

**Departamento de Servicios
Humanos de Illinois
División de Salud Mental**



Manual sobre la recuperación y el fortalecimiento

Décima edición
2018

“¡La expectativa es recuperación!”

Línea telefónica directa de apoyo (Warm Line) (866) 359-7953

La línea telefónica directa de apoyo (Warm Line) de Illinois es para personas con problemas de salud mental o consumo de sustancias, sus familias, amigos y miembros de la comunidad. Especialistas capacitados en apoyo de bienestar que han vivido en persona la recuperación le brindarán asistencia y también ayudarán a las familias a comprender el proceso de recuperación. Esta línea de apoyo ofrece:

- Apoyo emocional
- Educación sobre la recuperación
- Apoyo para la autoafirmación
- Referencias

A veces, lo que más se necesita en momentos difíciles es alguien con quien hablar, que escuche y entienda.

- De lunes a viernes
o de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.
- Desde el menú principal:
o Presione 2
- TTY: (866) 880-4459
- El personal está capacitado para conversar a través de un servicio de retransmisión por video (VRS, Video Relay Service).
- Hay intérpretes disponibles para cientos de idiomas.

Línea de texto para crisis

La línea de texto para crisis está disponible para cualquier persona. Voluntarios capacitados responden a mensajes de texto para apoyar a personas en situaciones de crisis. La línea de texto para crisis:

- Ayuda a las personas a pasar de un momento candente a una sensación de tranquilidad
- Lo guía para crear un plan con el propósito de que se mantenga seguro y saludable

Si usted envía mensajes de texto en su vida personal y está experimentando una crisis, un voluntario de la línea de texto para crisis está aquí para ayudarlo.

- Envíe un mensaje de texto al 741741
- En cualquier lugar. En cualquier momento (las 24 horas del día, los 7 días de la semana). En forma anónima.
- Es gratuito para usuarios de AT&T, T-Mobile, Sprint y Verizon.
- No aparecerá nada en su factura con estas compañías.
- Con otras empresas telefónicas, se aplican las tarifas habituales para mensajes de texto.

ÍNDICE

Manual sobre la recuperación y el fortalecimiento	1
Recuperación de la salud mental	2
Servicios de apoyo para la recuperación	9
Grupo de Desarrollo de los Servicios para la Recuperación (RSDG, Recovery Services Development Group) del IDHS/DMH.....	9
Plan de acción para la recuperación y el bienestar (WRAP®, Wellness Recovery Action Plan).....	12
Declaración de derechos personales.....	14
Credencial del especialista titulado en apoyo para la recuperación (CRSS, Certified Recovery Support Specialist).....	15
Credencial del especialista titulado en apoyo para veteranos (CVSS, Certified Veteran Support Specialist).....	16
Llamadas a nivel estatal sobre la recuperación y el fortalecimiento.....	17
Conferencias regionales sobre la recuperación.....	17
Programas de apoyo para la recuperación en centros comunitarios de salud mental de Illinois.....	18
Hospitales psiquiátricos operados por IDHS/DMH.....	19
Lo fundamental para el bienestar	20
Trabajo y recuperación.....	20
Vivir de manera independiente.....	22
Atención integrada de la salud primaria y conductual.....	24
Problemas simultáneos de salud mental y por consumo de sustancias.....	25
Servicios de recuperación con información sobre trauma.....	26
Educación, apoyo y defensa	27
Bursting Bubbles.....	27
Alianza de Apoyo a Personas con Depresión y Trastorno Bipolar (DBSA, Depression and Bipolar Support Alliance).....	27
Gift of Voice.....	27
GROW.....	27
Salud Mental de Estados Unidos (MHA, Mental Health America).....	28
Alianza Nacional sobre las Enfermedades Mentales (NAMI, National Alliance on Mental Illness).....	28
Next Steps, NFP.....	28
The Alliance.....	28
Localizador de oficinas del Departamento de Servicios Humanos de Illinois (IDHS).....	29
Niños, jóvenes y familias	30
Elementos básicos para la buena salud mental de un niño.....	30
Factores de riesgo y de protección.....	31
Valores fundamentales.....	32
Organizaciones dirigidas por familias.....	33
Medición de los resultados.....	34
Credencial del profesional titulado en colaboración familiar (CFPP, Certified Family Partnership Professional).....	35

ÍNDICE (continuación)

Servicios del Departamento de Servicios Humanos de Illinois	
División de Salud Mental (IDHS/DMH)	36
Cómo puede recibir los servicios de IDHS/DMH.....	36
Servicios clave de IDHS/DMH.....	36
Servicios de salud mental para sordos.....	37
Autorización de servicios.....	38
Elecciones durante el tratamiento	39
Plan de tratamiento.....	39
Prepárese para las citas médicas.....	40
Evite y prepárese para una crisis.....	41
Poder sobre futura atención psiquiátrica.....	44
Prepare un plan postcrisis.....	45
Evalúe la atención.....	46
IDHS/DMH valora la participación	47
Proceso de quejas.....	47
Derechos, responsabilidades y confidencialidad	48
Derechos.....	49
Responsabilidades y confidencialidad.....	49
Niños y jóvenes: Derechos y confidencialidad.....	50
Conclusión	51



Fotografía de portada:

Christine Elvidge, CRSS: Constitution Trail, Bloomington, Illinois

PROPÓSITO DEL MANUAL SOBRE LA RECUPERACIÓN Y EL FORTALECIMIENTO

Este manual sobre la recuperación y el fortalecimiento ha sido escrito para:

- ¡Correr la voz de que existe esperanza para las personas que viven con enfermedades mentales! ¡La recuperación de la salud mental es real y es para todos!
- Facilitarle el conocimiento de cómo obtener servicios de salud mental.
- Ayudarlo a hacer buenas elecciones sobre su atención de salud mental.
- Invitarlo a hacer comentarios al Departamento de Servicios Humanos de Illinois/ División de Salud Mental (IDHS/DMH) sobre su atención de salud mental, o la atención de su hijo u otro miembro de la familia.
- Fortalecerlo con información sobre sus derechos, responsabilidades y confidencialidad, como una persona que recibe servicios de atención médica en Illinois.
- Brindar información sobre la línea telefónica directa de apoyo (Warm Line), un número telefónico gratuito al que puede llamar para hacer preguntas, obtener una remisión, recibir educación sobre la recuperación y apoyo emocional, u obtener información adicional sobre cualquiera de los temas mencionados en este manual.



RECUPERACIÓN DE LA SALUD MENTAL

Desde que existen las enfermedades mentales, ha habido recuperación. Sin embargo, las personas ahora tienen nuevas herramientas para mejorar sus vidas y aportar al sistema público de salud mental. Juntos, estamos mejorando las oportunidades para que las personas lleven vidas productivas en sus comunidades y se recuperen de enfermedades mentales que en otros tiempos se consideraban incurables.

Visualizando la recuperación:

Una visión es la descripción vívida del futuro o el presente ideal que inspira y guía todas nuestras actividades. La visión de IDHS/DMH es que:

*¡La expectativa es recuperación!
Todas las personas con enfermedades mentales pueden recuperarse
y participar plenamente en una vida comunitaria.*

Tener una visión para su propia vida puede ayudarlo a obtener grandes logros.

Definición de la recuperación:

La recuperación se refiere al proceso en el que las personas pueden vivir, trabajar, aprender y participar plenamente en sus comunidades. Para algunas personas, la recuperación es la capacidad para llevar una vida satisfactoria y productiva a pesar de una discapacidad. Para otros, la recuperación implica la reducción o remisión completa de los síntomas. La ciencia ha demostrado que tener esperanza juega un papel integral en la recuperación de una persona.

- Comisión sobre la Salud Mental “Nueva Libertad”
(New Freedom Commission on Mental Health)

Un proceso de cambio por medio del cual las personas mejoran su salud y bienestar, llevan una vida independiente y se esfuerzan por lograr su máximo potencial.

Administración de Servicios de Salud Mental y para el Abuso de Sustancias
(SAMHSA, Substance Abuse & Mental Health Services Administration)



“...Ahora estoy en un camino plagado de la esperanza y la expectativa de que podré reconectarme completamente con la nueva vida que me espera por delante.”

- Bonnie Gilmore

Datos de la recuperación:

El cúmulo de investigación sobre la recuperación está aumentando continuamente. Los diferentes estudios a veces definen la recuperación de diferentes maneras. Los estudios miden cómo varios factores afectan a la recuperación, desde nuestro entorno y empleo, las actitudes del personal e individuales, hasta los enfoques de tratamiento. A continuación, se detallan algunos datos que revela la investigación:

- Las personas se pueden recuperar completamente de incluso las formas más graves de enfermedades mentales (National Empowerment Center [Centro Nacional del Fortalecimiento])
- Incluso estudios que utilizaron criterios muy estrictos, antes del comienzo del movimiento de recuperación de la salud mental, demostraron que la mayoría de las personas con enfermedades mentales, incluidas las enfermedades mentales graves, experimentó una recuperación total o una mejoría significativa. (American Journal of Psychiatry [Revista Norteamericana de Psiquiatría])
- Con el tratamiento adecuado y con el apoyo de médicos, cuidadores, familiares y amigos, muchas personas mejoran y llevan vidas exitosas y gratificantes. (The Center for Reintegration [Centro por la Reintegración])
- La mayoría de las personas que tienen enfermedades mentales desean trabajar y pueden tener éxito en empleos competitivos. (Center for Evidenced Based Practices [Centro de Prácticas Basadas en la Evidencia])
- La combinación de medicamentos, terapia y un tratamiento eficaz en la comunidad ayuda al 70-90 por ciento de las personas con enfermedades mentales a ver una marcada reducción de los síntomas y una mejora en la calidad de vida. (National Alliance on Mental Illness [Alianza Nacional sobre las Enfermedades Mentales])
- La recuperación, que incluye los roles importantes en la vida social, la escuela y el trabajo, es posible, especialmente cuando el tratamiento se inicia tempranamente y las personas tienen un rol importante en su propio proceso de recuperación (National Alliance on Mental Illness [Alianza Nacional sobre las Enfermedades Mentales])
- Las personas con enfermedades mentales alcanzan objetivos que incluyen la vida independiente y una vida laboral y familiar satisfactorias en la comunidad que elijan. (Association for Psychological Science [Asociación de Ciencias Psicológicas])



Principios rectores de la recuperación:

- **Esperanza** – La creencia de que la recuperación es real. La esperanza se internaliza y alberga a través de otros. Es el catalizador del proceso de recuperación.
- **Impulsada por la persona** – Las personas definen sus propios objetivos de vida y diseñan caminos únicos hacia esos objetivos.
- **Muchos caminos** – La recuperación consiste en caminos altamente personalizados. La recuperación no es lineal y se caracteriza por un continuo crecimiento y ocasionales reveses.
- **Holística** – La recuperación comprende la vida completa de una persona, incluyendo la mente, el cuerpo, el espíritu y la comunidad.
- **Apoyo de pares** – Los pares alientan e involucran a otros pares, y se brindan entre ellos un sentido vital de pertenencia, relaciones de apoyo, roles valorados y la comunidad.
- **Relacional** – La recuperación es respaldada por la presencia y participación de gente que cree en la capacidad de la persona para recuperarse, y que ofrece esperanza, apoyo y aliento.
- **Cultura** – Los valores, las tradiciones y las creencias son esenciales en la determinación del proceso y el camino único de una persona para recuperarse.
- **Servicios de recuperación con información sobre traumas** – Se debe informar a los servicios y apoyos sobre los traumas, a fin de fomentar la seguridad y la confianza. Esto promueve la elección, el fortalecimiento y la colaboración.
- **Puntos fuertes y responsabilidades** – Las personas, familias y comunidades tienen puntos fuertes y recursos que sirven como una base para la recuperación. Las personas tienen una responsabilidad personal por su propio cuidado personal y los procesos de recuperación. Los miembros de la familia tienen la responsabilidad de apoyar a sus seres queridos en recuperación y mantenerse bien ellos mismos. Las comunidades tienen la responsabilidad de brindar oportunidades y recursos para abordar la discriminación y fomentar la inclusión social y la recuperación.
- **Respeto** – La aceptación y reconocimiento de las personas afectadas por problemas de salud mental y abuso de sustancias son cruciales para lograr la recuperación. También son importantes la autoaceptación, el desarrollo de un sentido de identidad positivo y significativo, y el volver a creer en sí mismo.

- Administración de Servicios para la salud mental y abuso de sustancias
(SAMHSA, Substance Abuse & Mental Health Services Administration)

La ciencia ha demostrado que tener esperanza juega un papel integral en la recuperación de una persona. ¡Imagine una comunidad de salud mental en donde, desde su primer encuentro, las personas se enteran de que pueden recuperarse! El IDHS/DMH se esfuerza para ser esencialmente un sistema de salud mental con esperanza, en donde...

¡La expectativa es recuperación!

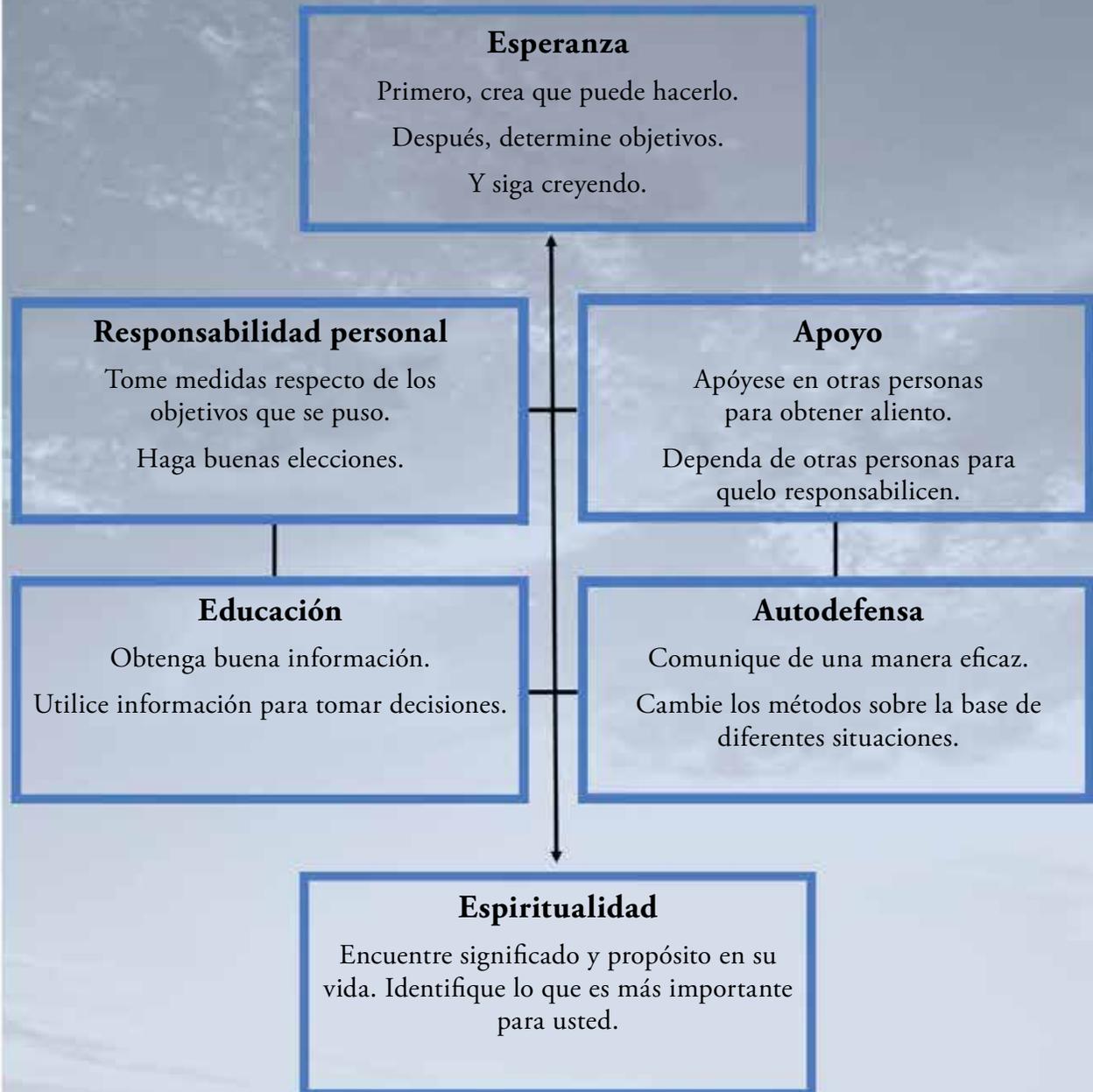
La experiencia propia de la recuperación

Las personas de todos los ámbitos sociales experimentan la recuperación. Nos fortalecemos cuando nos unimos alrededor de una visión compartida de la recuperación. Al mismo tiempo, la recuperación es única para cada persona. Estas son algunas formas en que las personas han definido qué representa la recuperación para ellos:

- *Mi recuperación marca la diferencia en la vida de las personas, mi recuperación es importante. - Richard Neunecker*
- *La recuperación requiere aprendizaje y crecimiento, y después, vivir la vida con entusiasmo y propósito. - Sonya Lynch*
- *Hice las paces con el lugar en el que me encontraba, con la forma en que me encontraba, y trabajo con los recursos que tengo para seguir creciendo. - Suzanne F.*
- *Para mí, la recuperación implica vivir la vida según mis propios términos a través de actividades positivas y significativas. - Tricia H.*
- *Despertarme por la mañana sin temer el día que me espera. - Anónimo*
- *La recuperación significa crecimiento, implica aprender de mis “experiencias” no de mis “errores”.*
- *Requiere pedir perdón y saber que puedo conquistar todo. - Anónimo*
- *Puedo ser imperfecta y aun así, ayudar a otras personas. Puedo compartir mi historia de que hay esperanza. - Amy*
- *Para mí, la recuperación significa aceptarme a pesar de mis fallas y limitaciones, y vivir mi vida con esperanza y compasión. - Shirley Davis*
- *La recuperación es un estado mental y también requiere gestionar y sentir que tengo el control de mi vida. Puedo fijarme metas y trabajar en pos de ellas. Puedo creer en mí y lo hago. - Lisa Sinnott*

¿Qué significa la recuperación para usted?

Principios básicos del bienestar



Departamento de Servicios Humanos de Illinois /División de Salud Mental - Revisado en 2017

Recuperación y espiritualidad

La espiritualidad aborda lo que es más importante para usted o lo que le brinda un sentido de validez y propósito en la vida. Muchas personas eligen utilizar diferentes prácticas espirituales para mantenerse bien o sentirse mejor cuando no se sienten bien. Como consecuencia, se ha descubierto que la espiritualidad mejora tanto la salud física como la mental.

Es conveniente que considere las siguientes preguntas:

- ¿Qué le da más significado a su vida?
- ¿Qué lo sostiene en momentos difíciles?
- ¿Cuáles considera que son los valores fundamentales que utiliza para que lo guíen en su vida?
- ¿Qué le da esperanza?

Responder estas preguntas ha ayudado a muchas personas a descubrir o recuperar un sentido de validez y propósito en la vida. Las prácticas espirituales pueden ser maneras eficaces de sobrellevar el estrés. Muchas personas encuentran que es una fuente de consuelo y curación. La espiritualidad puede ayudar a motivar a una persona para que transite el camino de la recuperación.

Los servicios de salud mental pueden ser más eficaces cuando honran el sentido personal de identidad de una persona, incluyendo la espiritualidad como un posible recurso para la recuperación. La exploración de la espiritualidad puede ayudarlo a recuperar y participar plenamente en una vida comunitaria.

El lenguaje es importante

Las palabras que utilizamos para describirnos y describir a otras personas producen un gran impacto en lo que creemos sobre:

- Nuestras capacidades como personas
- Nuestro potencial para llevar una vida satisfactoria a pesar de los problemas
- Nuestras identidades: Somos mamás, papás, hijos, hijas, hermanas, hermanos, amigos, vecinos, profesionales, compañeros de trabajo, estudiantes y maestros...

La ciencia ha demostrado que tener esperanza está relacionado con nuestra capacidad para recuperarnos. Entonces, déjennos utilizar palabras esperanzadoras.

“Personalmente, creo que la recuperación implica vivir la vida que Dios me ha dado al máximo posible, libre de adicciones y barreras mentales para la salud”.

~ Monica Hall

USO DEL LENGUAJE CENTRADO EN LA PERSONA CUANDO NOS REFERIMOS A PERSONAS CON SÍNTOMAS Y PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

Ejemplos del lenguaje centrado en la persona	
<p>DIGA:</p> <p>Él/ella tiene una enfermedad bipolar (o un diagnóstico de...)</p> <p>Él/ella tiene esquizofrenia (o un diagnóstico de...)</p> <p>Él/ella tiene una afección de salud mental</p> <p>Él/ella tiene una enfermedad mental</p> <p>Persona (singular) con una enfermedad mental (singular);</p> <p>Personas/gente/individuos (plural) con enfermedades mentales (plural)</p>	<p>EN LUGAR DE:</p> <p>Él/ella es bipolar</p> <p>Él/ella es esquizofrénica</p> <p>Él/ella está emocionalmente trastornada/ mentalmente enferma</p> <p>Él/ella está mentalmente enferma</p> <p>Los enfermos mentales... O personas con una enfermedad mental (singular)</p>

Normas generales por las cuales se habla, escribe, respeta y fortalece	
<p>Tener vs. ser</p>	<p>TENER una enfermedad, o tener el diagnóstico de una enfermedad, es notablemente diferente de SER la enfermedad.</p> <p>Cuando “tengo una enfermedad bipolar”, reconozco ese aspecto de mí mismo, de la misma forma que reconozco que “tengo ojos castaños”. Cuando “soy bipolar”, me hago cargo de la identidad de SER bipolar. Se convierte en mí y me convierto en eso.</p> <p>Cuando hablamos sobre una persona como separada de su problema de salud mental, primero reconocemos a la persona y luego reconocemos el poder de la persona para superar ese problema y llevar una vida plena separada de eso. Con frecuencia le digo a la gente, “¡Puedo tenerlo, pero no me tiene a mí!”.</p>
<p>Singular vs. Plural</p>	<p>Las enfermedades mentales son diversas, hay muchas y de muchos tipos diferentes. Decir que la “gente” (plural) tiene “una enfermedad mental” (singular) no toma en cuenta la amplitud y diversidad de la naturaleza de las enfermedades mentales.</p> <p>Por lo tanto, una persona tiene una enfermedad (“persona con una enfermedad mental”). Más de una persona tiene más de una enfermedad (“personas con enfermedades mentales”).</p> <p>El uso del singular (enfermedad) cuando se habla en plural (gente/individuos/personas), refuerza el estigma y la discriminación. Implica que hay solo una enfermedad mental, que se adapta a todos.</p>

APOYO PARA LA RECUPERACIÓN

Tener el apoyo de otras personas en recuperación posiblemente sea la clave para su propia recuperación. Puede encontrar apoyo de pares en muchos lugares, desde su comunidad hasta grupos de apoyo mutuo o su centro de salud mental. Las investigaciones indican que los servicios prestados por pares generan resultados superiores, desde el punto de vista de la participación con personas a las que puede ser difícil alcanzar, reducción en los precios de hospitalización y en los días que se pasen como paciente internado, y la disminución del consumo de sustancias entre aquellos con trastornos concurrentes por consumo de sustancias. Las investigaciones también indican que las personas que reciben servicios de apoyo para la recuperación experimentan una disminución de los síntomas de depresión y un aumento de la esperanza, el cuidado personal y la sensación de bienestar. (World Psychiatry, [Psiquiatría Mundial] 2012)

Grupo de Desarrollo de los Servicios para la Recuperación (RSDG, Recovery Services Development Group) del IDHS/DMH

Dentro del IDHS/DMH se han empleado muchas personas específicamente para que usen sus experiencias de recuperación personal o familiar para ayudar a otras personas y para mejorar el sistema. Trabajan a muchos diferentes niveles del sistema de salud mental, desde brindar apoyo directo hasta servir en el liderazgo ejecutivo. Este personal constituye el RSDG.

Aunque las ramificaciones o roles específicos de estos puestos son diversos, se originan en raíces comunes:

- Ser ejemplos vivos de la recuperación
- Fomentar sistemas orientados a la recuperación y la resiliencia
- Ofrecer capacitación y educación actualizadas basadas en la recuperación
- Desarrollar y brindar servicios de apoyo
- Asegurar la participación y fortalecimiento individual y de la familia, a todo nivel

Los miembros del RSDG fomentan muchos programas interesantes, incluso:

- Plan de acción para la recuperación y el bienestar (WRAP®, Wellness Recovery Action Plan) (página 12)
- Credencial del especialista titulado en apoyo para la recuperación (CRSS, Certified Recovery Support Specialist) (página 15)
- Credencial del especialista titulado en apoyo para veteranos (CVSS, Certified Veteran Support Specialist) (página 16)
- Llamadas a nivel estatal sobre la recuperación y el fortalecimiento (página 17)
- Conferencias regionales sobre la recuperación (página 17)

- Servicios de apoyo para la recuperación (página 18)
- Programas de filosofía y política del tratamiento y la recuperación (TRPP, Treatment Recovery Philosophy and Policy) (página 19)
- Credencial del profesional titulado en colaboración familiar (CFPP, Certified Family Partnership Professional) (página 33)

“La esperanza es para todos” ~ Garrett Cloninger

Información para comunicarse con RSDG

Para ponerse en contacto con los miembros de RSDG, puede consultar el mapa de regiones y comunicarse con la oficina de la región correspondiente que se detalla a continuación:

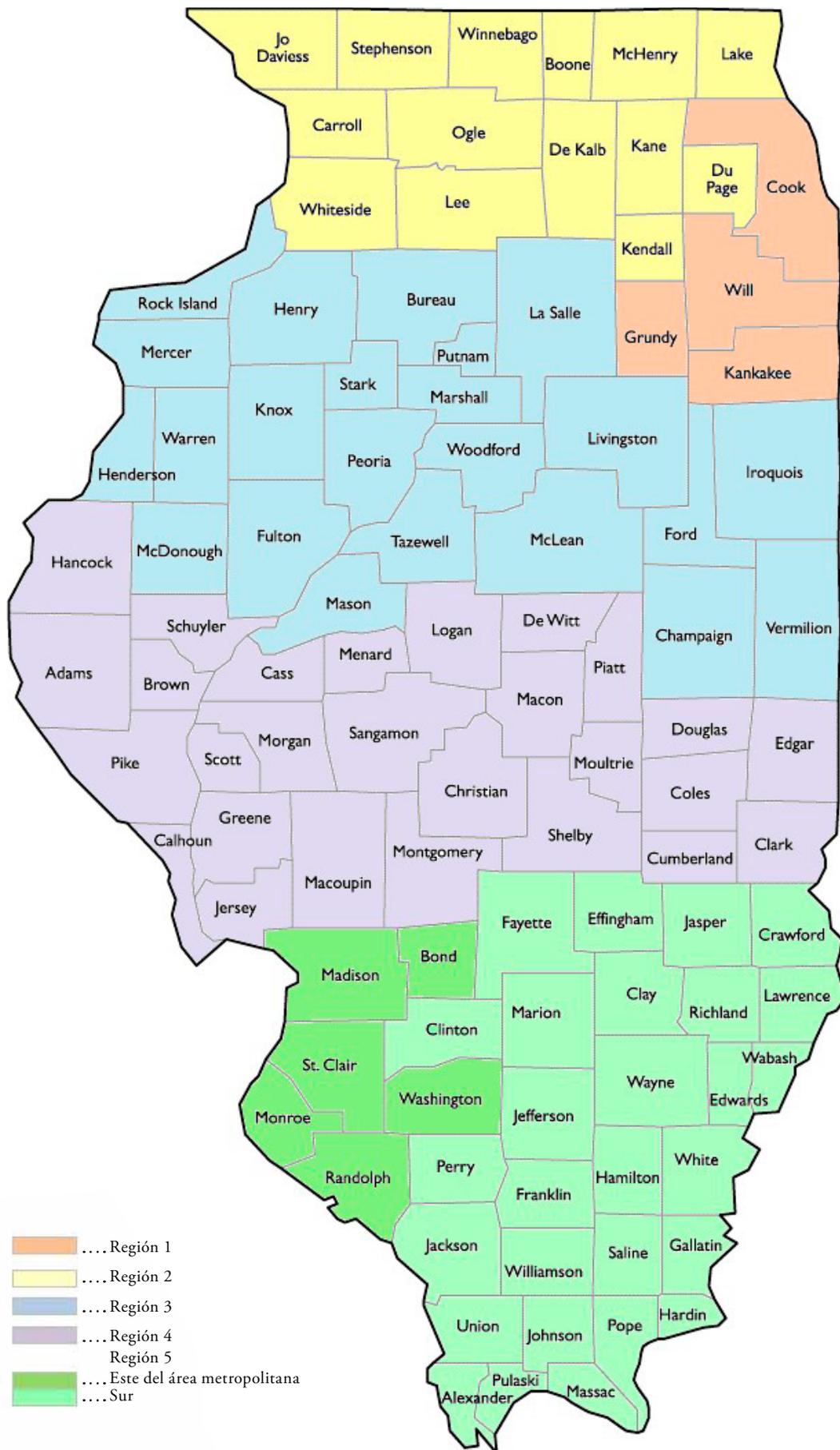
Región 1 Norte	(773) 794-5525
Región 1 Central	(708) 338-7021
Región 1 Sur	(708) 338-7289
Región 2	(847) 742-1040 ext. 2002
Región 3	(309) 346-2094
Región 4	(217) 786-6058
Región 5 Este del área metropolitana	(618) 474-3348
Región 5 Sur	(618) 833-8266

Si no está seguro de la región en la que está ubicado:

- Llame a la línea telefónica directa de apoyo (Warm Line) (866) 359-7953



“La recuperación crece constantemente” ~ Warren Turner



Plan de acción para la recuperación y el bienestar (WRAP®, Wellness Recovery Action Plan)

Un WRAP® puede ayudarlo durante el proceso necesario para recuperarse, mejorarse y mantenerse bien, y convertirse en la persona que desea ser. Puede ayudar a que su vida sea como usted desea que sea. Además, puede ayudarlo a adaptarse a cualquier desafío de su vida. Un WRAP® es un plan autodirigido que cada uno puede utilizar como guía personal para la vida cotidiana. Se concentra en la autoayuda, la recuperación y la estabilidad a largo plazo. WRAP® fue creado por personas en recuperación. Para obtener información adicional sobre WRAP®, visite www.mentalhealthrecovery.com.

Un WRAP® comienza con una caja de herramientas individual para el bienestar, llena de ideas simples y seguras para ayudarlo a sentirse bien, mantenerse bien y hasta sentirse mejor cuando tenga dificultades.

A continuación, se detallan algunas ideas que otras personas han puesto en sus cajas de herramientas para el bienestar:

Tiempo para la familia – Colección de recortes - Caminatas Artes marciales – Escribir en un diario - Rezos – Poesía Cosido de colchas con retazos - Básquetbol – Llamadas a un amigo

¿Qué podría poner en su caja de herramientas para el bienestar?

Un WRAP® también puede ayudarlo a identificar:

- Cómo es usted cuando está lo mejor posible;
- Qué necesita hacer todos los días para mantenerse bien;
- Lo que puede molestarlo (desencadenantes) y qué puede hacer si eso sucede;
- Señales tempranas de advertencia que le indican que no se está sintiendo bien y lo que puede hacer para sentirse mejor;
- Señales de que su situación está empeorando y lo que puede hacer para mejorarla;
- Señales de que puede estar teniendo una crisis y lo que pueden hacer aquellos que lo apoyan en esa situación, y
- Qué hacer después de que haya terminado una crisis para recuperar su bienestar.

WRAP® es “universal”. Esto significa que puede utilizarse para cualquier aspecto de la vida. A continuación, se detallan algunas maneras en que otras personas han utilizado WRAP®:

Trabajo - Matrimonio – Cese de fumar – Control del peso – Enfermedades crónicas – Conflictos familiares Entrenamiento físico – Alimentación saludable – Tareas diarias de la vida Abuso de sustancias – Cómo superar las festividades

¿De qué maneras podría utilizar su WRAP®?

El cuaderno de ejercicios para niños de WRAP® puede ayudar a guiar a sus hijos también a través de este proceso. WRAP® es diferente de “Wrap-Around”, que es un enfoque de sistemas de salud mental que apoya a los niños (página 34).

La Administración de Servicios de Salud Mental y para el Abuso de Sustancias (SAMHSA) reconoce a WRAP® como una práctica basada en evidencia. Esto significa que las investigaciones han demostrado que WRAP® es una herramienta especialmente valiosa en la recuperación de la salud mental.

Todos los aspectos de la participación en WRAP® son voluntarios.

Si desea convertirse en un facilitador de clases de WRAP®, deberá completar los siguientes pasos:

1. Asistir a una clase de WRAP® y desarrollar su propio plan de WRAP®
2. Ponerse en contacto con un especialista regional de apoyo para la recuperación. Consulte la página 10.
3. Solicitar la capacitación para facilitadores de WRAP®. El especialista regional de apoyo para la recuperación puede ayudarlo con este proceso.

“La recuperación es tener la libertad de vivir la vida que quiero vivir y de elegir por mí misma”.
- Jennifer Robinson

Declaración de derechos personales

1. Tengo derecho a pedir lo que deseo.
2. Tengo derecho a decir no a los pedidos o exigencias que no pueda cumplir.
3. Tengo derecho a cambiar de opinión.
4. Tengo derecho a cometer errores y no tengo que ser perfecto.
5. Tengo derecho a seguir mis propios valores y estándares.
6. Tengo derecho a expresar todos mis sentimientos, tanto positivos como negativos, de una manera que no perjudique a los demás.
7. Tengo derecho a decir no a cualquier cosa cuando sienta que no estoy preparado, no es seguro o transgreda mis valores.
8. Tengo derecho a determinar mis propias prioridades.
9. Tengo derecho a no ser responsable por el comportamiento, las acciones, los sentimientos o los problemas de otras personas.
10. Tengo derecho a esperar honestidad de los demás.
11. Tengo derecho a sentirme enojado con alguien que quiero y a expresar esto de una manera responsable.
12. Tengo derecho a ser yo mismo de una manera única.
13. Tengo derecho a sentirme temeroso y a decir “tengo miedo”.
14. Tengo derecho a decir “no sé”.
15. Tengo derecho a tomar decisiones basadas en mis sentimientos, creencias y valores.
16. Tengo derecho a mi propia realidad.
17. Tengo derecho a mis propias necesidades de espacio y tiempo personales.
18. Tengo derecho a ser juguetón y frívolo.
19. Tengo derecho a estar saludable.
20. Tengo derecho a estar en un entorno que no sea de maltrato.
21. Tengo derecho a hacer amigos y a estar cómodo alrededor de la gente.
22. Tengo derecho a cambiar y crecer.
23. Tengo derecho a que las otras personas respeten mis necesidades y deseos.
24. Tengo derecho a ser tratado con dignidad y respeto.
25. Tengo derecho a afligirme.
26. Tengo derecho a una vida sexual satisfactoria.
27. Tengo derecho a ser feliz.

Adaptado por Mary Ellen Copeland de Anxiety and Phobia Workbook (Cuaderno de trabajo sobre la ansiedad y la fobia), Edmund J. Bourne, Ph.D., 1990, New Harbinger Publications, Oakland, California).

Credencial del especialista titulado en apoyo para la recuperación (CRSS, Certified Recovery Support Specialist)

Los profesionales con la credencial de especialista titulado en apoyo para la recuperación (CRSS) se emplean específicamente para que utilicen sus propias experiencias de recuperación personal para facilitar y apoyar las recuperaciones de otras personas y para ayudar a dar forma al sistema de salud mental. La credencial CRSS verifica la competencia en:

- Defensa
- Responsabilidad profesional
- Tutoría
- Apoyo para la recuperación

Para obtener la credencial del CRSS, las personas deben solicitarla a la Junta de Certificaciones de Illinois y demostrar que han completado los siguientes requisitos:

- 100 horas de educación sobre la recuperación de la salud mental
- 2000 horas de experiencia en tareas de apoyo para la recuperación de salud mental (voluntaria o pagada)
- 100 horas de supervisión documentada
- Examen del CRSS
- Aceptación de la declaración de autodivulgación
- Compromiso con el Código de Ética de CRSS

Credencial del especialista titulado en apoyo para la recuperación en el empleo (CRSS-E, Certified Recovery Support Specialist for Employment)

La credencial de especialidad para las personas cuyo trabajo se concentra en el empleo es la CRSS-Empleo (CRSS-E). Para obtener la credencial de CRSS-E, las personas deben:

- Tener el CRSS y estar al día y debidamente acreditados por la Junta de Certificación de Illinois
- Finalizar satisfactoriamente la capacitación en habilidades médicas para empleos respaldados por Colocación Individual con Apoyo (IPS, Individual Placement with Support)
- Tener 1000 horas de experiencia o períodos de práctica laboral cualificada (como mínimo debe tener la responsabilidad principal de brindar servicios de apoyo de pares para la recuperación, específicos para los apoyos de empleo de IPS, para una persona o grupo de personas con problemas de salud mental)
- Tener 25 horas de experiencia práctica supervisada y documentada

Credencial del especialista titulado en apoyo para veteranos (CVSS, Certified Veteran Support Specialist)

La credencial del especialista titulado en apoyo para veteranos (CVSS) se otorga a miembros de las fuerzas armadas, veteranos y sus familiares que utilicen sus experiencias de vida como ejemplo de recuperación y resiliencia. Las personas con la credencial CVSS adquieren las habilidades para abogar por las necesidades de los veteranos, así como para enseñarles cómo abogar por sí mismos, ayudarlos a explorar los sistemas de servicio y apoyo, y ayudarlos a identificar y alcanzar metas de recuperación personal. La credencial CVSS verifica la competencia en:

- Defensa
- Responsabilidad profesional
- Tutoría
- Salud y bienestar
- Reintegración
- Navegación por los sistemas

Para obtener la credencial del CVSS, las personas deben solicitarla a la Junta de Certificaciones de Illinois y demostrar que han completado los siguientes requisitos:

- 100 horas de capacitación y educación en servicios de apoyo para la recuperación de veteranos
- 2000 horas de experiencia en tareas en apoyo para la recuperación de veteranos (voluntaria o pagada)
- 100 horas de supervisión documentada
- Examen del CVSS
- Compromiso con el Código de Ética de CRSS

Para obtener más información:

- Llame a la Junta de Certificaciones de Illinois al: **(800) 272-2632**
- Visite: www.iaodapca.org
- Visite: www.illinoismentalhealthcollaborative.com

o Seleccione: Para las personas y sus familias



Llamadas a nivel estatal sobre la recuperación y el fortalecimiento

El Grupo de Desarrollo de Servicios para la Recuperación (RSDG) realiza con regularidad una llamada telefónica gratuita para las personas que reciben servicios en Illinois.

- Una presentación de media hora sobre un tema relevante para la recuperación.
- Media hora para preguntas y respuestas con el RSDG y oradores de la comunidad.
- Una oportunidad de fortalecimiento, para ponerse en contacto con otras personas en proceso de recuperación.

Los temas que se han abordado anteriormente incluyen:

- Salud física
- Objetivos financieros
- Relaciones
- Espiritualidad y comunidad

Se puede acceder a todos los materiales informativos de las llamadas anteriores a través de Internet. Se programarán muchos más temas relevantes en el futuro. Para obtener más información:

- Visite: www.illinoismentalhealthcollaborative.com
 - o Seleccione: Para las personas y sus familias
 - o Seleccione: Llamadas a nivel estatal sobre la recuperación y el fortalecimiento

Conferencias regionales sobre la recuperación

Cada año, se organizan conferencias regionales sobre la recuperación en todo el Estado de Illinois. Estas conferencias ofrecen esperanza, educación y fortalecimiento a las personas que participan en servicios de salud mental. Aunque cada conferencia sobre la recuperación es única, todas se basan en los siguientes conceptos:

- **Educación:** Temas y oradores elegidos por personas en recuperación
- **Inspiración:** Historias de la vida real sobre recuperación
- **Defensa:** Aprendizaje para comunicarse de una manera eficaz a fin de lograr un cambio positivo
- **Establecimiento de contactos:** Comunicación con personas en recuperación de toda la región
- **Fortalecimiento:** Un proceso dirigido por personas en recuperación, desde la planificación hasta la finalización

Para obtener información adicional sobre las conferencias regionales sobre la recuperación, comuníquese con un miembro de su RSDG (página 10)

Programas de apoyo para la recuperación en centros comunitarios de salud mental de Illinois

¡El interesante campo del apoyo para la recuperación está creciendo en Illinois!

- **Apoyo para la recuperación:** El proceso de dar y recibir asistencia no clínica para ayudar a facilitar el proceso de recuperación. Personas con experiencia propia en recuperación ofrecen apoyo para la recuperación.
- **Especialista en apoyo para la recuperación:** Una persona con experiencia propia en recuperación de la salud mental, que ayuda a otras personas en su proceso de recuperación, de una manera formal, y a quien se le paga por sus servicios.
- **Servicios de apoyo para la recuperación:** Los servicios que se ofrecen a través de organizaciones y por medio de roles especializados de especialistas en apoyo para la recuperación (pagos).

Los especialistas en apoyo para la recuperación brindan varios servicios dentro del sistema de salud mental, por ejemplo:

1. **Dirigir clases para la recuperación:** Los especialistas en apoyo para la recuperación están a cargo de las clases. Las clases varían desde el plan de acción para el bienestar y la recuperación (WRAP®) hasta clases sobre habilidades de la vida cotidiana y grupos de apoyo para la recuperación.
2. **Proporcionar apoyo y defensa individual y grupal para la recuperación:** En ocasiones este apoyo individual se ofrece en programas tales como rehabilitación psicosocial. A veces, por ejemplo, se ofrece en la comunidad como parte del programa de apoyo comunitario o el tratamiento asertivo comunitario.
3. **Asesorar a personas en un centro de recuperación de atención inmediata:** Los centros de atención inmediata son lugares informales a los que las personas pueden acudir para dar y encontrar apoyo. Los especialistas en apoyo para la recuperación pueden ofrecer clases y grupos, y también hay oportunidades para que las personas desarrollen sus propios grupos y actividades de intereses compartidos.

Una de las maneras en que una persona puede convertirse en un profesional cualificado para brindar servicios profesionales de apoyo para la recuperación es obtener la credencial de especialista titulado en apoyo para la recuperación (CRSS). Si le interesa comenzar un programa de apoyo para la recuperación, puede ser conveniente que hable con un especialista en apoyo para la recuperación de IDHS/DM (página 10).

“La recuperación implica el restablecimiento del control de uno mismo sobre sí mismo”

- Dorian M.

Hospitales psiquiátricos operados por IDHS/DMH

El interesante campo de recuperación se ha expandido dentro de los hospitales psiquiátricos operados por el Estado de Illinois, por medio de los programas de filosofía y política del tratamiento y la recuperación (TRPP, Treatment Recovery Philosophy and Policy). Las personas que reciben servicios en uno de los hospitales psiquiátricos operados por IDHS/DMH tienen oportunidades únicas de participación.

Historias sobre la recuperación

- Escuche historias de la vida real sobre la recuperación
- Aprenda estrategias para mantenerse bien
- Déjese inspirar
- Piense en compartir su historia

Embajadores platino

- Identifique al personal que se esfuerza más de lo esperado para:
 - Ayudarlo a ver el potencial para recuperarse
 - Ayudarlo a navegar una situación difícil
 - Mejorar su entorno y actitud
- Solicite un formulario de nominación para embajadores platino
- Presente el formulario para su revisión

Series de recuperación

- Ofrézcase como voluntario para participar con el personal
- Formule otras preguntas sobre la calidad de la atención
- Ayude a que el hospital obtenga aportes significativos

Además, cada uno de los hospitales psiquiátricos operados por IDHS/DMH diseña proyectos especiales para impulsar la visión sobre la recuperación. Se alienta a las personas que reciben servicios a que le pregunten a una persona del personal cómo pueden participar en alguna de estas oportunidades.

“...Recuperarse significa poder aprender y utilizar habilidades independientes para la vida mientras continúa mi camino hacia la recuperación”

~ Marty



LO FUNDAMENTAL PARA EL BIENESTAR

Trabajo y recuperación

El trabajo puede ser una parte importante de su proceso de recuperación. La mayoría de las personas con problemas de salud mental desean trabajar. Aquellos que trabajan han informado que adquieren un mayor sentido de dignidad, control sobre los síntomas y calidad de vida. Estos son algunos aspectos que se deben considerar para volver al trabajo:

- Piense en el tipo de trabajo que desea hacer
- Determine objetivos diarios relacionados con la tarea y trabaje para alcanzarlos
- Busque trabajos a través de diferentes métodos: sitios en línea, avisos clasificados del periódico y centros de empleo
- Busque ayuda para escribir su currículum o pídale a alguien que lo revise para detectar errores
- Piense en adaptar su currículum al tipo de trabajo
- Desarrolle una red de contactos y pídale que le avisen sobre las oportunidades laborales
- Practique las entrevistas laborales con alguna persona
- En un cuaderno, lleve una lista de la búsqueda laboral con datos sobre el momento y lugar en que solicitó un trabajo e incluya el sitio web y la información de contacto de la persona a cargo de contratar
- Poco después de una entrevista, envíe una nota de agradecimiento por escrito, ya sea por correo electrónico o postal

Un especialista en empleo puede tener más sugerencias y herramientas para conseguir un trabajo. Considere consultar a amigos y familiares que hayan trabajado para ellos.

Para obtener más información:

- www.ssa.gov/work
- www.livecareer.com
- www.ssa.gov/work
- www.livecareer.com

“Para mí, la recuperación significa un nuevo inicio del camino del éxito...”

~ Shannon J.

Colocación individual y apoyo

Los mejores programas de apoyo del empleo ponen en práctica los siguientes enfoques del modelo de colocación individual con apoyo (IPS, Individual Placement and Support):

- No se excluye a nadie que desee trabajar
- La búsqueda de trabajo comienza poco después de que usted exprese interés
- Aquellas personas que lo estén apoyando para que consiga un trabajo colaboran con sus servicios de salud mental para ayudarlo a salir adelante
- Puede encontrar un empleo competitivo, basado en sus preferencias, en la comunidad
- Se brinda información sobre cómo afectará el trabajo en sus beneficios
- Los especialistas en empleos se reúnen con empleadores para informarse sobre las necesidades comerciales y los puestos vacantes
- Las elecciones y decisiones sobre el trabajo y el apoyo se basan en sus preferencias, puntos fuertes y experiencias
- Puede recibir apoyo relacionado con su trabajo durante el tiempo que lo necesite

Un asesor de beneficios puede ayudarlo a entender los beneficios del Ingreso de Seguridad Suplementario (SSI, Supplemental Security Income) y el Seguro de Discapacidad del Seguro Social (SSDI, Social Security Disability Insurance) para que pueda buscar trabajo con confianza:

Beneficios de atención médica para trabajadores con discapacidades:

- Llame al: **(800) 226-0768**
- TTY: **(866) 565-8577**

“La recuperación es la oportunidad de vivir la vida al máximo de mis capacidades”

~ Anónimo



Vivir de manera independiente

Una buena vivienda es crítica para una buena salud mental. Encontrar y mantener una vivienda segura y económica puede ser un paso importante en su proceso de recuperación.

Algunas cosas que debe considerar al buscar una vivienda es que sea:

Segura. Vivir en un edificio seguro, ubicado en un vecindario de bajo riesgo le ayudará a sentirse más a salvo y más capaz de enfocarse en su recuperación.

Asequible. Tener que pagar más de lo que puede costear puede hacer difícil que pueda satisfacer necesidades como atención médica, alimentos o vestimenta.

Accesible. Si tiene una enfermedad mental y una discapacidad física, es posible que necesite una vivienda con características especiales.

Libre de discriminación. En conformidad con la Ley de Vivienda Justa, los arrendatarios y propietarios no pueden negarse a alquilarle una propiedad debido a una discapacidad.

Independencia. Los diferentes tipos de viviendas pueden ofrecer niveles de atención e independencia distintos, por lo que es importante determinar qué tipo podría ser más adecuado para usted.

Tipos de viviendas

Se recomienda elegir un tipo de vivienda que se adapte a sus necesidades individuales para que pueda priorizar su recuperación.

Vivienda grupal supervisada: En las instituciones residenciales supervisadas, hay miembros entrenados del personal presente las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para brindar atención y asistencia para, entre otras cosas, la medicación, las habilidades de la vida diaria, las comidas, el pago de facturas, el transporte y la gestión del tratamiento.

Vivienda de apoyo: Las viviendas de apoyo brindan una asistencia limitada. Los residentes de las viviendas de apoyo viven en forma mucho más independiente y tienen a quien llamar y recursos disponibles en el caso de que surja un problema.

Viviendas de alquiler: La persona puede pagar la totalidad del alquiler o puede contar con un subsidio de parte de un tercero, como el gobierno o una agencia sin fines de lucro.

- Sección 8: El Programa de Vales para el Alquiler de Viviendas (Sección 8) es el programa del gobierno federal para ayudar a las familias de bajos recursos, los adultos mayores y las personas con discapacidades. Para obtener más información, comuníquese con su Agencia de Vivienda Pública local.
- Sección 811: El Programa de Vivienda Asistida para Personas con Discapacidades (Sección 811) es un programa federal dedicado a subsidiar el alquiler de vivienda para adultos con discapacidades que tengan ingresos muy bajos o extremadamente bajos.

Propiedad de vivienda: Ser propietario de una vivienda es un objetivo maravilloso para considerar y planificar. La Administración Federal de Vivienda tiene un programa que asegura las hipotecas de muchas personas que compran una vivienda por primera vez.

Vivienda permanente de apoyo (PHS, Permanente Supporting Housing)

La vivienda permanente de apoyo (PSH) ha sido diseñada para ayudar a personas que viven con enfermedades mentales, a fin de que puedan acceder a una vivienda económica y den el salto hacia una vida independiente. La PSH promueve y estabiliza la recuperación al brindar oportunidades de vivienda decente, segura y económica conectadas con servicios comunitarios de apoyo.

Los servicios de salud mental están disponibles cuando los necesite, pero no son una condición para vivir en la unidad de viviendas. La PHS es:

- **Permanente:** Usted firma un documento llamado contrato de alquiler. Este es el mismo documento que firma cualquier persona que alquila una casa o apartamento. Cuando tiene un contrato de alquiler, no lo pueden echar solo porque no participe en el tratamiento u otros servicios de salud mental. Puede quedarse con la vivienda siempre que pague su alquiler, sea un vecino responsable, mantenga su espacio limpio y se asegure de no causar ningún daño.
- **Asistencial:** Si lo desea, el personal puede brindar apoyo durante la mudanza, para establecer y lograr objetivos, cumplir con las responsabilidades, aprender habilidades laborales y encontrar trabajo, presupuestar el dinero, habilidades para vivir de manera independiente, así como encontrar servicios de salud mental, médicos y de tratamiento para el trastorno por consumo de sustancias.
- **Vivienda:** Una casa o apartamento que cubre sus necesidades en la comunidad.

Los espacios son limitados y solo están disponibles cuando los recursos lo permiten. Si está interesado, hable con su proveedor de servicios.

Red de Centros para la Vida Independiente de Illinois (Illinois Network of Centers for Independent Living)

Un centro para la vida independiente (CIL, Center for Independent Living) es una organización no residencial, basada en la comunidad, dirigida y administrada por personas con discapacidades. La filosofía de CIL se basa en que todas las personas con discapacidades tienen el derecho y la responsabilidad de realizar elecciones para controlar la dirección de sus vidas y participar total y equitativamente en sus comunidades.

Para obtener más información:

- Llame al: 800-587-1227
- Visite: www.incil.org

“La recuperación es un camino que se recorre mejor en compañía y cuyo fin es ayudarlo a participar en la vida con su máximo potencial. El camino de recuperación de cada persona es único y no hay un único sendero que funcione para todos”.

-Chuck Johnson



Atención integrada de la salud primaria y conductual

La atención integrada de la salud es un enfoque que ayuda a los proveedores de atención primaria, como un médico de familia, a trabajar junto con proveedores de salud mental. Se examinan conjuntamente todos los problemas de salud de una persona, a fin de adquirir un mejor panorama de la salud general de dicha persona. La meta es ayudar a que las personas con problemas de salud mental disfruten de vidas más largas y saludables.

Los ejemplos de atención integrada incluyen:

- Ofrecer servicios de atención primaria y de la salud mental en el mismo lugar
- Equipos de profesionales de atención primaria y de la salud mental que trabajan junto a las mismas personas
- Proveedores de atención primaria y de la salud mental que realizan capacitación interdisciplinaria
- Coordinación de la atención primaria y de la salud mental por medio de un proceso conocido como hogar médico. En realidad, esto no se trata de un hogar en absoluto, al menos no en el sentido que evoca la palabra en la mayoría de las personas. Es un proveedor que coordina la atención, ayuda a buscar los servicios y los autoriza según su nivel de necesidad. Esto lleva a un enfoque más holístico y eficaz de la atención médica.

La atención médica integrada ayuda a los profesionales con diferentes roles a dar prioridad a las personas que atienden. Algunos de los posibles beneficios de este enfoque incluyen menos pruebas médicas y formularios repetidos, mejor conocimiento de las posibles interacciones de medicamentos y una ubicación más conveniente de los profesionales de atención médica. Para obtener información adicional sobre la atención médica integrada, visite:

- www.illinois.gov/hfs (haga la búsqueda con los términos “atención integrada”)



Problemas simultáneos de salud mental y por consumo de sustancias

Con frecuencia, los problemas de salud mental y por consumo de sustancias suceden simultáneamente. En otras palabras, las personas con problemas de salud mental frecuentemente experimentan trastornos por consumo de sustancias al mismo tiempo y viceversa.

- Hasta un 50 % de personas con enfermedades mentales presenta problemas por consumo de sustancias en algún momento de sus vidas
- Aproximadamente 7.9 millones de adultos sufren tanto un trastorno mental como por consumo de sustancias

El tratamiento integrado especializado está disponible en ciertos lugares de Illinois. Para obtener más información, comuníquese con:

- Línea telefónica de asistencia para usuarios de IDHS/DASA
 - o (866) 213-0548
- Administración de Servicios de Salud Mental y para el Abuso de Sustancias (SAMHSA)
 - o Localizador de tratamientos
 - o <https://findtreatment.samhsa.gov/>



RECUPERACIÓN CON INFORMACIÓN SOBRE TRAUMA

El trauma es una experiencia individual. Se define más por una reacción de la persona a un evento que por el evento en sí mismo. Cuando la capacidad de sobrellevar algo de una persona se ve desafiada durante un evento único o con posterioridad a este o después de experiencias angustiantes a largo plazo, la persona puede sufrir una respuesta traumática. Cuando una persona enfrenta una amenaza a su vida, a su bienestar o al bienestar de un cuidador o familiar, esto puede vivirse como un trauma. Esta amenaza puede ser real o puede ser algo que la persona construya como una amenaza. Al igual que con la recuperación de la salud mental, la recuperación después de un trauma será y se verá diferente en cada persona.

Principios claves de la recuperación con información sobre trauma:

- **Fortalecimiento:** Se reconocen y validan los puntos fuertes de la persona
- **Voz y elección:** Se escucharán diversas experiencias y se respetarán las elecciones
- **Resiliencia:** La creencia en la capacidad de una persona para curarse y recuperarse de traumas
- **Proceso de cambio:** La recuperación se asume como intencional y continua
- **Apoyo de pares:** Se brinda y se recibe apoyo de otras personas que han tenido experiencias similares
- **Colaboración y reciprocidad:** Se buscan relaciones saludables donde se comparta la toma de decisiones
- **Inclusión y propósito compartido:** Se reconoce que todos tienen un rol en el proceso de recuperación; no es necesario ser terapeuta para ser terapéutico
- **Seguridad:** Se identifican personas y lugares que promuevan una sensación de seguridad
- **Confianza y transparencia:** Se desarrolla y mantiene la confianza con otros, se comparten desafíos y se buscan responsables cuando es necesario
- **Asuntos culturales, históricos y de género:** Se superan los estereotipos, se buscan servicios basados en el género y se honra el valor sanador de las tradiciones culturales

Principales elementos de los servicios de recuperación con información de trauma:

- Entender que el trauma es habitual entre las personas que están en recuperación
- Reconocer cómo el trauma afecta a todas las personas
- Responder al poner la información en práctica

Para obtener más información sobre los servicios de recuperación con información de trauma, visite:

- National Center for Trauma Informed Care (Centro Nacional para la Atención con Información de Traumas)
<http://mentalhealth.samhsa.gove/nctic/>
- National Center for Posttraumatic Stress Disorder (Centro Nacional para el Trastorno por Estrés Postraumático), www.ptsd.va.gov

“Abraze la esperanza y deje la desesperanza atrás”.

~ Timothy Wilson

EDUCACIÓN, APOYO Y DEFENSA

Para comunicar las necesidades de una manera eficaz y tomar buenas decisiones, las personas se benefician al buscar información y apoyo de parte de organizaciones que se especializan en las categorías de educación, apoyo y defensa.

Bursting Bubbles

La Bursting Bubbles brinda educación sobre recuperación a personas con enfermedades mentales, celebrando sus fortalezas y dando rienda libre a su potencial. Su visión es inspirar y empoderar a las personas a quienes brindan servicios mientras que mejoran la calidad de sus vidas al aumentar el sentido de propósito, dignidad e inclusión en su trabajo y en la comunidad. Ofrece una variedad de programas. Para obtener más información:

- Llame al: (217) 335-2961
- Visite: www.burstingbubbles.org

Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA, Alianza de Apoyo a Personas con Depresión y Trastorno Bipolar)

La DBSA proporciona esperanza, ayuda, apoyo y educación para mejorar la vida de las personas con trastornos del estado de ánimo. La DBSA visualiza el bienestar de las personas que viven con depresión y trastorno bipolar. Dado que la DBSA fue creada y está dirigida por personas que viven con trastornos del estado del ánimo, su visión, misión y programación siempre se basan en experiencias vividas personalmente. Para obtener más información:

- Llame al: (800) 826-3632
- Visite: www.dbsalliance.org

Gift of Voice

La dirección de Gift of Voice está compuesta por personas con experiencia profesional y personal en salud mental y ámbitos relacionados. Acogen los valores cristianos y se esfuerzan por interactuar entre sí de manera de reflejar los atributos de Dios. Su misión es capacitar, empoderar y abogar por la salud mental de personas, comunidades e iglesias. Para obtener más información:

- Visite: www.giftofvoice.com

GROW

La misión de GROW es promover la recuperación de la salud mental, el desarrollo personal y la prevención dentro de sus grupos semanales de apoyo y ayuda mutua, y en toda su comunidad de apoyo. Los miembros se esfuerzan primero por asumir la responsabilidad personal de cambiar ellos mismos y, finalmente, como líderes, se convierten en promotores amables de una comunidad libre e integral,

contribuyendo a la recuperación de otras personas. Para visitar un grupo GROW, no necesita una invitación ni una presentación. Para buscar un grupo cerca de usted:

- Llame al: (217) 352-6989
- Visite: www.growinamerica.org

Mental Health America (MHA, Salud Mental de Estados Unidos)

MHA es la principal organización sin fines de lucro de la nación, basada en la comunidad y dedicada a ayudar a los estadounidenses a lograr su bienestar, llevando vidas más saludables mentalmente. Su trabajo está impulsado por su compromiso de promover la salud mental como una parte decisiva del bienestar general, incluyendo la prevención para todos, la identificación e intervención tempranas para aquellos en riesgo, servicios integrados médicos y de salud conductual, y otros servicios para aquellos que los necesiten, y la recuperación como meta. Para obtener más información:

- Llame al: **(312) 368-9070**
- Visite: www.mhai.org

National Alliance on Mental Illness (NAMI, Alianza Nacional sobre las Enfermedades Mentales)

NAMI es una organización de membresía, sin fines de lucro, creada para mejorar la vida de las personas y familias que se enfrentan a los desafíos de las enfermedades mentales. En colaboración con NAMI nacional, los afiliados de Illinois y otras organizaciones parecidas, influyen en las políticas públicas, ofrecen un programa actualizado de educación y apoyo, y aumentan la conciencia y conocimiento públicos de las enfermedades mentales. Para obtener más información:

- Llame al: **(800) 346-4572**
- Visite: www.namiillinois.org

Next Steps, NFP

Next Steps es una organización estatal, basada en membresía, que consta de personas que han tenido experiencias relacionadas con enfermedades mentales, problemas de abuso de sustancias y de falta vivienda. Para obtener más información:

- Visite: www.facebook.com/nextstepsnfp

The Alliance

The Alliance intenta ofrecer a los padres y las familias una voz acerca de la forma en que se brindan los servicios de salud mental a niños y jóvenes por medio de recursos y una red de apoyo de padres, cuidadores, jóvenes y adultos jóvenes. Los programas y servicios de The Alliance están destinados a familias de jóvenes entre 10 y 21 años que están sufriendo problemas de salud mental, emocional o conductual. Para obtener más información:

- Llame al: **(217) 282-9852**
- Visite: www.ilalliance.org

“La recuperación significa recobrar mi vida... una oportunidad de ayudar a quienes están en dificultades... conquistar mis miedos y tomar posición respecto de lo que creo, abogar por aquellos que no pueden abogar por sí mismos, nunca rendirse, Luchar, Luchar y Luchar por EL CAMBIO...”

~ Christine Overton



Localizador de oficinas del Departamento de Servicios Humanos de Illinois (IDHS)

El IDHS puede ayudarlo a encontrar programas, servicios e información diseñados para cubrir necesidades básicas, hacer frente a las enfermedades, emergencias u otros desafíos. Para obtener más información:

- Llame al: **(800) 843-6154**
- Visite: www.dhs.state.il.us
 - o Desplace el cursor hacia abajo de la página para acceder al localizador de oficinas.

Ejemplos de tipos de oficinas:

- **Servicios integrales para jóvenes, basados en la comunidad:** Brinda ayuda para crisis a jóvenes, de 11 a 17 años, que se hayan escapado del hogar o se los haya expulsado de su hogar
- **Servicios para víctimas de violencia doméstica:** Brinda servicios gratuitos y confidenciales para ayudar a que las víctimas de violencia doméstica adquieran seguridad y autonomía económica, y promover la prevención de la violencia por medio de educación y participación
- **Centro de recursos comunitarios para familias (Servicios para familias y la comunidad):** Centros únicos para asistencia médica y con dinero en efectivo, cupones canjeables por alimentos y servicios laborales
- **Servicios de intervención por maltrato de la pareja:** Programas aprobados por protocolos del IDHS para personas que agreden a sus parejas íntimas



NIÑOS, JÓVENES Y FAMILIAS

Al igual que con personas de cualquier edad, los niños y jóvenes experimentan el bienestar como un proceso continuo. Es posible que sea fácil para los padres identificar las necesidades físicas de su hijo: alimentos nutritivos, ropa de abrigo cuando hace frío o irse a la cama a una hora razonable. Sin embargo, las necesidades mentales y emocionales de un niño pueden no ser tan obvias. De acuerdo con Mental Health America, la buena salud mental permite que los niños piensen con claridad, se desarrollen socialmente y aprendan nuevas habilidades.

Además, los buenos amigos y las palabras alentadoras de los adultos son importantes para ayudar a que los niños desarrollen la confianza en sí mismos, una autoestima saludable y una actitud emocional saludable en la vida.

- Salud Mental de Estados Unidos (MHA, Mental Health America)

Elementos básicos para la buena salud mental de un niño:

- Amor incondicional de la familia
- Confianza en sí mismo y una alta autoestima
- La oportunidad de jugar con otros niños
- Aliento para los maestros y cuidadores de apoyo
- Entornos seguros
- Guía y disciplina adecuadas

Promueva la seguridad y la autoestima de los niños:

- Elógielos – Alentar los primeros pasos de los niños o su capacidad para aprender un nuevo juego los ayuda a desarrollar el deseo de explorar y aprender sobre su entorno. Permita que los niños exploren y jueguen en un área segura, en donde no se puedan hacer daño. Transmítales seguridad sonriendo y hablándoles frecuentemente. Sea un participante activo en sus actividades. Su atención ayuda a desarrollar su confianza en sí mismos y su autoestima.
- Establezca objetivos razonables – Los niños pequeños necesitan objetivos razonables que hagan que sus ambiciones correspondan con sus capacidades. Con su ayuda, los niños mayores pueden elegir actividades que prueben sus capacidades y aumenten su confianza en sí mismos.
- Sea honesto – No les oculte sus fracasos a sus hijos. Es importante que ellos sepan que todos cometemos errores. Puede ser muy reconfortante saber que los adultos no son perfectos.
- Evite los comentarios sarcásticos – Si un niño pierde un juego o no aprueba un examen, averigüe cómo se siente él o ella debido a la situación. Los niños pueden desalentarse y necesitar que se converse con ellos para incentivarlos. Luego, cuando estén listos, hable y bríndeles seguridad.
- Aliente a los niños – No solo para que se esfuercen por desempeñarse lo mejor posible, sino también para que disfruten del proceso. Intentar nuevas actividades les enseña a los niños sobre el trabajo en equipo, la autoestima y nuevas habilidades.

Factores de riesgo y de protección:

Durante su vida, cada niño, joven y familia experimenta una combinación de factores de riesgo y de protección. Según el Child Welfare Information Gateway (Portal de Información sobre el Bienestar de los Menores), los factores de riesgo hacen referencia a las condiciones estresantes, los eventos o circunstancias que reducen las oportunidades que tiene una familia de lograr buenos resultados, y pueden incluir:

- Maltrato y abandono de niños
- Discordia, inestabilidad o ruptura de la familia
- Disciplina dura o incoherente

Los factores de protección son condiciones o atributos de personas, familias, comunidades o la sociedad en general, que disminuyen el riesgo, promueven el desarrollo saludable y el bienestar, y aumentan las oportunidades que tiene una familia de lograr buenos resultados. Básicamente, los factores de protección son las fortalezas que ayudan a proteger y apoyar a las familias en riesgo, y pueden incluir:

- Armonía y estabilidad de la familia
- Crianza estimulante de los hijos
- Participación con un adulto cariñoso

- Portal de Información sobre el Bienestar de los Menores
(Child Welfare Information Gateway)

Cuando se debe buscar ayuda

Los padres y los miembros de la familia son generalmente los primeros en notar si un niño tiene problemas con las emociones o el comportamiento. Sus observaciones, junto con aquellas de los maestros y otros cuidadores, pueden llevarlo a buscar ayuda para su hijo. Si sospecha un problema o tiene preguntas, consulte con su pediatra o póngase en contacto con un profesional de salud mental.



Valores fundamentales del sistema de salud mental para niños y adolescentes

Los siguientes valores y principios se resumen en el sistema de la filosofía de la atención:

- Impulsados por la familia y guiados por los jóvenes
- Basados en el hogar y la comunidad
- Basados en los puntos fuertes e individualizados
- Cultural y lingüísticamente competentes
- Coordinados entre sistemas y servicios
- Conectados a redes naturales de asistencia
- Basados en evidencias, impulsados por datos y orientados a los resultados
- Informados sobre traumas

Atención impulsada por la familia

Impulsada por la familia significa que las familias tienen el principal rol de toma de decisiones en la atención de sus propios hijos, así como sobre las normas y procedimientos que rigen la atención para todos los niños en sus comunidades, estados, tribus, territorios y la nación. Esto incluye:

- Elegir apoyos, servicios y proveedores
- Establecer objetivos
- Diseñar e implementar programas
- Monitorear los resultados
- Colaborar en las decisiones sobre financiación
- Determinar la eficacia de todos los esfuerzos para promover la salud mental y el bienestar de los niños y jóvenes.

- National Federation of Families for Children's Mental Health
(Federación Nacional de Familias para la Salud Mental de los Niños)



Organizaciones dirigidas por familias

La base de una organización dirigida por familias consta de cuatro elementos esenciales:

- **Misión:** Dedicada a ayudar a que las familias cuiden a un niño o joven con necesidades mentales, emocionales, conductuales o relacionadas con el abuso de sustancias
- **Consejo administrativo:** La junta de la organización está compuesta de por lo menos un 50 % de miembros de la familia con “experiencia propia”
- **Personal:** El director ejecutivo y todos los miembros del personal que brindan apoyo son miembros de la familia
- **Voz familiar:** Promueve la voz familiar en todos los niveles de la organización y el sistema

Las familias con “experiencia propia” se definen como padres, familiares o familias de crianza que son o han sido el principal cuidador del niño con necesidades de salud mental, emocionales, conductuales o relacionadas con el abuso de sustancias.

- Family Run Executive Director Leadership Association
(FREDLA, Asociación de Liderazgo de Directores Ejecutivos Dirigida por Familias)

Para obtener más información sobre las organizaciones dirigidas por familias de Illinois, comuníquese con The Alliance (página 28)

Guiado por jóvenes

Guiado por jóvenes significa que las personas jóvenes tienen derecho a que se las fortalezca, eduque y se les brinde un papel en la toma de decisiones sobre la atención de sus propias vidas, así como las normas y procedimientos que rigen la atención de todos los jóvenes en la comunidad, el estado y la nación.

- www.youthmovenational.org



“...La recuperación implica una esperanza para el futuro, los niños y los adultos...”

- Kiana Beler

Medición de los resultados

¿Cómo podemos saber si los niños y adolescentes se están desempeñando mejor y si se están cubriendo sus necesidades? En la actualidad, se están utilizando cinco medidas clínicas diferentes para identificar si las intervenciones que se están proporcionando están dando lugar a resultados positivos y progreso hacia los objetivos. En la actualidad, el progreso se mide en forma trimestral, por medio de herramientas como:

- Escala de Ohio: Completada por el médico
- Escala de Columbia: Versión para padres: La completa uno de los padres
- Escala de Columbia: Versión para jóvenes: La completan los jóvenes de 10 años en adelante
- Devereau Early Childhood Assessment (DECA, Evaluación Devereau de la Primera Infancia): Los padres o el médico completan esta escala para niños de 0 a 5 años
- Escala de logro de objetivos

Tanto los padres como los jóvenes deben esperar ver los resultados de la evaluación trimestral y que se les informe sobre cómo afectan dichos resultados al progreso de la familia hacia sus objetivos de tratamiento.

El enfoque de “Wrap-Around” para los servicios

En el enfoque de “Wrap-Around”, las necesidades personales únicas del niño impulsan la planificación y los servicios. Es una base y compromiso básicos para crear servicios para “un niño a la vez”, que incluyen jóvenes con necesidades complejas en la comunidad, y para restaurar las relaciones familiares. “Wrap-Around” no es lo mismo que WRAP® (página 12).



Credencial del profesional titulado en colaboración familiar (CFPP, Certified Family Partnership Professional)

Los profesionales titulados en colaboración familiar (CFPP) son personas capacitadas para incorporar sus experiencias únicas de vida, adquiridas mediante la crianza de un hijo cuyos problemas emocionales o conductuales requirieron el acceso a recursos, servicios y apoyos de múltiples sistemas que prestan servicio los niños, mientras avanzaban hacia el logro de los objetivos de la familia. La credencial CFPP verifica la competencia en:

- Defensa
- Responsabilidad profesional
- Tutoría
- Apoyo familiar
- Desarrollo de niños y adolescentes

Para obtener más información:

- Llame a la Junta de Certificaciones de Illinois al **(800) 272-2632**
- Visite: www.iaodapca.org
- Escriba a:
Illinois Certification Board
401 E. Sangamon Avenue
Springfield, IL 62702



SERVICIOS DEL DHS/DMH DE ILLINOIS

Cómo puede recibir los servicios de IDHS/DMH

Si todavía no ha recibido los servicios de IDHS/DMH y quisiera recibirlos, puede:

- Llamar a la: **Línea telefónica directa de apoyo (Warm Line) al 866-359-7953**
- Visitar www.illinoismentalhealthcollaborative.com
 - o Seleccione “Personas y familias”
 - o Seleccione “Encontrar un proveedor de salud mental”

Los centros de salud mental financiados por IDHS/DMH ofrecen una amplia variedad de servicios. Los servicios más adecuados se encuentran cuando los objetivos y necesidades de la persona son la base para el apoyo clínico. Eso requiere de trabajo en equipo. Cuanto más informado esté, mejor equipado estará para trabajar con su proveedor, a fin de decidir su propia atención basándose en lo que está disponible en su zona. En algunas zonas, puede haber más o menos servicios disponibles que aquellos descritos en el siguiente cuadro. Estas son descripciones de algunos servicios clave.

Servicios clave de IDHS/DMH

Servicio	Descripción
Apoyo comunitario	Este es apoyo provisto más en la comunidad que en el centro de salud mental. Puede ayudarlo a poner en práctica habilidades que ha aprendido para poder vivir, trabajar, aprender y participar plenamente en su propia comunidad.
Rehabilitación psicosocial (RPS)	Este servicio se ofrece en el edificio de su centro de salud mental. Puede pensar en la RPS como un salón de clases para desarrollar habilidades que lo ayuden a vivir, trabajar, aprender y participar plenamente en su comunidad.
Administración de casos	La administración de casos puede conectarlo con los servicios que posiblemente necesite. Esto puede ser especialmente útil cuando se muda de un hospital o residencia de ancianos a la comunidad. El personal del centro de salud mental puede ayudarlo a encontrar servicios médicos, asistencia de menores, empleo y otros servicios que podría necesitar para vivir de una manera independiente.
Terapia psicológica y orientación	Este servicio incluye tratamiento por parte de un psicoterapeuta. Él/ella puede ayudarlo a realizar cambios en sus sentimientos, pensamientos o acciones. Es posible que usted se reúna con el terapeuta de manera individual, en un grupo o con su familia, dependiendo de sus necesidades.
Intervención en crisis	Si está experimentando una crisis de salud mental, su centro de salud mental puede ayudarlo a reducir los síntomas, estabilizarse y volver a sentirse seguro. Para obtener información adicional sobre lo que puede hacer para evitar y prepararse para una crisis, vea las páginas 39-43.
Tratamiento asertivo comunitario (TAC)	Este intenso servicio puede ayudarlo si está en un momento en que tiene un alto riesgo de frecuentes hospitalizaciones, encarcelamientos o si no tiene hogar. El TAC ha sido diseñado para reencaminarlo hacia sus objetivos mientras se queda en la comunidad y ayudarlo a alcanzar un nivel menos intenso de servicio.

“¡La recuperación requiere saber que nunca es demasiado tarde!”

~ Mark Freeman

Servicios de Salud Mental para las comunidades de personas sordas, hipoacúscas, sordas-ciegas y que se hayan quedado sordas en la adultez

El IDHS/DMH requiere que las agencias financiadas por la comunidad brinden adaptaciones razonables para personas con pérdida de la audición, incluso acceso a la comunicación.

Las adaptaciones razonables pueden incluir idioma Lengua de Señas de Estados Unidos (ASL, American Sign Language) o intérpretes para sordos, señas táctiles, materiales impresos en letra grande, sistemas FM o amplificadores personales, traducción en la comunicación de acceso en tiempo real (CART, Communication Access RealTime Translation) u otras adaptaciones.

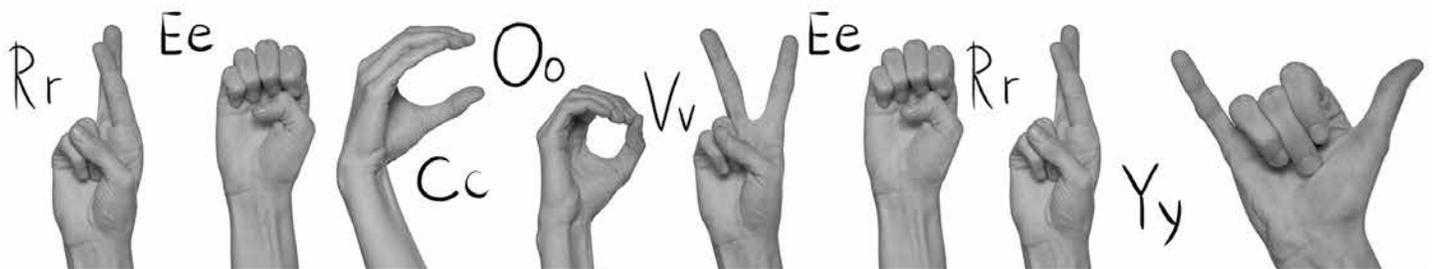
Varios centros comunitarios de salud mental están autorizados para operar programas residenciales especializados, equipos de tratamiento asertivo comunitario (TAC), centros de rehabilitación psicosocial (RPS), plan de acción para la recuperación y el bienestar (WARP®), colación individual y apoyo (IPS) y servicios psiquiátricos para pacientes ambulatorios, para personas con problemas de audición.

Uno de los hospitales psiquiátricos para pacientes hospitalizados de IDHS/DMH, el Chicago Read Mental Health Center, opera una unidad psiquiátrica especializada para pacientes hospitalizados que es completamente accesible para personas con pérdida de la audición.

Al igual que con los servicios de salud mental, un enfoque individualizado es lo más recomendable. El IDHS/DMH tiene un coordinador a nivel estatal para personas sordas e hipoacúscas, que pueden ayudar con el acceso a los servicios de salud mental. Además, el coordinador puede ofrecer capacitación, asistencia técnica y educación relacionada con la salud mental y las personas con pérdida de la audición.

Para obtener más información:

- Servicio de voz/TTY: [\(217\) 786-0023](tel:(217)786-0023)
- Videollamada telefónica: [\(217\) 303-5807](tel:(217)303-5807)
- Visite: www.dhs.state.il.us



Autorización de servicios

Algunos servicios cubiertos por Medicaid requieren una autorización. Esto quiere decir que el centro de salud mental tendrá que obtener la aprobación antes de brindarle ciertos servicios. Esto funciona de la siguiente manera:

1. Su centro de salud mental trabaja con usted para encontrar un servicio que se ajuste a sus objetivos y necesidades.
2. El centro de salud mental le comunica a la entidad autorizadora que desea brindarle el servicio elegido para usted.
3. La entidad autorizadora confirma que la solicitud se basa en sus objetivos y necesidades, y que usted ha participado en la decisión. Ellos se aseguran de que el servicio cubra la necesidad médica.
4. En la mayoría de los casos, la entidad autorizadora es la que autoriza los servicios que se brindarán. Es posible que se requiera más adelante una reautorización adicional.
5. En otros casos, la entidad autorizadora puede trabajar con su centro para encontrar un servicio que cubra mejor sus objetivos y necesidades.
6. Usted o su centro de salud mental pueden hacer preguntas, quejarse o solicitar una apelación si no se cubren sus necesidades. La meta no es rechazar el servicio, sino trabajar juntos para encontrar los servicios más adecuados con su ayuda.

Dado que los fondos estatales son limitados, el IDHS/DMH intenta respaldar los servicios de salud mental para las personas con necesidades financieras. Esta necesidad se determina sobre la base del tamaño de la familia de la persona y los ingresos mensuales del hogar. Cuando el IDHS/DMH paga cualquier parte de los servicios de salud mental, su información de salud personal se comparte con el IDHS/DMH. Esto ayuda a garantizar que el IDHS/DMH pague por los servicios sobre la base de las necesidades reales de la comunidad.



ELECCIONES DURANTE EL TRATAMIENTO

Usted debe guiar a su médico y equipo de tratamiento en todas las etapas de la provisión de servicios, para poder alcanzar mejor la visión sobre la recuperación. A veces, usted puede decidir involucrar en su atención a la familia y a otras personas interesadas directamente en su bienestar. Lo alentamos a que participe en la diagramación de su propio tratamiento.

Plan de tratamiento

Una manera importante en la que puede dar forma a su tratamiento es que participe en la creación y actualización de su propio plan de tratamiento. Este plan debe basarse en sus esperanzas y sueños. Puede colaborar con su equipo de tratamiento para pensar en objetivos que lo ayuden a alcanzar esas esperanzas y sueños, y a superar problemas que por ahora puedan estar manteniéndolo alejado de ellos.

Los planes de tratamiento son más eficaces cuando:

- Están escritos en sus propias palabras
- Se basan en sus puntos fuertes
- Son el resultado de un trabajo real entre usted y su equipo de tratamiento
- Se basan en su elección entre opciones que son médicamente adecuadas. Estas son algunas preguntas que pueden ayudarlo a dar forma a su plan de tratamiento:

¿Cómo me ayudará este tratamiento a lograr mis objetivos?

- ¿Cómo me ayuda este plan de tratamiento a vivir, trabajar, aprender y participar en la vida de una manera más plena en la comunidad?
- ¿Qué tipos de cosas necesito hacer por mí mismo, fuera del tratamiento?
- ¿Por cuánto tiempo puedo esperar permanecer en este nivel de tratamiento?
- ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de este servicio en particular?
- ¿Qué podemos hacer si tengo un revés?
- ¿Deberé pagar algún costo por seguir este plan de tratamiento?

Prepárese para las citas médicas

Las citas médicas son oportunidades para que pueda elegir en su tratamiento. Cuando se reúne con un médico, hay dos expertos en el cuarto. El médico es el experto en su campo de estudio médico. ¡Usted es el experto en USTED! Es posible que disponga de un tiempo limitado para compartir todos sus pensamientos e inquietudes sobre los medicamentos y otros asuntos. A continuación, se detallan algunas cosas que puede hacer para aprovechar lo más posible su tiempo con el médico:

- Anote por adelantado lo que desea hablar con el médico, tal como los resultados positivos, los cambios en los síntomas, la disminución o el aumento de la dosis de sus medicamentos, los efectos secundarios, la posibilidad de probar un nuevo tratamiento y sus preguntas
- Ponga en práctica lo que le gustaría decir antes de su cita
- Asista con un amigo, un miembro de la familia u otra persona que lo apoye
- Investigue los medicamentos psiquiátricos mediante libros actuales e Internet. Anote las preguntas que tenga

Su relación con el médico es una responsabilidad compartida que requiere de una comunicación honesta y abierta. Prepararse anticipadamente para las citas los ayudará a usted y a su médico a trabajar juntos, como un equipo.

Estas son algunas preguntas que podría preguntarle a su médico sobre sus medicamentos:

- ¿Qué síntomas tratan los medicamentos?
- ¿Cuánto tiempo llevará notar un cambio en cómo me siento?
- ¿Cuándo y con qué frecuencia debo tomar los medicamentos?
- ¿Cuáles son los efectos a corto y largo plazo?
- ¿Hay algún efecto secundario sobre el cual debo informar inmediatamente?
- ¿Qué puedo hacer para evitar los efectos secundarios?
- ¿Sobre qué interacciones, con alimentos u otros medicamentos, debo preocuparme?
- ¿Qué puedo hacer si deseo dejar de tomar los medicamentos?

Evite y prepárese para una crisis

1. ¿Qué es una crisis de salud mental?

Una crisis es cualquier situación en la que sus comportamientos lo pongan en riesgo de hacerse daño o hacerles daño a otras personas, o cuando no pueda resolver la situación con las habilidades y recursos disponibles. Es igual de importante resolver una crisis de salud mental como cualquier otra crisis médica. Puede ser difícil predecir cuándo sucederá una crisis. Aunque puedan haber desencadenantes y señales, una crisis puede ocurrir sin advertencia alguna. Puede ocurrir incluso cuando haya seguido su tratamiento o plan de prevención de crisis, y utilizado técnicas que haya aprendido en su proceso de recuperación.

2. ¿Cómo puede saber si está teniendo una crisis?

Cada persona experimenta las crisis de manera diferente. Podría sentir que su salud mental se ha estado deteriorando constantemente desde hace algún tiempo o, tal vez, esté sucediendo algo en su vida que haya afectado su estabilidad. Es posible que tenga una idea sobre qué es probable que desencadene una crisis en usted o podría no saber qué está provocando sus sentimientos. Pero, cualquiera que sea su situación, si comienza a sentirse que no puede sobrellevar la crisis o mantenerse seguro, es importante que pida ayuda.

3. ¿Qué puede hacer si usted o un miembro de su familia está teniendo una crisis de salud mental?

- Llame a la línea telefónica de su centro local de salud mental
- Ayude a su hijo llamando a la línea de CARES al **(800) 345-9049**, TTY: **(866) 794-0374**
- Llame a la línea nacional de prevención de suicidios, las 24 horas, al **(800) 273-8255**. El personal de atención lo conectará con el centro de crisis más cercano a su zona
- Envíe un mensaje de texto, las 24 horas del día, a la línea de texto para crisis, al 741741. Un voluntario capacitado lo ayudará a pasar de un momento candente a una sensación de tranquilidad, y lo guiará para desarrollar un plan con el propósito de que se mantenga seguro y saludable.
- Diríjase a la sala de emergencia del hospital más cercano
- Llame al **911**

Es posible que nunca necesite utilizar la línea de asistencia para crisis o un plan para crisis. La preparación para una crisis no significa que vaya a ocurrir una. Sin embargo, es buena idea prepararse con antelación para una crisis, a fin de que tenga apoyo y un plan en caso de que lo necesite. Puede anotar a continuación el número telefónico para crisis de su centro de salud mental:

(____) ____-____

Además, puede anotar este número en la tarjeta ubicada en la parte de adelante de este manual.

Usted tiene acceso a muchos otros recursos para que lo ayuden a **evitar** y **prepararse** para una crisis:

- Llame al número telefónico gratuito de la línea directa de apoyo (Warm Line) al **(866) 359-7953** para hablar con un especialista en apoyo de bienestar.
- Pregúntele a su centro de salud mental o a la línea telefónica directa de apoyo (Warm Line) sobre la posibilidad de crear su propio plan de acción para el bienestar y la recuperación (WRAP®) o plan para crisis.
- La familia y los amigos a menudo pueden ser maravillosas personas de apoyo para ayudarlo a evitar una crisis.
- Cree un poder sobre futura atención psiquiátrica (página 44)

Su plan para crisis

Si experimenta una crisis, puede tener voz y voto en cómo y quién lo ayudará. Puede compartir lo que le ha dado buenos o malos resultados en el pasado. Es más conveniente que haga esto cuando se sienta bien. Un plan para crisis no es lo mismo que un plan de acción para el bienestar y la recuperación (WRAP®). WRAP® incluye una sección con su plan para crisis, y también tiene muchos otros componentes que lo ayudarán a vivir bien cada día (página 12). Un plan para crisis tampoco es lo mismo que un poder para futura atención psiquiátrica. Un poder para futura atención psiquiátrica es un documento legal (página 45).

Muestra de un plan individual para crisis

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Mi equipo de apoyo informal incluye:

1. _____

Teléfono: _____

2. _____

Teléfono: _____

3. _____

Teléfono: _____

Mi equipo de apoyo formal incluye:

1. Médico: _____

Teléfono: _____

2. Terapeuta psicológico: _____

Teléfono: _____

3. _____

Teléfono: _____

3. _____

Teléfono: _____

Qué me gustaría que pasara si sufriera una crisis

Sugerencias: Utilice diferentes hojas para *varios tipos* de situaciones de crisis y sus planes para resolverlos. En la siguiente página está disponible un formato de muestra, que puede utilizar para que lo ayude a concentrarse en situaciones específicas y la resolución para cada una, incluidas las personas de soporte que puedan apoyarlo mejor en cada situación en particular.

Crisis

La situación: _____

Lo que es útil: _____

Lo que es perjudicial: _____

Quién debe participar: _____

Quién no debe participar: _____

Fecha en que se escribió el plan: _____

Pueden encontrarse sugerencias adicionales para el plan de crisis en:

- www.MentalHealthRecovery.com
o Busque “Crisis Plan” (Plan para crisis)



Cree un poder sobre futura atención psiquiátrica

Un poder para futura atención psiquiátrica tiene un propósito similar al de un plan para crisis, pero es *un documento legal* que se crea cuando la persona está bien. Describe el tipo de tratamiento de salud mental que usted permite y quién puede tomar decisiones sobre su atención si usted no pudiera tomarlas. *Solo usted puede decidir si desea crear un poder para futura atención psiquiátrica y lo que este contendrá.* Hay dos tipos de poderes:

Una *declaración para el tratamiento* de la salud mental que incluye sus preferencias sobre:

- Medicación
- Hospitalización
- Terapia electroconvulsiva (TEC)
- Su apoderado (una persona que usted elija, quien puede ver su historia clínica de salud mental y tomar decisiones sobre su atención en su nombre)

Un *poder de representación* para atención médica:

- Es una persona que usted elige con antelación.
- Puede dirigir tanto su tratamiento de salud mental como otra atención médica.

Los poderes para futura atención psiquiátrica son documentos legales, por lo que debería asesorarse con personas que tengan un amplio conocimiento sobre los mismos. Es importante estar bien informado sobre el proceso e involucrar a personas en las que pueda confiar. Los poderes para futura atención psiquiátrica son voluntarios. Puede recibir asistencia y asesoramiento gratuitos por medio de:

Equip for Equality: Oficina principal

- Llamar a la: **(800) 537-2632**
- TTY: **(800) 610-2779**
- Visite: **www.EquipForEquality.org**

Illinois Guardianship and Advocacy Commission (Comisión de Tutela y Defensa de Illinois)

- Llamar a la: **(866) 274-8023**
- TTY: **(866) 333-3362**
- Visite: **www.GAC.State.IL.US**

Puede obtener formularios de muestra de un poder para futura atención psiquiátrica de parte del Departamento de Salud de Illinois:

- Visite: **www.idph.state.il.us/public/books/advin.htm**
- Llamar a la: **(217) 782-4977**

Prepare un plan postcrisis

Así como lleva un tiempo recuperarse de enfermedades graves, también lleva un tiempo recuperarse de una crisis de salud mental. Es posible que descubra que se puede reducir gradualmente la asistencia y el apoyo a medida que se siente mejor. La preparación de un plan postcrisis puede ayudarlo a sentirse más seguro mientras intenta superar la crisis de salud mental y continúa su proceso de recuperación.

Lo que puedo hacer por mí mismo:

1. _____
2. _____
3. _____

Lo que puedo esperar hasta que me sienta mejor:

1. _____
2. _____
3. _____

Cosas con las que necesito ayuda:

1. _____
2. _____
3. _____

Personas a las que puedo pedirles apoyo:

Quién	Número de teléfono	Lo que pueden hacer por mí

Medidas que puedo tomar para volver a asumir cuidadosamente mis responsabilidades

1. _____
2. _____
3. _____

Evalúe la atención

Después de haber estado en tratamiento, es buena idea calificar su experiencia. Es posible que le resulte más fácil trabajar con algunas personas del personal de salud mental que con otras. Tener una buena relación con su equipo de tratamiento puede marcar la diferencia en su recuperación. Puede preguntarse:

- ¿Estamos trabajando para alcanzar mis objetivos?
- ¿Realizan acciones por mí o me ayudan a aprender a realizar esas acciones por mí mismo?
- ¿Se comprometen y mantienen su compromiso?
- ¿Me ayudan a desarrollar mis fortalezas?
- ¿Me siento cómodo al hablar con ellos sobre asuntos difíciles?
- ¿Están disponibles cuando estoy en una crisis?
- ¿Cómo manejan las situaciones en las que no estamos de acuerdo?

Compartir sus reflexiones sobre estas preguntas con los miembros del personal puede ayudarlos a satisfacer mejor sus necesidades. Puede preguntarle a su equipo de salud mental sobre las oportunidades para que usted pueda evaluar su atención, tales como las encuestas de satisfacción. Sus comentarios los ayudarán a brindar una mejor atención.



EL IDHS/DMH VALORA SUS COMENTARIOS

El IDHS/DMH también desea escuchar comentarios de usted sobre sus experiencias con el sistema de salud mental. Se espera su participación en diversas maneras, incluyendo lo siguiente:

- Foros regionales o comités asesores de IDHS/DMH (comuníquese con su especialista regional en apoyo para la recuperación, página 10)
- Llamadas a nivel estatal sobre la recuperación y el fortalecimiento (página 17)
- Conferencias regionales anuales sobre la recuperación y comités de planificación de conferencias de IDHS/DMH (página 17).

Proceso de quejas

Si no está satisfecho con su atención de salud mental, o la atención de un miembro de la familia, puede expresar sus inquietudes por medio de una queja ante IDHS/DMH. Una queja sobre una violación de derechos también se conoce como reclamo. Puede llamar o escribir a IDHS/DMH para hablar sobre las inquietudes que tenga sobre sus servicios de salud mental.

Llame a la: **(800) 843-6154**

Illinois DHS/DMH
600 E. Ash, Building 500, 3rd FL
Springfield, IL 62703

El IDHS/DMH toma seriamente todas las quejas. Sus comentarios son importantes para ayudar a mantener servicios de salud mental de calidad.



DERECHOS, RESPONSABILIDADES Y CONFIDENCIALIDAD

Derechos

Usted colabora en su atención de salud mental. Las leyes de Illinois protegen sus derechos. El Capítulo 2 del Código de Discapacidades de Salud Mental y el Desarrollo de Illinois (Illinois Mental Health and Developmental Disabilities Code) (Estatutos Recopilados de Illinois [ILCS, Illinois Compiled Statutes], Título 5, Sección 405) y la Norma 132 han sido diseñados para asegurar que se protejan sus derechos. Además de las leyes federales, estas leyes estatales protegen su derecho a:

- Ser tratado con respeto, dignidad y consideración por su privacidad;
- Estar libre de maltrato, abandono y daño;
- Obtener servicios de salud mental en el entorno menos restrictivo;
- Comunicarle a otras personas su opinión sobre los servicios de salud mental o cualquier centro de salud mental en que obtenga atención;
- Informarse sobre sus servicios de salud mental y cómo obtener servicios;
- Obtener información sobre opciones de tratamiento. Se le debe explicar con palabras que sean fáciles de entender;
- Participar en las decisiones que se tomen sobre su atención médica. Esto incluye el derecho a rechazar un tratamiento, salvo que las leyes lo exijan;
- Estar libre de cualquier forma de restricción o reclusión utilizada como un medio de coacción, disciplina, conveniencia o represalia;
- Solicitar y obtener una copia de su historia clínica. Puede solicitar que se cambien o corrijan;
- Obtener servicios de intérprete si es sordo o hipoacúsico;
- Hacer que su centro de salud mental realice un esfuerzo razonable para encontrar a un intérprete para usted si no habla en inglés;
- Que le informen si su centro de salud mental deja de brindar servicios o hay cambios en los servicios;
- Obtener servicios de salud mental médicamente necesarios de acuerdo con las leyes federales, y
- Ser libre de ejercer cualquiera de los derechos detallados anteriormente o en el Capítulo 2 del Código de Discapacidades de Salud Mental y el Desarrollo. Cualquier impacto negativo cuando reciba tratamiento de parte del centro de salud mental, que esté relacionado directamente con el ejercicio de esos derechos, puede estar sujeto a la investigación como un ejemplo de represalia.

Póngase en contacto con Guardianship and Advocacy Commission, Equip for Equality, Inc., o su abogado sobre cualquiera de estos derechos (vea la página 44).

Responsabilidades

Como usted colabora en la toma de decisiones sobre su atención, también tiene ciertas responsabilidades:

- Decirle a su equipo de tratamiento si no entiende su plan de servicios o si está en desacuerdo con este.
- Brindarle a su equipo de tratamiento la información que necesite para brindarle atención de calidad.
- Llegar puntualmente a sus citas. Llamar a la oficina si no puede asistir a su cita.
- Notificar a sus proveedores si cambia su número telefónico, dirección postal o si se muda.

Confidencialidad: Información médica protegida

El IDHS/DMH conserva parte de la información médica protegida (PHI, Protected Health Information). Su información médica protegida puede utilizarse para brindarle atención de calidad y para actividades de pago. Su información médica protegida solo puede utilizarse de las siguientes maneras:

- Se puede compartir con aquellas personas involucradas en la prestación de la atención médica.
- Para coordinar la atención entre sus proveedores, o entre un proveedor y una compañía de seguros.
- Con profesionales de la salud que le hayan prestado servicios, para el pago de las reclamaciones.
- Para revisar cómo utilizan los servicios las personas para poder brindarles una mejor atención.
- Cuando lo exijan las leyes federales, estatales o locales. Su PHI podría compartirse si el IDHS/DMH obtiene una orden de tribunal o si se percibe su historia clínica.
- Para recopilar información sobre una enfermedad o lesión para informarla a una autoridad de salud pública.
- Para evitar una amenaza grave a la salud o la seguridad, el IDHS/DMH puede compartir su PHI con el sistema policial u otras personas que pudieran impedir o reducir la amenaza de daño.

Confidencialidad: Acceso a su propia historia clínica de salud mental

- Las personas de 12 años en adelante tienen derecho a revisar su historia clínica personal.
- No se puede negar o limitar el acceso a la historia clínica, aunque una persona rechace la ayuda ofrecida por el personal.
- Cualquier persona que tenga derecho a acceder a su historia clínica puede disputar la información contenida en dicha historia clínica al presentar una corrección por escrito.

Niños y jóvenes: Derechos y confidencialidad

Los niños y jóvenes menores de 18 años, que reciban servicios de salud mental, tienen derechos únicos y variables a la confidencialidad y a otros derechos, que incluyen:

- Para los niños menores de 12 años, los padres o tutores tienen derecho a inspeccionar y copiar las historias clínicas de sus hijos;
- Cualquier persona que tenga 12 años o más puede solicitar y recibir terapia psicológica ambulatoria para hasta cinco sesiones de 45 minutos cada una, sin la notificación o el consentimiento de su padre o tutor. El terapeuta o consejero del niño no puede notificar al padre o madre o al tutor, sin el consentimiento del niño, excepto en el caso de que el director del programa crea que esto es necesario y solo después de que se le informe, por escrito, al menor;
- Los jóvenes mayores de 12 años tienen derecho a inspeccionar y copiar sus propias historias clínicas. Se brindará ayuda para interpretar las historias clínicas gratuitamente para los jóvenes menores de 18 años;
- Los padres o tutores de jóvenes de 12 a 18 años pueden inspeccionar y copiar las historias clínicas del menor si se le informa al joven y este no objeta, y el terapeuta no encuentra razones convincentes para negar el acceso. Si el joven o el terapeuta les niega el acceso a los padres o tutores, dichos padres o tutores pueden tratar de obtener una orden judicial que les otorgue el acceso.
- Los padres o tutores de un joven de 12 a 18 años siempre pueden solicitar y recibir la siguiente información sobre su hijo: estado físico y mental actuales, diagnóstico, necesidades de tratamiento, servicios provistos y necesarios, incluso medicamentos, si los hubiera.
- Los jóvenes de 16 años o más pueden recibir servicios para pacientes hospitalizados, sin la notificación o consentimiento parental, durante un tiempo limitado.



CONCLUSIÓN

Esperamos que este manual le brinde esperanza y ayuda práctica durante su proceso de recuperación. Ya sea que busque servicios por primera vez, esté aprendiendo sobre la recuperación, haciendo elecciones en su tratamiento, desee hacer comentarios sobre su atención, tratando de entender sus derechos como una persona que participa en los servicios de atención mental, o buscando alguien con quien hablar, el IDHS/DMH y están aquí para ayudarlo.

La ciencia ha indicado que tener esperanza tiene un rol integral en la recuperación de una persona. Queremos que sepa que puede recuperarse y vivir plenamente en la comunidad. Estamos aquí para apoyarlo cuando nos necesite durante ese proceso. Que este manual sea una guía útil para usted a lo largo del camino.



“La recuperación significa volver al estado deseado de salud, con la certeza de que esto es posible incluso durante circunstancias difíciles”.

~ AJ French

“¡La expectativa es recuperación!”

Departamento de Servicios Humanos de Illinois

Producido por:

Illinois

Mental Health Collaborative

For Access and Choice (Programa de Colaboración en Salud Mental
de Illinois. Para el acceso y la elección)

Número gratuito: (866) 359-7953

TTY: (866) 880-4459

www.IllinoisMentalHealthCollaborative.com



Producido por:

ILLINOIS
MENTAL HEALTH COLLABORATIVE

FOR ACCESS AND CHOICE

(Programa de Colaboración en Salud Mental de Illinois.
Para el acceso y la elección)

Número gratuito: (866) 359-7953

TTY: (866) 880-4459

www.IllinoisMentalHealthCollaborative.com