciben 40 horas de capacitación y aprueban un examen; luego, trabajan entre 100 y 200 horas bajo supervisión antes de obtener la certificación. Para mantener su certificación anualmente, realizan 10 horas de unidades de educación continua. Este puesto puede ser muy gratificante para el CFSP y las familias a las que acompaña.

Marytheresa, una CFSP de A-to-Z Counseling en el norte de Idaho, describe su trabajo como “emocionante y sincero. Cada día es diferente porque cada familia es distinta y tiene una serie de necesidades y fortalezas únicas”. Marytheresa considera que su trabajo es “sumamente importante porque los padres son las personas más significativas

(continúa en la página 3)

Compañeros de apoyo familiar certificados

(continúa de la página 2)

en la vida de un niño” y, si ella puede ayudarles a dar lo mejor de sí mismos, se siente bien y sabe que ha hecho bien su trabajo. Dice que su papel es acompañar a los padres/cuidadores y ayudarles a descubrir sus metas y lo que necesitan. Al escuchar y ser comprensiva, entabla una buena relación de comunicación. “No se trata solo de la crianza de los hijos, sino también de ellos y sus necesidades”. Marytheresa habla con los cuidadores sobre cómo pueden cuidarse. “En la capacitación, aprendimos a ponernos primero la máscara de oxígeno antes de ayudar a los demás porque, si no respiramos, no le resultamos útiles a nadie”.

El horario de Marytheresa es flexible, por lo que a veces puede reunirse con los padres de forma individual en su oficina por la tarde, aunque a menudo se reúne con ellos en su casa, en un parque donde los niños pueden jugar o en la biblioteca mientras los niños disfrutan de la hora del cuento. Dedicar su tiempo a escuchar y resolver problemas con los padres. Con frecuencia, les señala los logros que están alcanzando y valida sus sentimientos. Ellos consideran que los orienta bien y, a menudo, simplemente necesitan escucharse pensar en voz alta. Los momentos más difíciles son cuando ella les remarca cómo lo que está ocurriendo en su vida está afectando a su hijo. Por ejemplo, si uno de los padres queda discapacitado, cómo esto cambia la vida de todos los miembros de la familia. Ella les enseña a los padres formas mejores de responder ante las situaciones y es un modelo a seguir en cuanto a cómo actuar de manera eficaz en situaciones difíciles. A Marytheresa le ha resultado muy beneficiosa la práctica de guiarlos a través de la autorreflexión. Cuando analizan sus progresos anteriores, creen que pueden avanzar con esperanza.

Las familias que deseen acceder a este servicio pueden comunicarse con **Optum Idaho** o con las oficinas regionales de salud mental a través del **Departamento de Salud y Bienestar de Idaho**. ■



Cómo identificar y prevenir el síndrome de desgaste parental

Por el Dr. Dennis J. Woody, Neuropsicólogo Pediátrico y Asesor Sénior del Programa Clínico de Optum Idaho

Como padres, dedicamos mucho tiempo y energía a pensar en formas de ayudar a nuestros hijos en prácticamente todo lo que hacen. Todo lo que ha sucedido en el mundo en los últimos años ha dificultado la crianza de los hijos, y a veces es fácil sentirse abrumado.

Una investigación reciente ha demostrado que estamos en riesgo de sufrir “el síndrome de desgaste parental”, lo que puede provocar cambios en nuestra capacidad de apoyar a nuestros hijos. El síndrome de desgaste parental puede hacerle sentir que usted ya no tiene nada que dar. No es de extrañar que los padres con este síndrome habitualmente se sientan desalentados y tengan una actitud negativa ante la mayoría de las cosas y las personas, incluso ante sus hijos.

Síntomas del Síndrome de Desgaste

Agotamiento. Sentirse física y emocionalmente exhausto. Los síntomas físicos pueden incluir dolores de cabeza, dolores de estómago y cambios en el apetito o el sueño.

Aislamiento. Las personas con síndrome de desgaste suelen sentirse abrumadas. Como resultado, es posible que dejen de socializar y confiar en amigos, miembros de la familia y compañeros de trabajo.

Fantasías de evasión. Las personas con síndrome de desgaste quizá fantaseen con huir o irse de vacaciones solas. En casos extremos, podrían recurrir a las drogas, el alcohol o la comida como forma de adormecer su dolor emocional.

Irritabilidad. El síndrome de desgaste puede hacer que las personas pierdan la calma con sus amigos, compañeros de trabajo y miembros de la familia con mayor facilidad. Lidiar con factores de estrés normales, como prepararse para una reunión de trabajo, llevar a los niños a la escuela y ocuparse de las tareas del hogar, también puede empezar a resultar imposible.

Enfermedades frecuentes. El síndrome de desgaste, al igual que otros trastornos de estrés a largo plazo, puede debilitar el sistema inmunitario y hacer que usted sea más susceptible a los resfriados,

(continúa en la página 4)



Grupos de Apoyo familiar e individual de National Alliance of Mental Illness (NAMI)

NAMI Idaho ofrece Grupos de Apoyo Familiar y Grupos de Apoyo para la Recuperación en todo el estado. Haga clic [aquí](#) o escanee el Código QR con la cámara de su teléfono inteligente para encontrar sesiones disponibles en su área.



Los Grupos de Apoyo Familiar de NAMI son grupos gratuitos, confidenciales y seguros de familias que ayudan a otras familias que viven con problemas de salud mental mediante el aporte de sus experiencias colectivas vividas y la sabiduría aprendida en grupo.

NAMI Connection es un grupo semanal de apoyo para la recuperación para personas que viven con enfermedades mentales. En este grupo, aprenden de las experiencias de los demás, comparten estrategias de afrontamiento y se dan ánimos y son comprensivas entre ellas. ■



Síndrome de desgaste (continúa de la página 3)

la gripe y el insomnio. El síndrome de desgaste también puede provocar problemas de salud mental, como depresión y ansiedad. **(Cómo Identificar y Prevenir el Síndrome de Desgaste | healthline.com)**

El síndrome de desgaste parece ser algo bastante natural que se puede evitar o mitigar con un mínimo de previsión por nuestra parte. La vida normal provoca estrés, que puede acumularse hasta el punto de sentirnos incapaces de manejarlo bien. Sin embargo, del mismo modo que un atleta hace estiramientos y ejercicio para mejorar su rendimiento, podemos hacer algunas cosas a diario que nos ayuden a manejar nuestro estrés y evitar desgastarnos. No se puede arreglar de la noche a la mañana, pero los seis pasos siguientes pueden ayudarle a desarrollar una mejor disponibilidad emocional y espacio para su salud.

1. Dedíquese tiempo

Para la mayoría de los padres, no siempre es posible dedicarse tiempo, sobre todo si se tiene más de un hijo. Sin embargo, incluso tomarse de 5 a 10 minutos al día supondrá una diferencia significativa en su vida cotidiana. ¿Busca otras opciones rápidas de cuidado personal?

A continuación, encontrará 75 actividades de cuidado personal que llevan cinco minutos o menos.

2. Pida ayuda

Pedir ayuda puede consistir en pedir a un padre que viva cerca que se turnen para llevar a los niños a la escuela unas cuantas veces a la semana o incluso pedir a un miembro de la familia que ayude de vez en cuando con los niños. Le sorprendería cuántas personas le echarían una mano.

3. Tenga autocompasión

Reconocer que está haciendo lo mejor que puede y sentirse satisfecho por los pasos que da es fundamental para prevenir el síndrome de desgaste parental.

4. Tenga un compañero que lo apoye para cumplir con su objetivo

Ya sea su cónyuge, un miembro de la familia, un amigo cercano o un vecino, contar con alguien que lo apoye para mantener el compromiso de priorizar sus necesidades le ayudará significativamente a avanzar en la prevención del síndrome de desgaste parental.

5. Reorganice el horario y las actividades de su hijo

Considere la posibilidad de reorganizar el horario y las actividades de su hijo. A veces, las cosas se acumulan tan rápidamente que usted ni siquiera se da cuenta de lo ajetreado que es el horario de su hijo. Siéntese y establezca prioridades en este y quizás, si es posible, quite una o dos actividades.

6. Apoye el bienestar mental de su hijo

Por último, si su hijo necesita más atención y se porta mal, puede enseñarle estrategias de cuidado personal para niños. Los servicios de salud mental también pueden ser una opción eficaz. Los profesionales clínicos de la red de Optum Idaho prestan a los niños de 0 a 18 años los servicios de salud mental que necesitan para prosperar en todos los aspectos de su vida. Con un equipo increíble y los mejores recursos, el Plan de Salud Mental de Idaho ofrece terapia familiar y servicios individualizados para ayudar.

Quizá el punto más significativo es que el síndrome de desgaste parental es algo que podemos evitar y mejorar si lo sufrimos. Cuando usted se cuida, realmente está cuidando a sus hijos. ■

Cómo ser un aliado de la salud mental

Por Kirsten Dickens, Instructora Sénior de Optum Idaho



Un aliado de la salud mental es alguien que, a través de sus acciones y palabras con respecto a quienes lo rodean, ayuda a crear un entorno que promueve la salud mental. Cualquiera puede ser un aliado de la salud mental, ya sea un miembro de la familia, un amigo o un compañero de la escuela o del trabajo.

A continuación, encontrará algunas ideas para ser un aliado de la salud mental:

Normalice las conversaciones sobre salud mental

- Pregunte a sus amigos, miembros de la familia o pares cómo están para iniciar una conversación sobre salud mental.
- Cuente sus propios problemas de salud mental.

Cómo hablar sobre salud mental

¿Necesita ayuda para iniciar una conversación sobre salud mental con su hijo o con otras personas? Comience con las siguientes preguntas. Haga un esfuerzo por escuchar activamente la respuesta.

- ¿Podrías contarme más sobre lo que está pasando?
- ¿Cómo estás?
- ¿Te has sentido así antes?
- ¿Cómo puedo ayudarte a sentirte mejor?
- ¿Quieres hablar con alguien más sobre tu problema?
- Me preocupa tu seguridad. ¿Puedes decirme si piensas en hacerte daño o hacer daño a los demás?

Cómo crear un espacio seguro para hablar

Hágales saber a sus amigos y familiares que usted está a su disposición si necesitan hablar. Si desean contarle:

- Escuche pacientemente, sin juzgarlos ni culparlos.
- Empatice con ellos: “Puedo ver que esto te molesta.”
- No dé consejos, a menos que se los pidan.
- No los presione para hablar de algo de lo que no quieren hablar.

Respete sus límites personales

Debe mantener la estricta confidencialidad de la información que le cuenten. Si ellos u otra persona están en peligro, usted solamente debe compartir la información necesaria para conseguirles la ayuda que necesitan, al mismo tiempo que mantiene el entorno seguro.

Consígales ayuda cuando la necesiten

No se puede hacer mucho como cuidador o aliado de la salud mental. Es importante comprender sus propias limitaciones como miembro de la familia o cuidador.

Cúidese

Puede ser difícil ver a su hijo y a otros luchar con problemas de salud mental. Es posible que usted también sienta angustia como resultado de la preocupación y la culpa. Tómese descansos como cuidador y pida apoyo a sus pares. ■



Inscríbese
en las clases
locales de
MHFA



Escanee el código QR anterior con su teléfono o tableta, o haga clic **aquí** para inscribirse en las clases de MHFA en su área.

Oportunidad de Aprendizaje: Mental Health First Aid



Adquiera las habilidades para apoyar a alguien que está teniendo un problema de salud mental o por consumo de sustancias.

Optum Idaho ofrece clases GRATUITAS de Mental Health First Aid (MHFA) en su área. MHFA es un curso de capacitación basado en habilidades que enseña a los participantes a identificar, comprender y responder a los problemas de salud mental y por consumo de sustancias. Con la capacitación de Adult o Youth MHFA, usted estará preparado para ofrecer asistencia a una persona que podría estar teniendo problemas de salud mental o por consumo

de sustancias, o que podría estar atravesando una crisis de salud mental.

¿Quién se beneficia del aprendizaje de MHFA?

- Padres
- Maestros
- Bomberos/personal de servicios de emergencia médica (emergency medical services, EMS)
- Personal de seguridad pública
- Veteranos
- Adultos mayores

Para obtener más información sobre el programa de MHFA, mire un breve video sobre las clases gratuitas de capacitación de MHFA de Optum Idaho **aquí**. Para inscribirse en las clases locales, escanee el código QR que se encuentra a la izquierda. ■

Cambios Importantes que Entrarán en Vigencia el 1 de Abril

Su Protección de Medicaid

La Protección de Medicaid se implementó al principio de la pandemia de COVID-19 y proporcionaba cobertura continua de Medicaid a personas que, de lo contrario, podrían no haber sido elegibles. Recientemente, el Congreso ha aprobado un proyecto de ley que **termina este requisito de cobertura continua el 1 de abril de 2023.**

No terminará la cobertura de todos así que asegúrese de visitar la página del Departamento de Salud y Bienestar de Idaho para obtener más información sobre la Protección de Medicaid y cómo afecta a su cobertura de Medicaid:

www.healthandwelfare.idaho.gov/medicaidprotection

O bien, escanee el código QR que se encuentra a la derecha con su teléfono o tableta:



Aviso sobre No Discriminación y Acceso a Servicios de Comunicación

Optum no discrimina por motivos de sexo, edad, raza, color, nacionalidad o discapacidad.

Tenemos a su disposición servicios gratuitos para ayudarle a que se comunique con nosotros. Por ejemplo, cartas en otros idiomas o en otros formatos, como en letra grande. O bien, usted puede pedir un intérprete. Para pedir ayuda, llame al número gratuito **(855) 202-0973**. TTY **711**.

Si piensa que no ha recibido un trato justo por su sexo, edad, raza, color, origen nacional o discapacidad, puede enviar una queja a:

Optum Civil Rights Coordinator
11000 Optum Circle
Eden Prairie, MN 55344

Por teléfono: **888-445-8745**, TTY **711**
Fax: 855-351-5495
Correo electrónico: optum_civil_rights@optum.com

Si necesita ayuda con su queja, llame al número gratuito **(855) 202-0973**. TTY **711**. Debe enviar la queja dentro de los 60 días de la fecha en que descubrió el problema.

Puede presentar una queja ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

En línea: <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Los formularios de queja están disponibles en <https://www.hhs.gov/ocr/complaints/index.html>

Por teléfono: Número gratuito: **1-800-368-1019**.
TTD **800-537-7697**.

Por correo: U.S. Dept. of Health and Human Services
200 Independence Avenue,
SW Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

Servicios de Asistencia de Idiomas y Formatos Alternativos

Esta información está disponible en otros formatos, como en letra grande. Para solicitar otro formato, llame al número gratuito **(855) 202-0973**. TTY **711**.

You have the right to get help and information in your language at no cost. To request an interpreter, call **1-855-202-0973**.

Spanish: Tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin costo alguno. Para solicitar un intérprete, llame al **1-855-202-0973**.

Chinese: 您有權利免費以您的語言得到幫助和訊息。如需洽詢一位口譯員，請撥電話**1-855-202-0973**。

Serbo-Croatian: Imate pravo da besplatno dobijete pomoć i informacije na Vašem jeziku. Da biste zatražili prevodioca, nazovite **1-855-202-0973**.

Korean: 귀하는 도움과 정보를 귀하의 언어로 비용 부담없이 얻을 수 있는 권리가 있습니다. 통역사를 요청하기 위해서는 **1-855-202-0973**번으로 전화하십시오.

Vietnamese: Quý vị có quyền được giúp đỡ và cấp thông tin bằng ngôn ngữ của quý vị miễn phí. Để yêu cầu được thông dịch viên giúp đỡ, vui lòng gọi **1-855-202-0973**.

Arabic: 1-9073-202-855 یدعاسمدا ىلع لوصحلا يف قحلا كل نود كتغلب تامول عمل او مقرلاب لصتا، يروف مجرتم بلطل. عقلكت ي ا لمحت نود كتغلب تامول عمل او

German: Sie haben das Recht, kostenlose Hilfe und Informationen in Ihrer Sprache zu erhalten. Um einen Dolmetscher anzufordern, rufen Sie die Nummer **1-855-202-0973**.

Tagalog: May karapatan kang makatanggap ng tulong at impormasyon sa iyong wika nang walang bayad. Upang humiling ng tagasalin, tumawag sa **1-855-202-0973**.

Russian: Вы имеете право на бесплатное получение помощи и информации на вашем языке. Чтобы подать запрос переводчика позвоните по телефону **1-855-202-0973**.

French: Vous avez le droit d'obtenir gratuitement de l'aide et des renseignements dans votre langue. Pour demander à parler à un interprète, appelez le **1-855-202-0973**.

