

Boletín para los Miembros

Trabajando juntos para que usted esté más saludable

Preservando los servicios de la casa club

La casa club Community 43 es un centro de recuperación en el centro de la ciudad de Phoenix, cerca de 16th Street e Indian School Road. Su meta es que los miembros se enfoquen en el crecimiento a través del empleo, la educación, el bienestar, la conexión social y el liderazgo. Para ellos, los miembros no son clientes—son una parte valiosa de la comunidad.

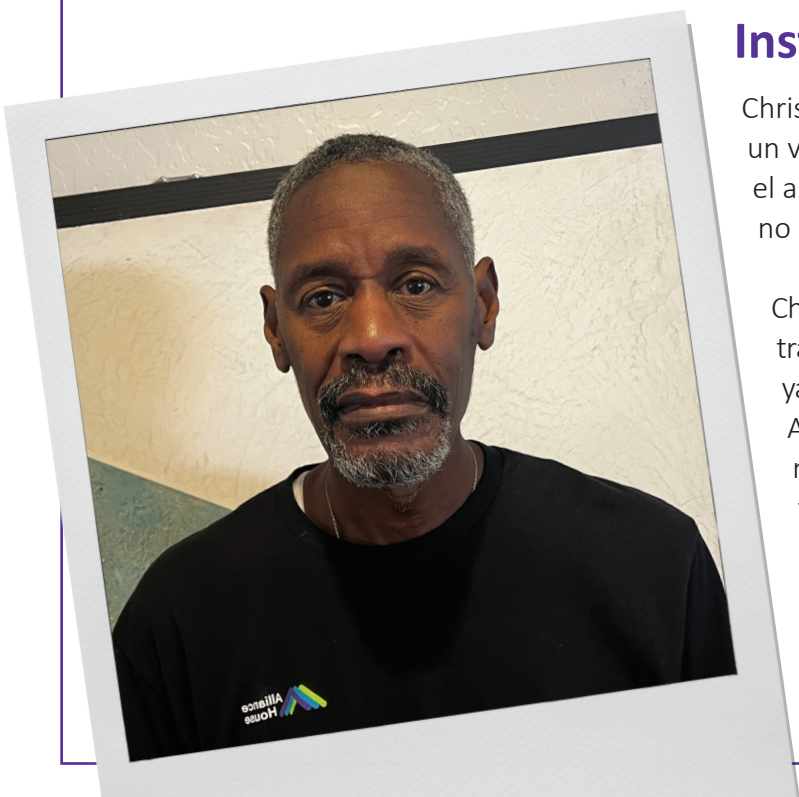
“Lo que nos distingue es nuestra creencia de que cada persona tiene fortalezas, talentos y la capacidad de vivir una vida significativa”, dice el director Jonathan Harrison.

Community 43 ofrece prácticas diarias que fortalecen la recuperación de los miembros. Éstas pueden ser crear arte, cultivar plantas en el jardín del lugar, preparar comidas saludables para el personal y otros miembros, organizar eventos en la casa club y más. Los miembros también pueden aprender habilidades prácticas. Algunos usan el laboratorio de computación para hacer currículums y solicitar empleos, aprender a presupuestar, participar en reuniones y recaudación de fondos.

“Muchos miembros reportan que Community 43 ha ayudado a reducir los sentimientos de aislamiento mientras que aumenta su sentido de conexión, autoestima y optimismo. Las relaciones que desarrollan con el personal y los demás miembros les proveen una base de apoyo”, dice Jonathan.

Por eso los líderes de Community 43 quieren preservar y ampliar el modelo de recuperación de la casa club. Ellos planean abrir un centro en Prescott, Arizona. Esto aumentará los servicios de recuperación para personas que viven con enfermedades mentales serias. También están desarrollando alianzas más sólidas con empleadores, proveedores de salud, escuelas y organizaciones comunitarias. Ellos quieren más oportunidades para los miembros fuera de la casa club Community 43.

Ellos proveen gustosamente visitas guiadas a cualquiera que desee aprender sobre Community 43. Descubra más en community43.org.



Instantáneas de éxito – Christopher F.

Christopher F. tiene mucho que esperar con gusto estos días—tiene cinco hijos, 14 nietos y un viaje de regreso a su terruño en Virginia para visitar a parientes y amigos. Luchar contra el alcoholismo durante casi 50 años ya quedó atrás. “He estado sobrio durante cuatro años y no he pensado en tomar una copa en todo el año”, él dijo.

Christopher recibió atención psiquiátrica como paciente interno y pasó por rehabilitación para tratar el alcoholismo y los pensamientos suicidas. Él dijo que después de la rehabilitación, ya estaba harto de beber y que nunca quería volver a recaer. El programa de Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos, las oraciones y la familia lo ayudan a mantenerse en su camino hacia la recuperación. Él toma las cosas paso a paso. A Christopher le gusta pasar tiempo con sus nietos y está muy orgulloso de su nieto mayor, quien asiste a la Universidad del Estado de Arizona.

Christopher está asistiendo otra vez a la iglesia regularmente y disfruta el trabajo voluntario a diario en Community 43. “Los amo a todos aquí. Me da una razón para levantarme de la cama”, él dice. A Christopher también le gusta escuchar jazz y ver televisión en su tiempo libre.

Instantáneas de éxito: Aretha Frison – Escribiendo un nuevo verso

Cuando Aretha Frison no está produciendo la última presentación de música y poesía en Community 43, un centro de salud mental sin fines de lucro en el centro de la ciudad de Phoenix, está asistiendo al grupo comunitario LGBTQIA+ de su iglesia, haciendo voluntariado en la organización Feed My Starving Children o mostrando el último video de Al Pacino, su gato adoptivo que ganó su nombre por su actitud felina.

La vida se ve muy diferente a como era hace 10 años.

En 2016, Aretha supo que algo no estaba bien. Había luchado contra la depresión durante años, y conforme envejecía la depresión fue más difícil de manejar. En ese momento, no le habían diagnosticado ninguna condición de salud mental. Sus amigas le dijeron que “lo dejara pasar”, pero Aretha sabía que necesitaba ayuda.

Ella se inscribió en un programa intensivo ambulatorio en Nueva Orleans, donde descubrió que vivía con depresión clínica, trastorno de estrés postraumático (TEPT) y ansiedad severa. Por primera vez, ella recibió terapia y medicación.

“Me dio una base para mi salud mental”, dice Aretha.

Después de mudarse a Arizona más tarde ese año, ella continuó buscando el apoyo que necesitaba. En el camino, aprendió lo importantes que eran el autocuidado, la terapia, el manejo de medicamentos, y las rutinas saludables para su recuperación.

Luego la vida dio otro giro.

Un diagnóstico de fibromialgia obligó a Aretha a dejar su trabajo. Sin un ingreso estable, perdió su vivienda. Después de pasar una noche aterradora sin un lugar donde quedarse, pidió ayuda.

Esa decisión cambió su vida.

Ella se conectó con personas que la ayudaron a encontrar tratamiento, solicitar servicios y comenzar a reconstruir su futuro. Se unió a grupos de apoyo, trabajó con administradores de casos y encontró programas enfocados en el tratamiento integral de la persona. Incluso probó la terapia equina, una actividad que Aretha, originaria de Detroit, nunca esperó que se convirtiera en parte de su camino hacia la salud.

Eventualmente, le ofrecieron vivienda permanente. Ella ha vivido en el mismo departamento desde 2018.

La recuperación también ayudó a Aretha a reconectarse con una de las cosas que siempre ha amado: contar historias. A través de la escritura y la poesía, ella se puede expresar, procesar sus experiencias e inspirar a otros.

Pensando en el pasado, Aretha sabe que la recuperación requiere paciencia.

“Tuve muchos obstáculos en el camino hacia la recuperación, y me desanimé mucho”, ella dijo. “No dejes de intentar mejorar tu salud mental. Aprovecha los grupos, las terapias y el manejo de tus medicamentos. Toma el control de tu vida. Si haces el trabajo, te vuelves una mejor persona.”

Usted puede leer la poesía de Aretha a continuación o escucharla en persona en la próxima exhibición de música y palabra hablada de Community 43 de 12:00 p.m. a 2:00 p.m. el sábado 21 de noviembre.



Ego Alucinando

*En homenaje a mi poeta favorita,
la fallecida Nikki Giovanni
Por Aretha Frison*

*Nací en Uganda,
Ideé la dirección del Río Nilo ahí,
para que fluyera hacia arriba,
los historiadores han estado maravillados con mi creación,
¡desde el principio de los tiempos,
soy mala!*

*Me senté en el trono,
mientras mis sirvientes me alimentaban granadas,
y miel.
Después, debatí filosofía con Sócrates,
Hablé sobre religión con Cristo
Y de moralidad con Buda,
Yo soy una mujer honorable.*

*Subí las Montañas Rocosas y
y me relajé en el valle con cimarrones salvajes.
Entonces, me acurruqué para una siesta con un oso gris,
Yo no tengo miedo.*

*Como regalo de cumpleaños, mi hija,
la Reina de Saba, me regaló diamantes y perlas,
de su colección personal.
Para mi placer artístico, como Lauryn Hill,
bombardeé pintarrajeo en la tumba de Nefertiti,
Yo soy poderosa.*

*Sembré rubíes y joyas preciosas en mi jardín,
surqué las olas del agua de huracanes,
mis entrañas entregan rico petróleo al Medio Oriente,
en un viaje al norte,
construí un castillo de hielo con un poderoso glaciar,
bajando al sur,
volé un cohete para explorar Neptuno y la Vía Láctea,
Yo soy invencible.*

*Cuando derramo lágrimas, trae lluvia al África subsahariana,
hablo en lenguas junto con otros seis idiomas,
mi cabello es negro como el cielo de la medianoche,
adornado con estrellas para traer la oscuridad a la luz.*

*Soy el fin y el comienzo,
ungí a los antiguos reyes y los enseñé a gobernar,
Divina, Soy
Amoroso, Soy
Victoriosa, Soy.*

Instantáneas de éxito – Alexis D.

Después de la cirugía y un periodo de reposo en cama, seguí dedicada con mi recuperación y crecimiento personal. En lugar de permitir que mis circunstancias me frenaran, usé ese tiempo para enfocarme en mejorarme a mí misma y prepararme para futuras oportunidades.

Mientras estaba en reposo absoluto, comencé la Capacitación de Apoyo entre Compañeros, la cual me dio las herramientas y la confianza para ayudar a otros a través de experiencias compartidas. Después de completar esa capacitación, continué mi desarrollo completando la Capacitación para Facilitadores de Grupo, Capacitación en Gestión y Capacitación CPI (siglas en inglés de Intervención en Prevención de Crisis). Cada paso me ayudó a desarrollar habilidades de liderazgo, comunicación, intervención en crisis y profesionales.

Como resultado de mi dedicación y arduo trabajo, recibí una oferta para trabajar con la organización Stand Together and Recover Centers (STAR), un logro que refleja mi dedicación hacia el crecimiento, la recuperación y el servicio a otros.

Una de mis mayores pasiones es ayudar a personas que provienen de entornos similares al mío. Yo he sido encarcelada y he trabajado arduamente para cambiar mi vida para mejor. Mi pasado no me define; en cambio, me motiva a ayudar a otros a ver que el cambio es posible. A través de mi propio camino, he aprendido la importancia de la responsabilidad, la perseverancia y la toma de decisiones positivas.

A lo largo de este camino, he mantenido mi empleo, asistido a reuniones de manera constante, sigo enfocada en mis metas y he seguido trabajando en mí misma. He seguido dedicada hacia el crecimiento personal y a convertirme en un modelo positivo para quienes pueden estar enfrentándose a desafíos similares a los que yo me enfrenté.

Yo estoy orgullosa del progreso que he logrado y de los logros que he alcanzado. Mi trayectoria me ha mostrado que, con dedicación, resiliencia, y voluntad para crecer, es posible superar obstáculos y desarrollar un mejor futuro.

Hoy, me esfuerzo por usar mis experiencias para inspirar esperanza, fomentar el cambio y apoyar a otros en su camino hacia la recuperación y el éxito. Ayudar a las personas a realizar su potencial y mostrarles que la transformación es posible es una de las partes más gratificantes de mi trayectoria.

Estos logros representan no sólo las metas que he alcanzado, sino también mi dedicación continua hacia la recuperación, el liderazgo, el desarrollo personal y ayudar a otros a tener éxito.



¿Cómo hablo con alguien sobre el suicidio?

A veces, cuando un ser querido está batallando con su vida, puede estar considerando el suicidio. Es importante conocer las señales de advertencia y buscar ayuda.

La persona puede decir que quiere morir, hablar de sentir desesperanza, de no tener propósito, o de ser una carga para los demás. Escúchele con atención. Hágale saber que usted está ahí para él o ella. Conéctele con recursos.

Otras veces, un ser querido está pensando en suicidarse pero no se lo dice a nadie. Busque señales de advertencia tales como verle muy retraído/a, que duerme demasiado o muy poco, que aumenta el consumo de drogas o alcohol, que muestra mucha ansiedad, agitación o imprudencia. Pregúntele si está considerando suicidarse. Hágale saber que el suicidio es un asunto serio. Conéctese con recursos de ayuda.

La Línea Directa Sobre el Suicidio y Crisis es un servicio nacional gratuito. Consejeros capacitados están disponibles 24 horas al día, 7 días de la semana. Ofrecen apoyo en inglés y español. Llame ó envíe un mensaje al **988** ó visite **988lifeline.org** para platicar.

Más Recursos:
www.save.org
https://988lifeline.org/help-someone-else/
https://www.bethe1to.com/bethe1to-steps-evidence/
https://www.mercycareaz.org/crisis-services.html

Entendiendo el consumo de alcohol de riesgo

Una persona puede tener un problema con el mal uso de alcohol si bebe diariamente o toma varias bebidas a la semana (consumo excesivo de alcohol). O si toma muchas bebidas en poco tiempo (atracción de alcohol). Beber de cualquiera de esas maneras como estilo de vida puede ser dañino. Puede resultar en adicción y problemas serios de salud a largo plazo.

Hablar sobre el abuso de alcohol con un ser querido es el primer paso, pero puede ser difícil iniciar la plática. Sin embargo, hay ayuda disponible. Vea esta guía rápida de la Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud: **mercycar.es/alcoholhelp**.

Apoyo para los Veteranos

La organización Be Connected ayuda a miembros del servicio, veteranos y sus familias durante la recuperación. Los ayudan a conectarse con el apoyo adecuado en el momento adecuado. Obtenga apoyo sin costo, navegación a través de la atención y recursos comunitarios. Llame al **866-4AZ-VETS (866-429-8387)**. Ó visite **connectveterans.org**.

Mejorando su salud

El servicio Mercy Care Health Assistant ofrece útiles herramientas para hacerse cargo de su salud en su vida cotidiana. Usted puede usar estos recursos a través de su computadora, tableta o teléfono. Obtenga planes de salud personalizados para satisfacer sus necesidades y darle seguimiento a su progreso. Gánese recompensas por completar actividades saludables. Explore la biblioteca de artículos, videos y herramientas para tomar decisiones. Aprenda más en **mercycar.es/healthasst**.

Para una crisis de la salud del comportamiento

Los miembros de Mercy Care pueden llamar a la línea de crisis de la salud del comportamiento **Arizona Behavioral Health Crisis Line**, 24 horas al día, 7 días de la semana: **1-844-534-4673** ó **1-844-534-HOPE**
Ó envíe un mensaje con la palabra **HOPE** al **4HOPE (44673)**
Hay apoyo por medio de charlas “chat” disponible en **crisis.solari-inc.org/start-a-chat**.

- El personal de la Línea de Crisis puede ayudar:
- Proporcionando apoyo en crisis por teléfono
 - Enviando a un equipo móvil de crisis para apoyarle a usted en la comunidad
 - Haciendo arreglos de transporte para que le lleve a un lugar seguro
 - Ayudando a organizar consejería o conexión con su proveedor de servicios para pacientes externos
 - Ofreciendo opciones para tratar con otras situaciones urgentes
 - Si usted no se siente seguro/a en casa

Líneas tribales para crisis

Reservación San Carlos Apache: **1-866-495-6735**
Comunidades Indias Gila River y Ak-Chin: **1-800-259-3449**
Comunidad India Salt River Pima Maricopa: **480-850-9230**
Nación Fort McDowell Yavapai: **480-461-8888**
Nación San Lucy District of the Tohono O’odham: **480-461-8888**
Nación Tohono O’odham: **1-844-423-8759**
Tribu Pascua Yaqui: Tucson **520-591-7206**; Guadalupe **480-736-4943**
Tribu White Mountain Apache: **928-338-4811**
Nación Navajo: **928-551-0508**

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

988 Línea Directa Sobre el Suicidio y Crisis: **988**

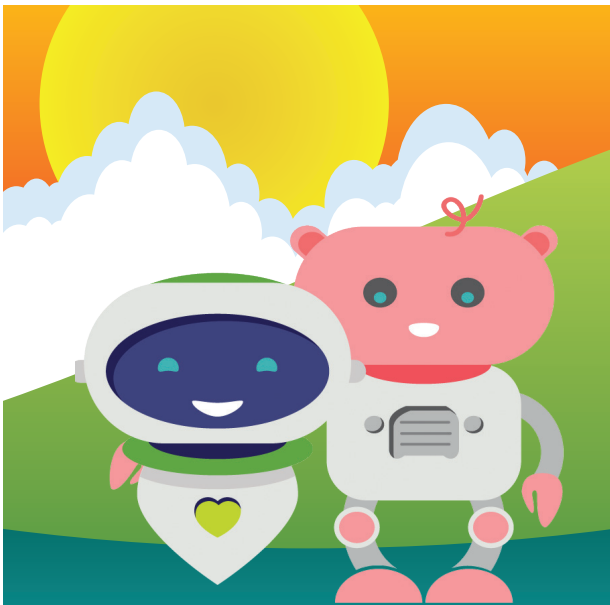
Línea nacional por texto sobre crisis: **Envíe el mensaje HOME al 741741**, sobre cualquier tipo de crisis.
Hay apoyo por medio de charlas “chat” disponible en **memcrisistextline.org/text-us/**

Llame por teléfono o envíe mensajes de texto a Teen Lifeline: **602-248-TEEN (8336)**

Si usted necesita a alguien con quien hablar

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

Siempre llame al 911 en situaciones que pongan a riesgo la vida.



Todos pueden usar un poco de apoyo extra ...

Regístrese en la aplicación **Pyx Health** para:

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



Simplemente busque ‘Pyx Health’ en las tiendas Apple o Google Play o use su teléfono inteligente y visite a **www.HiPyx.com** para obtener la aplicación.

Mercy Care

4750 S. 44th Place, Suite 150
Phoenix, AZ 85040
Los servicios contratados son financiados en parte bajo contrato con AHCCCS. Ésta es información general de salud y no debe reemplazar la atención o asesoría que usted recibe de su proveedor. Siempre pregúntele a su proveedor sobre sus propias necesidades del cuidado de la salud.
Mercy Care es administrada por Aetna Medicaid Administrators, LLC, una compañía Aetna.

- /MercyCareAZ**
- @MercyCareAZ**
- @MercyCareAZ**
- /MercyCareAZ**

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

Ayuda para conseguir identificaciones personales

Los miembros de Mercy Care pueden recibir ayuda para solicitar sus actas de nacimiento y otras identificaciones. El Proyecto de Identificación de Personas Indigentes es un servicio gratuito para todos los miembros con la designación SMI. Sólo haga una cita con un proveedor de la lista de abajo.

Cuándo	Dónde
Primer lunes del mes: 8am-11am	Terros Mitchell 40 E. Mitchell Dr. Phoenix, AZ 85012; para programar una cita comuníquese con Karen DiFrancesco Karen.DiFrancesco@terroshealth.org 602-389-3721
Segundo lunes del mes: 9am-12pm	La Frontera-EMPACT Comunidad 1035 E. Jefferson, Phoenix, AZ 85034; para programar una cita comuníquese con Latanya Brooks Latanya.Brooks@lafrontera-empact.org 602-251-0650 ext. 1907
Tercer lunes del mes: 8am-11am	COPA Metro 10217 N Metro Parkway West Phoenix, AZ 85051; para programar una cita comuníquese con Irene Torres irene torres@copahealth.org 602-376-2871
Cuarto lunes del mes: 8am-11am	SWN Northern Star 2311 W. Royal Palm Rd. Phoenix, AZ 85021; para programar una cita comuníquese con Andrea Dorman andread@southwestnetwork.org 602-931-1304