

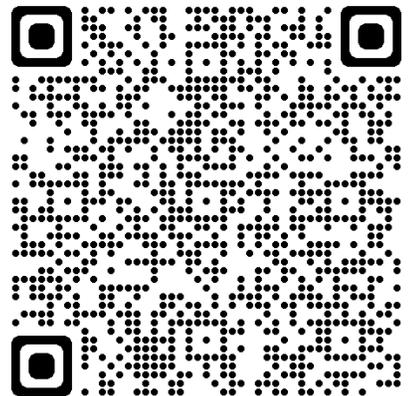


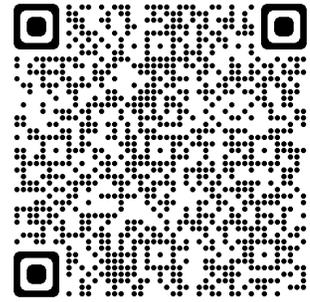
# TOMA EL CONTROL DE TU SALUD CONDUCTUAL

UNA GUÍA DE SALUD CONDUCTUAL  
PARA JÓVENES Y ADULTOS JÓVENES  
EN RHODE ISLAND

Revisado en Abril de 2024

Departamento de Atención Médica Conductual,  
Discapacidades del desarrollo y Hospitales de RI





## Hipervínculos de código QR

Nos complace proporcionarte esta guía para ayudarte en la transición a la edad adulta y posiblemente con los problemas de salud conductual que puedas experimentar.

Consideramos la transición a la edad adulta como un proceso gradual que sucede entre las edades de 14 a 25 años, en lugar de el paso legal que se presenta de un día para otro. Reconocemos que tu cumpleaños número 18 es solo un día y no te dará súbitamente la capacidad de manejar todas las responsabilidades y decisiones que tu nuevo estatus legal implica. Identifica a un adulto que pueda ayudarte a leer y comprender documentos legales antes de firmar (contratos, arrendamientos, etc.)

Existen muchas responsabilidades que se te asignarán el día que cumplas 18 años. Serás clasificado legalmente como adulto en todos los estados de los Estados Unidos. Tendrás más independencia y más capacidad de dirigir tu propio futuro, con derechos como el voto, participar en un jurado, casarte, enlistarte en el ejército, hacerte un tatuaje y/o una perforación, comprar un billete de lotería, recibir una licencia sin restricciones, trabajar horas sin restricciones laborales, abrir una cuenta de banco sin tener un cosignatario, supervisar tus propios registros de tratamiento médico y educativos, incluyendo tu Plan de Educación Individual (IEP, por sus siglas en inglés) o el plan 504, crear un testamento, comprar y vender bienes inmuebles y acciones, así como la capacidad de firmar contratos y arrendamientos. Además, al cumplir 18, serás procesado como adulto por cualquier actividad delictiva. Si bien la transición a la edad adulta es una etapa emocionante de tu vida, también puede ser uno de los muchos desafíos singulares para ti y tu familia, y esto puede ser particularmente difícil si tienes problemas de salud conductual.

Los desafíos pueden incluir pasar de proveedores pediátricos a proveedores para adultos; pasar de una cobertura de seguro a otra; mudarte de casa a un departamento o a la universidad; la transición de ser estudiante a unirse a la fuerza laboral; o pasar de un sistema supervisado por el Departamento de Niños, Jóvenes y Familias (DCYF, por sus siglas en inglés) o por las escuelas a uno supervisado por el Departamento de Salud Conductual, Discapacidades del Desarrollo y Hospitales (BHDDH, por sus siglas en inglés).

Es posible que algunas personas que te ayudaron a manejar tus desafíos de salud conductual en el pasado, ya no estén disponibles. Te motivamos a buscar el consejo de tus padres, tutores o de otros adultos de confianza y considerar sus comentarios para tomar tus decisiones de vida importantes.

Por suerte, existen muchos recursos para ayudarte en esta transición. Esta guía te proporciona una ruta para tu transición, ayudándote a localizar y utilizar recursos que están disponibles, que te permitirán convertirte en un adulto exitoso. ¡Esperamos que la encuentres útil!

También, hay un programa especializado para jóvenes y adultos jóvenes entre las edades de 16 a 25 años, el programa Healthy Transitions (Transiciones saludables). Está diseñado para personas con un trastorno de salud mental identificado y que podrían tener una condición de consumo de sustancias recurrente que está afectando sus vidas.

Los servicios se brindan en la comunidad. Para obtener más información acerca de cómo encontrar Proveedores del programa Healthy Transitions.

Abre el código QR o ingresa a este sitio web para acceder a todas las URL o sitios web incluidos en este documento:

Esta guía fue financiada en un 100% por la subvención Now is the Time de Healthy Transitions SM061885 de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés).

Las actualizaciones a la Guía se financiaron con la Subvención Healthy Transitions SM081972 de RI.

## Agradecimiento especial a las siguientes entidades

**Community Care Alliance** (Alianza de Atención Comunitaria): Bridget Bennett, Jewel Collins, Benedict Lessing, Mary Turillo; **Disability Rights RI** (Derechos de las personas con discapacidades): Anne Mulready; **Foster Forward**: Jessica Nievera McCluskey; **MHARI**: Ruth Feder; **NAMI-RI**: Cindy Elder; **Newport County Mental Health** (Salud mental del condado de Newport): Daniel Wartenberg; **Parent Support Network** (Red de apoyo para padres): Lisa Conlan, Matt Finkler; **Power for Good**: Michelle Duso; **RIC**: Keri Rossi-D'entremont; **RIHCA**: Jane Hayward ; **RIPIN**: Tara Townsend; **RISAS**: Sarah Dinklage, Leigh Raposa; **Sherlock Center**: Victoria Ferrara, Claire Rosenbaum; **Substance Use Mental Health Leadership Council** (Consejo de Liderazgo de Salud Mental contra el consumo de sustancias): Sue Storti; **BHDDH**: Brenda Amodei, Kate Breslin Harden, Lori Dorsey, Christine Emond, Susan Hayward, Catherine Hunter, Linda Mahoney, Linda Marzilli, Thomas Martin, Corinne Roy, Sarah Smith, Christine Ure; **DCYF**: Tanya Alderman, Mike Burk, Susan Lindberg; **DLT**: Carlos Ribeiro; **DOC**: Lauranne Howard; **EOHHS**: Chantele Rotolo; **ORS**: JoAnn Nannig; **RIDE**: Jane Slade, Alice Woods; y a **RIDOH** (Departamento de Salud de RI): Deb Golding y Colleen Polselli.

Un muy especial agradecimiento a los participantes del grupo focal de jóvenes en edad de transición de Thrive Behavioral Health y de la Red de apoyo para padres: ¡Sus comentarios fueron muy valiosos!



La guía de 2018 fue investigada, escrita y diseñada por Suellen Rizzo, L.C.S.W.  
Las actualizaciones de 2021 fueron escritas por Denise Achin y Jordan Maddox (BHDDH).

# ¿Qué aprenderé en esta guía?

## Página

- 1 ¿Qué es el Bienestar?
- 2 ¿Qué es La Salud conductual?
- 3 ¿Cómo puedo tomar el control de mi salud conductual?
- 4 ¿Qué sucederá cuando cumpla 18?
- 9 ¿Quién puede ayudarme a tomar decisiones sobre mi vida?
- 10 Cómo encontrar un empleo o una carrera.
- 11 ¿Qué es el Ingreso del Seguro Suplementario (SSI, por sus siglas en inglés)?
- 12 ¿Cómo encontrar servicios de salud conductual?
- 13 ¿Qué es la telemedicina?
- 14 ¿Cuáles son mis opciones de seguro de salud?
- 15 ¿Cuáles son los recursos que tengo disponibles en la universidad?
- 16 ¿Qué es un Centro comunitario de salud mental con licencia? Y ¿En dónde puedo encontrar uno?
- 18 ¿Qué es una enfermedad mental?
- 19 ¿Tiene una conducta adictiva?
- 20 ¿Qué es una enfermedad por consumo de sustancias?
- 21 ¿Dónde puedo encontrar tratamiento para el consumo de sustancias?
- 22 ¿Qué sucede si tengo una crisis?
- 23 Hospitalización psiquiátrica
- 24 Líneas de ayuda y otros recursos
- 25 Estar socialmente conectado
- 26 ¿Cuáles son los apoyos de transición y de consumo de sustancias en la comunidad, que me pueden ayudar con educación, capacitación para el empleo, vivienda y otras necesidades?

# ¿Qué es Bienestar?



El camino al bienestar de cada persona varía. SAMHSA tiene una guía para ayudarte a desarrollar un plan para el tuyo. Esta guía ofrece un enfoque amplio para las cosas que puedes hacer, a tu propio ritmo, en tu propio tiempo y dentro de tus propias habilidades, que pueden ayudarte a sentirte mejor y vivir más tiempo:



[Guía paso a paso de SAMHSA para alcanzar el bienestar](#)

¿Cómo te mantienes?

Haz clic en estos enlaces para encontrar temas de tu interés:

- [Leer un libro](#)
- [Visitar una playa o parque de patinaje](#)
- [Pasear a tu perro](#)
- [Meditar](#)
- [Caminar o hacer senderismo](#)
- [Buscar un empleo](#)
- [Planificación universitaria](#)
- [Encontrar una iglesia cerca de ti](#)
- [Dejar de fumar](#)
- [Explorar tu fe](#)
- [Comer sano](#)
- [Buscar eventos cerca de ti](#)
- [Hacer ejercicio](#)
- [Mejorar tus hábitos de sueño](#)
- [Hoja de consejos acerca de habilidades para la vida](#)
- [Dar un paseo en bicicleta](#)
- [Voluntariado](#)
- [Juegos mentales](#)

## MÁS IDEAS

- Haz una pausa
- Socializa con amigos
- ¡Baila!
- Crea algo
- Toma tus medicamentos
- Busca un pasatiempo
- Encuentra un grupo de apoyo
- Escucha música
- Sigue tu plan de tratamiento
- Ponte en contacto con un grupo de jóvenes
- ¡Pide ayuda!

**Bienestar** es tu cuidado propio.

El bienestar está formado por componentes interconectados que contribuyen a que tengas una vida saludable. El bienestar consiste en cómo vives tu vida y la alegría, la realización y la salud que experimentas. Estos son los 8 elementos que afectan tu bienestar:

### Bienestar emocional

- Permítete aceptar tus logros y tus fracasos
- Busca un consejero para asuntos sin terminar
- Mantén rutinas
- Habla con alguien en quien confíes

### Bienestar Físico

- Asiste a citas médicas regulares
- Practica actividad física con regularidad
- Come alimentos saludables
- Mantén tu higiene diaria

### Bienestar Social

- Participa en actividades comunitarias
- Desarrolla/cultiva relaciones significativas
- Encuentra un círculo de amigos solidarios
- Haz voluntariado en un refugio, escuela, asilo de ancianos

### Bienestar Ocupacional

- Aprende un oficio
- Cuida tu empleo
- Asiste a clases o inscríbete en un centro escolar

### Bienestar financiero

- Aprende cómo administrar/presupuestar tu dinero
- Comprende y gestiona tus beneficios
- Conserva una fuente de ingresos consistente

### Bienestar ambiental

- Cómo tener una vivienda segura, asequible y estable
- Mantén tu espacio físico limpio y ordenado
- Encuentra tu lugar feliz (la playa, el parque...)

### Bienestar Espiritual

- Entender lo que crees es tu brújula moral
- Sé amable contigo mismo y con otros

### Bienestar Intelectual

- ¡Aprende algo nuevo cada día!
- Encuentra un pasatiempo que te interese
- Busca eventos públicos en tu comunidad

# ¿Qué es la salud conductual?

## ¿Qué es La Salud conductual?

La salud conductual es un término que cubre toda la gama de bienestar mental y emocional, desde los aspectos básicos de cómo afrontamos los desafíos cotidianos de la vida, hasta el tratamiento de enfermedades mentales y afecciones por consumo de sustancias. Tu salud conductual está interconectada con tu salud física.

Las enfermedades de salud conductual son comunes. Las personas de todas las edades, géneros, razas y etnias pueden tener enfermedades mentales o por consumo de sustancias.

- Una enfermedad mental implica cambios en tu percepción, pensamiento, estado de ánimo y/o conducta.
- Una enfermedad mental es una afección que afecta la manera en que las personas piensan, sienten, se comportan o interactúan con otras personas. Hay muchas enfermedades mentales y tienen diferentes síntomas que afectan la vida de las personas de diferentes maneras.
- Una enfermedad por consumo de sustancias generalmente se diagnostica por el consumo continuo de alcohol y/o drogas a pesar de las consecuencias negativas, que impactan las relaciones, la salud o la funcionalidad del hogar, el trabajo o los estudios.
- Una persona con al menos una enfermedad mental y una afección por consumo de sustancias tiene un problema recurrente. Las personas con afecciones recurrentes son vulnerables a recaer y empeorar. La integración del tratamiento para las afecciones recurrentes es fundamental para la recuperación.
- La recuperación es un proceso de cambio mediante el cual las personas mejoran su salud y bienestar, viven una vida con iniciativa y se esfuerzan por alcanzar su máximo potencial.
- Se dice que una persona con una afección de salud conductual y una médica (como diabetes, asma, hipertensión...) tiene una afección de morbilidad asociada.
- La identificación y el tratamiento oportunos pueden ayudarte a sentirte y a estar mejor, y evitar que la enfermedad empeore.

## ¿En qué consiste la atención médica conductual?

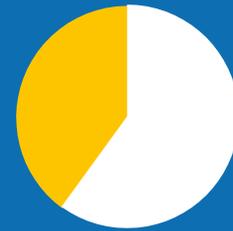
La atención médica conductual es una combinación de tratamientos y apoyos adaptados a las necesidades de cada persona y se puede proporcionar de forma presencial o virtual (telemedicina). Estos pueden incluir consejería, medicamentos, asistencia para buscar o conservar un empleo o una vivienda, así como apoyo educativo, social y emocional. La atención médica conductual normalmente comienza con una prueba de detección, que puede consistir en preguntas cortas que se hacen en el consultorio o clínica médica, o bien en un centro escolar. Si en la prueba de detección surge alguna preocupación, se puede hacer una evaluación más detallada para emitir un diagnóstico. Una evaluación es una entrevista exhaustiva que determinará tus necesidades y, por lo general, se adapta a los síntomas que presentas. Los servicios pueden incluir terapia, consejería, medicamentos y servicios de recuperación o apoyo.

[Adultos jóvenes SAMHSA](#): Recursos disponibles en temas relacionados con problemas de salud conductual que puedas estar padeciendo.

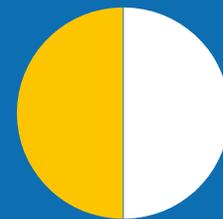
## HECHOS SOBRE LA SALUD CONDUCTUAL Y LOS ADULTOS JÓVENES



UNA QUINTA PARTE DE LOS ADULTOS JÓVENES DE 18 A 24 AÑOS TUVO UNA ENFERMEDAD MENTAL EL AÑO PASADO



2 DE CADA 5 ADULTOS JÓVENES CON ENFERMEDAD MENTAL NO RECIBEN TRATAMIENTO



LA MITAD DE LOS ADULTOS JÓVENES CON UNA ENFERMEDAD MENTAL TAMBIÉN LUCHAN CON EL CONSUMO DE SUSTANCIAS

Fuente: Instituto de Medicina (IOM, Institute of Medicine) y Consejo Nacional de Investigación (NRC, National Research Council) 2014, *Invirtiendo en la salud y el bienestar de los adultos jóvenes*. Washington, DC: The National Academies Press.

Una de cada cuatro personas sin hogar en RI, tiene una enfermedad mental grave.

(NAMI)

La Academia Estadounidense de Psiquiatría Infantil y del Adolescente tiene un Centro de Recursos para la [Transición a la Adulthood](#).

# ¿Cómo puedo tomar el control de mi salud conductual?

Una de las cosas más importantes que harás como adulto es tomar el control de tus necesidades de salud conductual. El éxito en la educación, la comunidad, el trabajo y las relaciones depende en gran medida de lo bien que estés manejando tus desafíos de salud conductual. El acceso continuo a los recursos de salud es importante si estás haciendo la transición a la edad adulta.

Al cumplir 18 años, se te considera como un adulto legal. Esto significa que serás el responsable de tus decisiones médicas, incluyendo tus necesidades de atención médica física y conductual. Tus proveedores de atención te preguntarán acerca de tus necesidades médicas, tu historial médico y los tratamientos que puedes o no desear. Debes estar preparado para tomar estas decisiones y gestionar tu salud conductual a medida que haces la transición a la edad adulta.

Pero esto no significa que tengas que hacerlo todo solo. No tengas miedo de pedir apoyo y orientación a familiares y amigos de confianza mientras haces la transición a la edad adulta.

5 signos de sufrimiento emocional

Únete a RI en su compromiso de [Cambiar de Dirección. Conociendo los beneficios de salud conductual de SAMHSA](#)



## CONOCE TUS DERECHOS PARA TOMAR EL CONTROL\*

### Tienes derecho a:

- Recibir tratamiento igualitario y sin discriminación
- Estar completamente informado y a participar en las decisiones relacionadas con el tratamiento y los servicios
- A ser tratado con dignidad y respeto hacia tu privacidad y confidencialidad
- A cuestionar tus servicios de salud mental a través de un proceso formal
- A solicitar información sobre la experiencia profesional, capacitación y credenciales de tu proveedor
- A cambiar de proveedores

## TOMA EL CONTROL DE TUS REGISTROS MÉDICOS

### Los registros médicos incluyen:

- Tu historial médico completo
- Una lista de tus alergias
- Documentos de diagnósticos relevantes
- Tu registro de vacunación
- Una Lista de los medicamentos que tomas y la razón por las que los tomas
- Nombres e información de contacto de tu farmacia, médicos, dentistas, especialistas y terapeutas
- Tu tarjeta de seguro y la información de tu plan/cobertura de seguro

## TOMA EL CONTROL DE TUS DECISIONES MÉDICAS

### ¿Cómo puedes tomar el control?

- Conoce los objetivos de tratamiento identificados en tu plan de tratamiento
- Mantén un registro de tus citas y compromisos
- Prepárate para hacer y responder preguntas acerca de tu salud
- Conoce tus medicamentos: aprende para qué sirven, cuándo y cómo tomarlos
- Averigua acerca del historial médico de tu familia, es posible que necesites compartirlo
- Aprende a mantenerte saludable y a prevenir enfermedades

\* Puedes encontrar una lista completa de tus derechos en las [Reglas y regulaciones para la concesión de licencias a organizaciones de atención de la salud conductual](#)

# ¿Qué sucederá cuando cumpla 18?

COMO UN NIÑO	COMO UN ADULTO
<b>PARA HACER UNA CITA</b>	
Es posible que tus padres, tutor o trabajador social programaran tus citas.	Tú programarás tus propias citas. Puedes pedirle a otra persona que te acompañe.
<b>PARA IR A LAS CITAS</b>	
Los adultos normalmente te proporcionan transporte a la cita.	Tú debes coordinar tu propio servicio de transporte. Habla con tu proveedor si necesitas ayuda para asistir a las citas.
<b>CUMPLIMIENTO CON LAS CITAS</b>	
Los adultos te recuerdan que debes cumplir con tus citas.	Tú eres el responsable de cumplir con las citas. Algunos consultorios requieren un aviso con 48 horas de anticipación para cancelar una cita y pueden cancelarte o cobrarte si no asistes a alguna.
<b>PAGO DE SERVICIOS</b>	
Los padres/tutores son responsables del pago de los servicios.	Tú eres el responsable por el pago junto con el seguro cuando aplique.
<b>PARA HABLAR CON LOS MÉDICOS</b>	
Los médicos y proveedores conversan acerca de tu tratamiento y medicamentos contigo y tus padres o tutores.	Tú hablarás de tu tratamiento y medicamentos con tu médico o proveedor.
<b>PARA COMPARTIR LA INFORMACIÓN DE ATENCIÓN MÉDICA</b>	
Hasta que cumplas 18 años, tus padres o tutores tienen el control y acceso a tu información de atención médica, bajo la Ley de Portabilidad y Responsabilidad de los Seguros Médicos (HIPAA).	Al cumplir 18 años, tú decidirás quién ve tu información médica y debes dar tu consentimiento antes de que se comparta la mayor parte de la información. Esto incluye dar acceso a tus padres o tutor.

Al cumplir 18 años, la responsabilidad de tu atención médica pasa de tus padres, tutores o trabajador social a ti. A medida que pasas a la edad adulta, tus necesidades de atención médica cambiarán y es posible que necesites cambiar de proveedores. Puedes confiar en adultos de confianza, padres, tutores u otros amigos de confianza, para ayudarte en esta transición. Ten estos puntos en cuenta cuando empieces a tomar más responsabilidad de tus necesidades de atención médica:

- Muchos pediatras dejan de ver a sus pacientes entre las edades de 18 y 21 años;
- Si siendo niño has estado visitando a un médico familiar o general, siendo adulto, puedes elegir continuar visitándolo. Este médico también te puede ayudar en la transición al sistema para adultos, por lo que deberías hablarle acerca de tus necesidades de atención médica como adulto.
- En ocasiones los servicios que recibiste de programas públicos siendo niño, a través del DCYF, los centros escolares o Medicaid pueden ser diferentes de los servicios que estarán disponibles para ti siendo un adulto. Tener acceso a los servicios que necesitas y saber cuánto pagarás por ellos, es un paso fundamental durante el proceso de transición de tu atención médica;
- Tus necesidades de atención médica incluirán enfocarte en problemas de adulto. Estos incluyen atención médica reproductiva y pruebas de detección por factores de riesgo en adultos como la diabetes, el colesterol alto, etc.
- La mayoría de los adolescentes con necesidades de atención médica conductual tienen seguro de salud por medio de los planes de sus padres o de programas públicos. Si estás incluido en el plan público de tus padres, tu elegibilidad para Medicaid cambiará cuando cumplas 19. Ve a la página 14 para obtener más información acerca de Medicaid;
- En ocasiones, cambiar de seguro hace necesario cambiar también de proveedores.

La transición a la atención médica para adultos es parte del proceso de volverse independiente y aprender a gestionar tu propia salud. Es un camino personal fundamentado en tus circunstancia e historial únicos.

Lee las siguientes páginas para descubrir los pasos clave en el proceso de transición de tu atención médica conductual.

# SI CUMPLES 18 MIENTRAS ESTÁS VIVIENDO CON TUS PADRES O TUTORES...

Habla con tus padres o tutores acerca de tu traslado al sistema atención médica conductual para adultos. Averigua si tus proveedores actuales atienden a pacientes adultos.

## PLANIFICA TU TRANSICIÓN

Es posible que recibas servicios de educación especial; si este es el caso, asegúrate de que tus necesidades de atención médica sean abordadas con tu equipo de transición en el centro escolar para que puedan ayudarte con la planificación.

2

Si actualmente estás cubierto por la póliza comercial de tus padres o tutor, pregunta si eres elegible para permanecer en ella hasta la edad de 26 años. Para obtener más información sobre el seguro, consulta la **página 19**.

## VERIFICA TUS BENEFICIOS

Si actualmente estas cubierto bajo la póliza de Medicaid de tus padres o tutores, serás elegible para permanecer en ella hasta que cumplas 19. Después de cumplir 19, deberás adquirir tu propio seguro. Puede ser Medicaid, un seguro comercial proporcionado por tu empleador o un seguro de salud por medio de tu universidad o institución de educación superior. Para obtener más información acerca de Medicaid diríjase a la **página 14**.

3

Si continuarás bajo la cobertura de la póliza comercial de tus padres, o adquirirás tu propia cobertura comercial, comunícate con la aseguradora para pedirle referencias sobre proveedores para adultos. Usa el número de servicios para miembros que está en el reverso de tu tarjeta de seguro para comenzar.

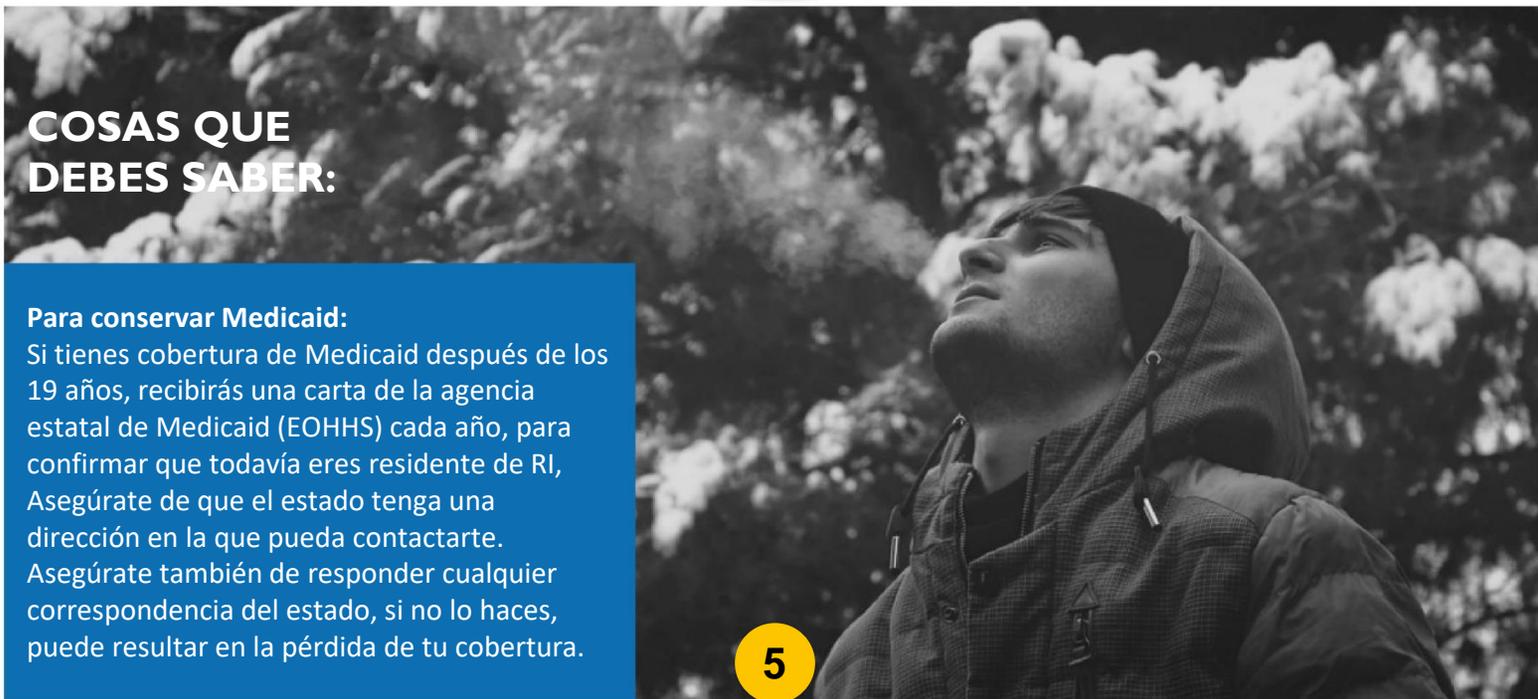
## ENCUENTRA PROVEEDORES NUEVOS

Si tienes cobertura de Medicaid, llama a el número de servicios para miembros en el reverso de tu tarjeta de seguro para preguntar por los proveedores que están dentro del plan. Pide una recomendación a tus proveedores actuales y verifica si aceptan tu cobertura del seguro. Para obtener más información acerca de proveedores, consulta las páginas 12, 15, 17 y 21.

## COSAS QUE DEBES SABER:

### Para conservar Medicaid:

Si tienes cobertura de Medicaid después de los 19 años, recibirás una carta de la agencia estatal de Medicaid (EOHHS) cada año, para confirmar que todavía eres residente de RI, Asegúrate de que el estado tenga una dirección en la que pueda contactarte. Asegúrate también de responder cualquier correspondencia del estado, si no lo haces, puede resultar en la pérdida de tu cobertura.



# SI CUMPLES 18 MIENTRAS ESTÁS EN UN HOGAR TEMPORAL, O SI DEJASTU HOGAR TEMPORAL EN CUALQUIER MOMENTO ENTRE LOS 18 Y LOS 21 AÑOS.

Habla con tu trabajador social del DCYF. Asegúrate de que sepan que necesitarás servicios de salud conductual después de cumplir 18. Infórmale en dónde vivirás y cuáles son los servicios que necesitarás. Tu trabajador social debe ayudarte a encontrar Proveedores para adultos.

## PLANIFICA TU TRANSICIÓN

Es posible que recibas servicios de educación especial. Si es así, asegúrate de que tus necesidades de atención médica sean abordadas con el equipo de transición de tu Plan de Educación Individual (IEP, por sus siglas en inglés) en el centro escolar para que puedan ayudarte con la planificación.

# 2

Si al cumplir 18 años estas bajo el cuidado de padres temporales y en proceso una corte familiar, tienes derecho a recibir beneficios de atención médica hasta que cumplas 26 siempre que sigas siendo residente de Rhode Island. Tu administrador de casos se asegurará de que quedes inscrito automáticamente en Medicaid antes de dejar el DCYF.

## VERIFICA TUS BENEFICIOS

Si recibías beneficios del Seguro Social Suplementario (SSI) mientras estabas en el DCYF, tu trabajador social del DCYF te ayudará a volver a solicitar los beneficios antes de que cumplas los 18 años. Los criterios de elegibilidad para el SSI para adultos son diferentes a los que se usan para niños. Para obtener más información sobre el SSI, consulta la página 11.

# 3

Los Servicios de Apoyo para el Desarrollo de la Juventud del Departamento de Niños, Jóvenes y Familias (DCYF, por sus siglas en inglés) y el programa Extensión Voluntaria del Cuidado (VEC, por sus siglas en inglés) son para jóvenes en quienes no se ha identificado un trastorno emocional grave, una discapacidad del desarrollo o intelectual; o para quienes no han logrado permanencia, y quienes son o fueron parte del DCYF y estuvieron en un hogar temporal al cumplir 18 años por motivos de abuso, negligencia o dependencia hasta cumplir 21.

## SERVICIOS DE APOYO PARA EL DESARROLLO DE LA JUVENTUD Y EXTENSIÓN VOLUNTARIA DEL CUIDADO (VEC)

Tú aceptas voluntariamente trabajar, asistir a un centro escolar o participar en un programa de desarrollo laboral mientras estas en el DCYF y bajo la supervisión de una corte de familia. El objetivo del programa VEC es ayudarte en la transición a la edad adulta. Tú tomarás tus propias decisiones de vivienda, educación, empleo y actividades recreativas mientras recibas apoyo y asistencia continua del DCYF.

### **COSAS QUE DEBES SABER: Para conservar Medicaid:**

Los jóvenes que crecen fuera de los hogares temporales tienen el DERECHO de recibir la cobertura de MEDICAID hasta que cumplan 26 años. Es posible que pierdas accidentalmente tu cobertura si no confirmas tu residencia en Rhode Island con la agencia estatal de Medicaid (EOHHS) cada año. Usa una dirección permanente o un apartado postal para garantizar que puedes recibir y responder a las cartas de EOHHS.

Para buscar proveedores, llama al número de servicios para miembros en el reverso de tu tarjeta de seguro o dirígete a las páginas 2, 7, 18, 21 y 24.

### **Necesitas más información:**

Si necesitas ayuda o información acerca de tu elegibilidad para recibir atención médica o de tus beneficios, comunícate con el Especialista en Elegibilidad para Medicaid del DCYF llamando al: 401-528-3500.

¿Te interesa el Programa VEC? Habla con tu administrador de casos actual o llama a la línea directa del DCYF al 1-800-742-4453 y pide que te comuniquen con la Unidad de Servicios del Desarrollo para Jóvenes.

¿Tienes más preguntas o necesitas ayuda? Llame a la Oficina del Defensor del Niño al 401-462-4300.

6



# SI CUMPLES 18 AÑOS EN EL CENTRO DE CAPACITACIÓN EN RHODE ISLAND, O SI DEJAS EL DEPARTAMENTO DE CORRECCIONALES DESPUÉS DE CUMPLIR 19 AÑOS...

Los trabajadores sociales del Centro de Capacitación o del Departamento de Correccionales analizarán tus necesidades de atención médica conductual como parte del plan de transición que establezcan para ti antes de dejarte en libertad.

## PLANIFICA TU TRANSICIÓN

Debes colaborar de cerca con el trabajador social para coordinar tu plan de alta. Informa al trabajador social en dónde vivirás y cuáles son los servicios de salud conductual que necesitarás.

Los trabajadores sociales de la Escuela de capacitación y los planificadores especializados en el alta del Departamento de Correccionales trabajarán contigo para completar todos los documentos necesarios para el seguro médico, incluyendo la solicitud para Medicaid. Necesitarás dar seguimiento y enviar los documentos cuando ya estés en la comunidad.

## VERIFICA TUS BENEFICIOS

Si tienes más de 19 años, deberás adquirir tu propio seguro. Puede ser Medicaid, un seguro comercial adquirido a través de tus padres o tu empleador, o bien un seguro adquirido a través de la universidad o institución de educación superior. Para obtener más información sobre el seguro, consulta la página 14.

Los trabajadores sociales del Centro de Capacitación y los planificadores especializados en el alta del Departamento de Correccionales te ayudarán a comunicarte con proveedores de atención médica conductual para adultos, como parte de tu plan del alta.

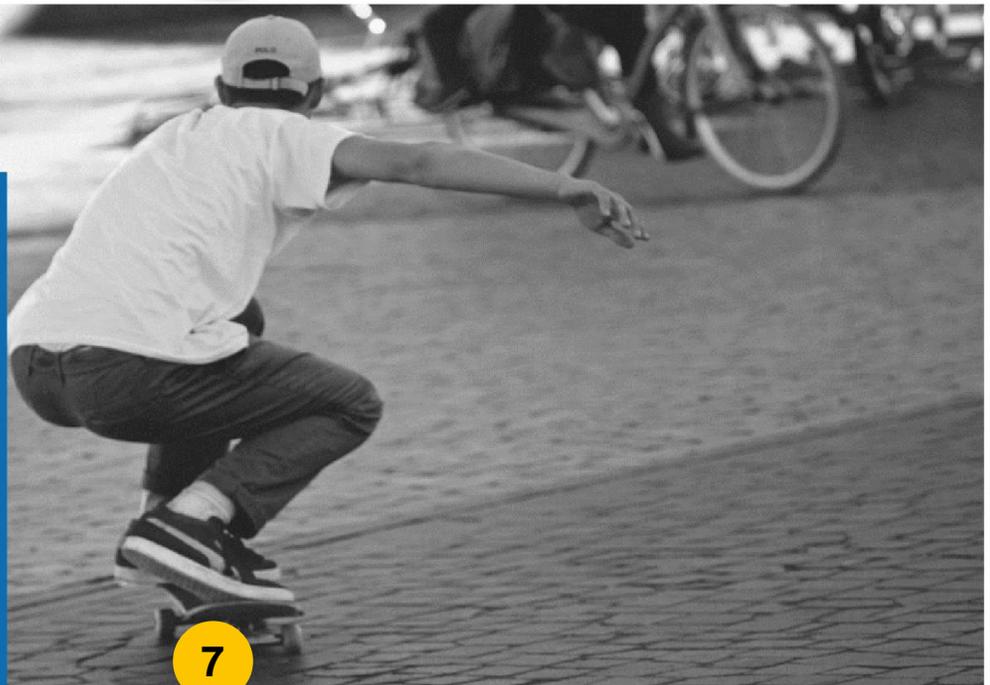
## ENCUENTRA PROVEEDORES NUEVOS

Si necesitas obtener más información acerca de cómo buscar proveedores de atención médica conductual para adultos, consulta las páginas 12, 15, 17 y 21. También, pide a tus proveedores actuales que te den recomendaciones y verifica la cobertura del seguro con los nuevos. Si tienes cobertura de Medicaid, llama al número de servicios para miembros en el reverso de tu tarjeta de seguro para preguntar por los proveedores que están dentro del plan.

## COSAS QUE DEBES SABER:

### Para conservar Medicaid:

Si tienes cobertura de Medicaid después de los 19 años, recibirás una carta de la agencia estatal de Medicaid (EOHHS) cada año, para confirmar que todavía eres residente de RI. Usa una dirección permanente o un apartado postal para garantizar que puedes recibir y responder a las cartas de EOHHS. Asegúrate de responder cualquier correspondencia del estado, si no lo haces, puede resultar en la pérdida de tu cobertura.



# SITienes UNA DISCAPACIDAD INTELLECTUAL O DEL DESARROLLO...

La División de Discapacidades del Desarrollo (DDD, por sus siglas en inglés) del BHDDH supervisa la elegibilidad y los servicios para adultos con discapacidad intelectual y/o del desarrollo. Si tienes una discapacidad intelectual o del desarrollo, empieza a conversar acerca de si solicitarás los servicios antes de dejar tu centro escolar. Debes solicitar los servicios 2 meses antes de cumplir 17 años. Depende de ti si deseas revelar si tienes un problema de salud conductual al momento de solicitar los servicios por DD.

## HAZ TU SOLICITUD DE ELEGIBILIDAD

Puedes recibir una solicitud llamando al (401) 462-3421 o descárgala del [sitio web del BHDDH](#). Recibirás una carta de confirmación del BHDDH después de haber recibido tu solicitud. La totalidad de tu solicitud será revisada en un período de 30 días.

Llama al (401) 462-2629: [Línea directa 24/7 del BHDDH](#) para reportar casos sospechosos de maltrato, abuso, negligencia y explotación (MANE, por sus siglas en inglés), respecto a personas con una discapacidad del desarrollo u otra discapacidad y/o personas con una discapacidad dentro de las edades de 18-59 que viven en la comunidad.

# 2

Si se considera que eres elegible, un miembro del personal del BHDDH (conocido como un trabajador de la SIS) se reunirá contigo y con algunos de los miembros más cercanos de tu grupo de apoyo (familia, amigos, maestros, proveedores de servicio) para evaluar tus necesidades. Para obtener más información, visite la página web [Transición a los Servicios para Adultos](#).

## EVALÚA TUS CAPACIDADES

En esta reunión, tu trabajador de la SIS te evaluará utilizando una herramienta estandarizada llamada Escala de Intensidad de Apoyo (SIS, por sus siglas en inglés). Completar la SIS tomará de 2 a 3 horas. El resultado de esta evaluación ayudará a planificar los servicios que puedas necesitar. Esta evaluación puede ser completada hasta dos años antes de que salgas del centro escolar.

# 3

Se te asignará un administrador de casos de Asistencia Social Este administrador de casos te ayudará a planificar tu futuro y los servicios que puedas necesitar. Elegirás un proveedor de servicio que te ayudará a crear un Plan de Servicio Individual (ISP, por sus siglas en inglés). Tienes la opción de recibir servicios personalizados a través de una agencia de proveedores o de apoyos autodirigidos.

## PLANIFICA TUS SERVICIOS

Cuando hayas elegido un modelo de servicio, tú y tu personal de apoyo crearán un Plan de Servicio Individual (ISP, por sus siglas en inglés). El ISP incluirá una lista con los pasos que debes seguir para alcanzar tus objetivos. Tu Plan de Servicio Individual se enviará al BHDDH para su aprobación, cada año. Si necesitas servicios de servicios de salud conductual, tienes que solicitarlos por separado. Dirígete a las páginas 12, 15, 17, y 21. Para encontrar proveedores.

## COSAS QUE DEBES SABER:

Los siguientes apoyos pueden estar disponibles para ti a través de tu proveedor de servicios por DD:

- Administración de casos
- Apoyo en el empleo
- Día integrado y actividades en la comunidad
- Transporte
- Apoyo comunitario y residencial
- Asistencia en caso de emergencias
- [Accede a la línea de tiempo de transición para cuidadores y jóvenes.](#)

Si no fuiste considerado elegible para recibir los servicios y deseas que se realice una revisión administrativa de esa decisión, envía una solicitud de revisión por escrito, en un período de 30 días desde la recepción de la carta de decisión, con atención a Cynthia Fusco, Division of Developmental Disabilities, 6 Harrington Rd, Cranston, RI 02920-3080 o envía un correo electrónico a



# ¿Quién puede ayudarme a tomar decisiones sobre mi vida?

Antes de cumplir 18 años, tus padres o tutores pueden haber participado con tu atención médica, avance educativo y haberte ayudado a navegar en los sistemas que se encargan de tus necesidades de salud conductual. Cuando cumplas 18 años, esto puede cambiar ya que serás considerado un adulto capaz de tomar tus propias decisiones. En la mayoría de los casos, podrás desempeñar esta nueva responsabilidad. Sin embargo, puedes elegir los apoyos que quieras de tus padres, tutores, familiares o adultos de confianza, ya que todos podemos necesitar ayuda de otros para tomar decisiones importantes. Antes de cumplir 18 años, tú y tu familia deben explorar las opciones de asistencia de toma de decisiones que pueden ser útiles para ti cuando seas adulto. ¡Está bien pedir ayuda!

## RED DE APOYO

Puedes pedirle a alguien en quien confíes que te ayude a mantener un registro de citas, medicamentos, registros médicos importantes, comunicaciones con los médicos y otras necesidades de atención médica. Debido a las protecciones de privacidad, es posible que necesites firmar algunas autorizaciones si deseas que esta o estas personas puedan comunicarse con tus proveedores.

## OTROS APOYOS

Puedes necesitar ayuda en otras áreas de tu vida. Esto incluye cosas como vivienda, cobertura de atención médica, alimentación y transporte. Ve a las páginas 24, 25 y 26 para encontrar recursos en RI. Encontrarás información de contacto de agencias que pueden ayudarte a encontrar vivienda, alimentación, asistencia con las solicitudes entre otros. ¡No tienes que hacerlo solo!

## OPCIONES DE ATENCIÓN MÉDICA

Puedes escribir una declaración escrita que le otorgue a un adulto de confianza (tu «agente») la autoridad de tomar decisiones de atención médica por ti, cuando tú no puedas hacerlo. RI tiene una plantilla para un Poder notarial duradero que puedes completar para este propósito. Puedes encontrar los formularios e información adicional en el [sitio web](#) del Departamento de Salud de RI.

## FINANCIERO

Si no puedes gestionar tu Seguro Social o los beneficios por discapacidad de la VA, puedes dirigirte a la Administración del Seguro Social (SSA, por sus siglas en inglés) o a la Administración de Asuntos de los Veteranos para nombrar a una persona o agencia que gestione tus beneficios. La SSA reconoce a esta persona o agencia como el "Representante del beneficiario" y la VA como "Fiduciario". Tú nombrarás a alguien llenando una solicitud ante la SSA o la VA. Cuando se haya procesado, tu Representante del beneficiario o el Fiduciario recibirá tu cheque de beneficios y te ayudará a administrar tus fondos, que se utilizarán para cubrir tus necesidades básicas.

También tienes la opción de otorgarle tus derechos a alguien con un poder notarial. Un poder notarial le otorga a otra persona (tu "agente") la autoridad de actuar por ti. Esta persona puede ser citada para manejar tus asuntos financieros y otros asuntos por ti.

Existen otras opciones menos formales para recibir ayuda para administrar tu dinero. Estas incluyen cuentas bancarias mancomunadas, tarjetas de crédito con límites, tarjetas de débito con cantidades limitadas y alertas de notificaciones cuando se haya accedido a la cuenta. Explora tus opciones con un representante de tu banco o cooperativas de crédito.

Es posible que quieras optar por proceso más formal de toma de decisiones como se define en la Ley de Toma de Decisiones con Ayuda: [RIGL 42-66.13](#). Un acuerdo legal más prolongado que otros pueden sugerir que es llamado tutela. Este es un paso legal que te quita la capacidad de tomar decisiones por ti mismo y coloca esas decisiones, financieras, de atención médica, relaciones y vivienda en manos de un tutor nombrado por la corte. Otros pueden empezar este proceso sin tu participación. Tú y tu familia deben hablar acerca de esta opción y todas las demás alternativas antes de que cumplas 18. Debes investigar todas las otras opciones antes de considerar una tutela.

Llama al (401) 462-2629: [Línea directa de Aseguramiento de Calidad 24/7 del BHDDH](#) para reportar casos sospechosos de maltrato, abuso, negligencia y explotación (MANE), respecto a personas con una discapacidad del desarrollo u otra discapacidad y/o personas con una discapacidad dentro de las edades de 18 a 59 años que vivan en la comunidad. Para obtener más información acerca de la toma de decisiones compartida y tutela entre otros, comunícate con [Derechos de las Personas con Discapacidades de Rhode Island](#): Llama al (401) 831-3150 o TTY: (401) 831- 5335.

# Cómo encontrar un empleo o una carrera

Trabajar es bueno. Encontrar un empleo puede añadir calidad a tu vida. Ganar dinero puede ayudarte a tener una vida más saludable y completa. Te puede ayudar a adquirir un apartamento, comprar un auto, ropa, disfrutar de actividades de entretenimiento con tus amigos, viajes, solo para nombrar algunas. Para algunos empleos o carreras puedes necesitar habilidades especiales. La mayoría de los empleos requieren un diploma de educación media o GED y otros pueden requerir capacitación especializada o un grado universitario. Dependiendo de tus intereses, puedes querer asistir a un centro de educación media técnica para recibir capacitación o un certificado en algún oficio como la plomería, electricidad, cuidado del cabello o cuidado infantil. Es posible que quieras asistir a un programa de capacitación para el empleo, como Job Corps o a la universidad para obtener un título para que puedas volverte un maestro, enfermero, contador o científico. La [Ley de Estadounidenses con Discapacidades \(ADA\)](#) requiere empleadores que proporcionen instalaciones razonables en el lugar de trabajo. [RI DLT](#)

## Capacitación o Educación

[Programas](#) de Diplomado en Educación Media o GED

¿Te interesa la universidad? [Centro de planificación universitaria](#)

¿Interesado en aprender un oficio? [Job Corps](#) entrenamiento gratuito para jóvenes de 16 a 24 años. Inscríbete en línea o llama al 1-800-733-JOBS. Recibe ayuda para obtener tu GED o diploma de escuela secundaria. Preguntas frecuentes.

[Prepare Rhode Island](#) proporciona habilidades avanzadas a los estudiantes de educación secundaria y educación media para la demanda laboral.

Las bibliotecas públicas de Providence ofrecen educación y clases incluyendo oportunidades gratuitas de [capacitación para el empleo](#), [Teen Squad](#), y [clases de tecnología](#).

[DLT RI](#) brinda acceso a programas de capacitación para el empleo.

Las familias pueden ayudar a sus hijos a prepararse para el empleo. Lee esta [Nota breve](#) acerca de lo que los padres pueden hacer para aprender más acerca de los asuntos laborales.

[Goodwill](#) del Sureste de Nueva Inglaterra y [Employ RI](#) ambas organizaciones tienen recursos para el empleo y capacitaciones.

[Herramientas](#) para explorar tus opciones educativas.

BHDDH apoya a [Employment First](#), recursos para crear un plan de empleo y para los servicios comunitarios basados en el empleo.

## Cómo solicitar un empleo

- Prepara tu [currículum](#) y [una carta de presentación](#).
- Busca información acerca de la empresa y piensa por qué te gustaría trabajar allí.
- Invierte en ropa para la entrevista. Quieres lucir profesional. [Dress for Success Providence](#) tiene recursos para mujeres.
- Da un vistazo a estos videos [Videos de cómo encontrar un empleo](#) o [Cómo prepararte para una entrevista](#).
- Departamento de Trabajo de los Estados Unidos: [Recursos](#) para prepararte, solicitar y conservar tu empleo

## Cómo encontrar un empleo

Aprovecha a las personas que conoces para encontrar oportunidades laborales. Visita a la Consejería escolar o al Centro de carreras. Haz voluntariado en algún lugar en donde puedas adquirir experiencia. Ingresa en línea a: [Shagajob](#) [ZipRecruiter](#) [CareerOneStop](#) [Indeed](#) [LinkedIn](#)

[Consejos para estudiantes de educación media acerca de cómo encontrar un empleo\(thebalancecareers.com\)](#)

[PACER](#) Preparando a la juventud para el éxito en el trabajo [RI Reconnect](#) te comunicará con un buscador de empleos.

El Departamento de Trabajo y Capacitación de RI tiene ["Empleos y capacitaciones"](#), [Back to Work RI](#) y programas de aprendices

[RI Navigator](#): recursos de carrera y para el empleo.

¿Has estado en un hogar temporal por lo menos un día después de los 14 años y eres menor de 26? Ingresa a [Work Wonders](#).

[Programa de rehabilitación vocacional](#) en ORS



## Cómo mantener un empleo

- Llega a tiempo al trabajo
- Vístete apropiadamente para el entorno laboral
- Mantente enfocado en tu trabajo
- Evita confrontaciones con compañeros de trabajo o clientes
- ¡Aboga por ti mismo! Pregúntale a tu supervisor acerca de las [Adaptaciones en el lugar de trabajo](#)
- Si tienes una discapacidad, puedes decidir si quieres compartir esta información y cómo hacerlo. ([Divulgación de una discapacidad](#))

# ¿Qué es el Ingreso del Seguro Suplementario (SSI)?

## Ingreso del Seguro Suplementario (**SSI**, por sus siglas en inglés)

El SSI es un programa federal administrado por la Administración del Seguro Social (SSA, por sus siglas en inglés), que brinda cobertura de Medicaid y pagos mensuales en efectivo a personas elegibles que cumplen con los criterios de ingresos y discapacidad. Los criterios de elegibilidad para menores y mayores de 18 años son diferentes y se debe hacer una “[redeterminación](#)” antes de cumplir 18 años para saber si calificas para recibir los beneficios como adulto. Aproximadamente 1 de cada 3 jóvenes elegibles no es elegible como adulto.

### Elegibilidad para adultos (mayores de 18 años)

Cuando cumplas 18 años, tus ingresos y bienes, no los de tus padres, se usarán para determinar la elegibilidad de tu ingreso. Debes cumplir con los criterios de discapacidad como adulto como lo define la SSA. Discapacidad se define como tener una limitación física o mental que se puede determinar médicamente, que causa la incapacidad de realizar actividades sustanciales y lucrativas y ha durado o se puede esperar que dure al menos 12 meses.

Si se te considera elegible, la [SSA](#) comenzará a pagar el monto de tu beneficio y serás elegible para recibir la cobertura de Medicaid. Si no se te considera elegible, puedes ingresar una apelación.

### Puedes trabajar mientras recibes el SSI

¡La SSA anima a los jóvenes a trabajar! Existen muchos incentivos laborales, incluyendo la Exclusión del Ingreso Devengado por Estudiantes. Si eres menor de 22 años y asistes a un centro escolar o a un programa de capacitación o vocacional, el SSI no contará algunos de tus ingresos. Como resultado, puede ser que tu pago del SSI se reduzca solo un poco o no se reduzca en absoluto. También puedes ahorrar dinero para programas universitarios y de capacitación mientras recibes el SSI mediante el uso de un Plan para lograr la autosuficiencia (PASS, por sus siglas en inglés).

Ve a [Cómo tomar decisiones](#) en la página 9.

## Solicita los beneficios del SSI

### Teléfono

Llama al número gratuito de la SSA 1-800-772-1213, para hacer una cita e iniciar una solicitud en tu oficina local del Seguro Social o para programar una cita para que alguien tome tu reclamación por teléfono.

**Mensaje de texto/Teléfono (TTY):** Si eres una persona sorda o tienes dificultades auditivas puedes llamar al número gratuito TTY de la SSA, 1-800-325-0778, de 7 a. m. a 7 p. m., de lunes a viernes.

### En línea:

Puedes hacer tu solicitud en línea a través de la [Administración del Seguro Social](#). La SSA brinda información en otros idiomas, [ingresa aquí para obtener más información](#).

### Presencial

Las oficinas locales del Seguro Social están ubicadas en:



**Newport:** Bellevue Avenue, 1.er piso;

**Pawtucket:** 4130 Pleasant Street;

**Providence:** One Empire Plaza, 6.o piso;

**Woonsocket:** 2168 Diamond Hill Road;

**Warwick:** 30 Quaker Lane; y

**Westerly:** 2 Shaw's Cove, Room 101, New London, CT

Puedes usar la herramienta de [Evaluación de Elegibilidad para recibir Beneficios \(BEST\)](#), por sus siglas en inglés) en línea de la SSA para saber si podrías ser elegible para el SSI u otros programas y aprender a cómo puedes calificar y solicitarlos. Esta herramienta no es una solicitud de beneficios; tendrás que iniciar una solicitud.

Materiales para iniciar la solicitud por discapacidad

### [Materiales sobre discapacidades para principiantes:](#)

Si programas una cita, la SSA te enviará los materiales sobre discapacidades para principiantes para que puedas prepararte para tu entrevista. Hay materiales sobre discapacidades para principiantes para niños y adultos, disponibles en inglés y español que se pueden descargar desde el enlace anterior.

## Recursos para incentivos laborales del SSI

La SSA tiene muchos [recursos](#) disponibles en inglés, español, otros idiomas y en audio. [Trabajando con discapacidades: Cómo podemos ayudar](#), explica los incentivos laborales generales. 1:1 La Consejería sobre Beneficios de Incentivos laborales puede ayudarte a aprender cuáles son los incentivos laborales que están disponibles para ti. Llama a la línea de ayuda de Ticket to Work: 1-866-968-7842

**El Centro Sherlock en la Universidad de Rhode Island** brinda sesiones de información pública sobre incentivos laborales tanto del SSI como del SSDI. Las fechas, horarios e instrucciones de registro están disponibles en [suwebsite](#).

# ¿Cómo encontrar servicios de salud conductual?

## Tipos de proveedores de salud conductual y apoyo de compañeros



### Psiquiatras:

Los médicos que diagnostican afecciones de salud mental y consumo de sustancias recetan y controlan los medicamentos además de brindar consejería y terapia.



### Profesionales de enfermería psiquiátrica o de salud mental

Proporcionan evaluaciones, diagnósticos y terapia para tratar afecciones de salud mental y/o de consumo de sustancias. Pueden recetar y controlar los medicamentos.



### Psicólogos clínicos

Médicos clínicos con licencia que evalúan, examinan, diagnostican y tratan mediante la consejería y la terapia. No recetan medicamentos.



### Consejeros de salud mental y terapeutas matrimoniales y familiares

Consejeros con licencia que aplican técnicas terapéuticas para definir objetivos para desarrollar planes de tratamiento y que participan en psicoterapia que no es de naturaleza médica ni psicótica.



### Trabajadores sociales clínicos

Médicos clínicos con licencia que practican el trabajo social clínico, pueden diagnosticar, evaluar y tratar afecciones cognitivas, afectivas y conductuales.



### Consejeros de dependencia química con licencia (LCDP, por sus siglas en inglés)

Los LCDP brindan consejería, desarrollan planes de tratamiento, brindan información sobre el sistema de atención médica, apoyo emocional y social, además te ayudan a recuperarte.



### Mentores especialistas/ de recuperación

Personas que han padecido enfermedades mentales o por consumo de sustancias y están en recuperación. Pueden enseñarte cómo funciona el sistema de atención médica, brindarte apoyo emocional y social, además, pueden ayudarte con tu recuperación. Los mentores reciben

Los proveedores de salud conductual trabajan en hospitales, centros comunitarios de salud mental, agencias de consumo de sustancias, clínicas de atención primaria, centros escolares, universidades y consultorios privados. Pueden brindar servicios presenciales en la comunidad, o servicios de telemedicina. Un paso importante para recibir atención médica conductual es encontrar un proveedor. Verifica con tu aseguradora para asegurarte de que aceptan tu seguro y de que es un proveedor dentro de la red. Hay maneras diferentes para hacerlo:

- 1 Conversa con tu proveedor de atención primaria ([PCP](#)). Es posible que pueda hacerte una prueba de detección y brindarte tratamiento o una remisión con un proveedor especialista.
- 2 Pide sugerencias y recomendaciones a tu familia, amigos o a personas de confianza en tu comunidad.
- 3 Si tienes un seguro comercial, llama al número de servicios para miembros que se encuentra en el reverso de tu tarjeta de seguro para obtener ayuda buscando proveedores de la red. También puedes visitar su sitio web o consulta tu manual para miembros para encontrar proveedores de salud conductual en tu red.
- 4 Si tienes Medicaid, llama al número de servicios para miembros en el reverso de tu tarjeta de seguro para obtener ayuda buscando proveedores de la red. También puedes ver directorios de proveedores en el sitio web de [HealthSource RI](#).
- 5 Si eres mayor de 18 años, ingresa a [BH Link](#). Si eres menor de 18 llama a [Kid's Link](#), un servicio de clasificación y red de remisiones de salud conductual 1-855-543-5465.
- 6 Consejo de Liderazgo de Salud Mental y Consumo de Sustancias de RI ([SUMHLC](#)) directorio de proveedores de salud mental y tratamiento para consumo de sustancias:
- 7 Directorio de Proveedores del BHDDH: [Proveedores de tratamiento por trastorno de consumo de sustancias con licencia](#)  
[Proveedores de salud mental con licencia](#)
- 8 Ingresa a [Zencare](#), un servicio de remisiones basado en línea para los proveedores en RI.
- 9 Comunícate con Interfaith Counseling Center
- 10 Llama o visita los servicios de salud de tu universidad o centro de consejería.
- 11 Si no tienes seguro: [Clínica gratuita de RI](#) [Clínica Esperanza](#) [Dorcas International Institute](#) [Busca clínicas gratuitas o basadas en los ingresos](#)

# ¿Qué es la telemedicina?

La telemedicina puede ser una opción para que puedas recibir consejería y otros servicios en la comodidad y la privacidad de tu hogar o en cualquier otro lugar; por video en vivo, teléfono u otros medios tecnológicos. Desde la pandemia de COVID 19, más proveedores están ofreciendo los servicios de telemedicina como alternativa a asistir a un consultorio u otro centro clínico y más seguros están pagando por esta opción. Se aplican las mismas normas de confidencialidad que en las citas presenciales. Si te interesa, verifica con tu proveedor para saber si esta es una opción para ti. La consejería a través de mensajes de texto está disponible, pero no está cubierta por el seguro.

## ¿La telemedicina es adecuada para ti?

- ¿Tu proveedor brinda servicios de telemedicina?
- ¿Tu seguro cubre los servicios de telemedicina?
- ¿Tienes lo que se necesita para participar en una cita de telemedicina?
- ¿Qué pasa si no te gusta la modalidad de la telemedicina?

## Cómo prepararte para tu cita

- Asegúrate de que tu proveedor o agencia de proveedores tenga licencia en Rhode Island
- Verifica si tienes el dispositivo adecuado, el software o la aplicación necesaria está instalada, y que la conexión a Internet esté funcionando
- Inicia sesión temprano, unos 10 minutos antes de la cita programada, para probar el dispositivo y la conexión.
- Anota cualquier pregunta que tengas para hacerle a tu proveedor

## Durante tu cita

- ¿Tu espacio es privado?
- ¿Tienes una palabra de seguridad para alertar a tu proveedor de que tu situación no es segura?
- Concéntrate para que no te sientas tentado a revisar tu teléfono u otras redes sociales.

## BENEFICIOS

- Los servicios se brindan en la privacidad y comodidad del lugar que elijas
- Los servicios pueden incluir terapia (individual, grupal, familiar), administración de medicamentos, evaluaciones
- No tienes que preocuparte por cómo llegar a una cita
- Por lo general, es más flexible y fácil de programar
- Si no le gusta la modalidad de la telemedicina, puedes solicitar reuniones presenciales con tu proveedor.

## PARA TU INFORMACIÓN

- Prepárate para pagar un copago por este servicio
- Debes tener un dispositivo adecuado
- Es posible que necesites tener internet
- Es posible que no tengas un lugar privado o seguro
- que permita tener una
- sesión segura/privada
- Es posible que no funcione para ti

## ¿CÓMO PUEDES ACCEDER A ELLA?

- Pregúntale a tu médico o verifica con tu plan de seguro de salud
- Pregúntale a alguien: amigo, familiar, maestro
- Ve a la página 2: Cómo encontrar proveedores de atención médica

## RECURSOS

Federación Nacional de Familias [Recursos de COVID-19](#) para padres, familias y jóvenes.

Consejos para prepararte para una cita de telemedicina: [inglés](#) o [español](#)

Aprende más acerca de la [telemedicina](#) y los recursos para ganar [laptops gratis](#)

# ¿Cuáles son mis opciones de seguro de salud?

## SEGURO PRIVADO

### Planes colectivos basados en el empleo

El seguro de salud que un empleador ofrece a un empleado (y a menudo a su familia). Si trabajas 30 horas o más a la semana para una organización con 50 empleados o más, podrás calificar para un plan colectivo basado en el empleo. Muchos adultos jóvenes permanecen en el seguro de sus padres hasta los 26 años.

### COBRA (Ley Ómnibus de Reconciliación Presupuestaria Consolidada)

Es una cobertura a corto plazo para los empleados cuya jornada laboral se redujo o su relación laboral finalizó.

### Planes de salud para estudiantes universitarios

Los estudiantes universitarios o de otros tipos de centros de enseñanza postsecundaria pueden contratar el seguro a través de su centro de estudios.

### Planes individuales y familiares del Mercado (también conocido como Obamacare)

HealthSource RI ([healthsourceri.com](http://healthsourceri.com)) ofrece a los ciudadanos de Rhode Island que no están asegurados a través de sus padres, su empleo o su centro de estudios la posibilidad de adquirir atención médica como particulares. Todos los planes ofrecen beneficios esenciales de salud, como consejería en salud mental, visitas al médico, hospitalizaciones, atención a la maternidad, visitas a la sala de emergencias y recetas médicas. Cuando realices tu solicitud a través de HealthSource, sabrás si eres elegible para recibir los beneficios de Medicaid (consulta más abajo).

## SEGURO PÚBLICO

### Rhode Island Medicaid

El Programa de Asistencia Médica de Rhode Island ([RI Medicaid](#)) es el programa de seguro público de Rhode Island. Es necesario que seas residente en el Estado de Rhode Island, ciudadano nacional de los Estados Unidos, residente permanente o extranjero legal, y cumplas con los criterios de ingresos. También puedes calificar si tienes una discapacidad.

### Tricare

[Tricare](#) es el seguro de salud disponible para veteranos, dependientes y miembros del servicio activo y sus familias. Los veteranos dados de baja honorablemente pueden recibir servicios a través de la [Administración de Veteranos](#).

### HealthSource RI

Si necesitas un seguro de salud o deseas explorar otras opciones de seguro, ponte en contacto con [HealthSource RI](#). Ubicado en 401 Wampanoag Trail East Providence, RI 02915. Llama al (855) 840-4774 de lunes a sábado de 8:00 a. m. a 7:00 p. m.

### Sin seguro

Si no tienes seguro, ponte en contacto con las siguientes entidades.

Cada una ofrece programas especiales: [Clínica Esperanza](#)  
[RI Free Clinic](#) [Progresso Latino](#) [Dorcas International Institute](#)

## ¿Qué es el seguro de salud?

El seguro de salud ayuda a pagar servicios de atención médica como visitas al consultorio, controles médicos anuales, otros tratamientos... El seguro de salud te ayuda a protegerte económicamente si ocurre algo inesperado. También puede cubrir servicios para mantenerte sano o para tratar afecciones físicas y conductuales continuas.

## ¿Qué servicios de salud conductual cubre el seguro de salud?

La mayoría de los planes de salud suelen cubrir los servicios de salud mental y de consumo de sustancias. Dichos servicios pueden prestarse de forma presencial o a través de telemedicina:

- Servicios prestados por proveedores como psiquiatras, psicólogos, trabajadores sociales, enfermeros registrados y consejeros
- Tratamientos como psicoterapia, consejería, medicación y tratamiento del consumo de sustancias.
- Visitas al hospital o a la sala de emergencias
- La mayoría de los planes del seguro de salud cubren gratuitamente servicios preventivos, como las pruebas de detección del consumo de alcohol o la depresión
- Condiciones preexistentes como la diabetes, la obesidad...

## ¿Qué gastos tienes que seguir pagando cuando tienes seguro? Estos dependen de tu seguro y no se aplican a Medicaid.

- **Deducible:** cantidad de dinero que debes pagar antes de que una compañía de seguros pague por una reclamación. Medicaid no tiene deducibles.
- **Copago:** cantidad fija que pagas por un servicio de atención médica cubierto después de haber pagado tu deducible. Medicaid no tiene copagos.
- **Coseguro:** cuando pagas una parte del pago que se hace como resultado de una reclamación. No se aplica a Medicaid.
- **Gastos de prima:** la cantidad de dinero que pagas a tu compañía de seguros por tu plan. Las primas suelen pagarse mensualmente. No se aplica a Medicaid.
- **Proveedores de la red y fuera de la red:** Por lo general hay una diferencia de costos entre acudir a un proveedor de la red o fuera de la red. Comprueba siempre esta situación con el especialista en beneficios de tu Plan.

## ¿Qué es el Plan Sherlock?

Si eres mayor de 18 años, trabajas y tienes una discapacidad, es posible que puedas obtener la cobertura de Medicaid a través de [Sherlock Plan Medicaid Buy-In](#). Este plan puede ayudarte a obtener o mantener la cobertura de salud y otros servicios para que puedas seguir trabajando. Tiene directrices de ingresos y, posiblemente, una prima mensual. Para solicitarlo, llama al 1-855-967-4347.

# ¿De qué recursos dispongo en la universidad?

## Posibles adaptaciones en el campus:

### En el aula:

- Asiento preferente (enfrente de la clase)
- Mobiliario accesible en el aula Descansos durante las clases para el cuidado personal
- Clases grabadas en audio
- Tomador de apuntes o copias de los apuntes del profesor
- Textos y programa de estudios disponibles con antelación
- Materiales accesibles del curso

### Durante los exámenes

- Exámenes en formatos accesibles
- Más tiempo para realizar los exámenes
- Exámenes con un lector o un copista
- Se permiten descansos durante los exámenes
- Exámenes en una sala con distracciones reducidas

### Cumplimiento de tareas

- Tiempo adicional
- Notificación previa de las tareas
- Libros de texto en distintos formatos
- Tecnología de apoyo (software de aprendizaje...)

### En general

- Reducción del número de asignaturas
- Inscripción anticipada o prioritaria en las clases
- Salón individual o salón de baja ocupación en un alojamiento en el campus

**Cualquier** estudiante que experimente una crisis o dificultad puede solicitar una baja médica, un permiso de ausencia o un estatus de "Incompleto" a través de la Oficina de Vida Estudiantil. ¡No dude en hablar con alguien del campus!

[Adaptaciones universitarias para las transiciones al ACR](#)

### Salud conductual en el campus

No dejes que tu problema de salud mental te impida cursar estudios superiores. Las leyes estatales, federales y locales prohíben la discriminación de los alumnos con discapacidades (incluidas las afecciones de salud conductual). Los centros escolares están obligados a proporcionar adaptaciones y servicios para ayudarte a tener éxito. FMI: [Guía de planificación universitaria para estudiantes con trastornos de salud mental](#).

### Confidencialidad

La Ley de Derechos Educativos y Privacidad Familiar ([FERPA](#)) prohíbe a las universidades divulgar los registros académicos y la documentación sobre discapacidades sin tu consentimiento por escrito. El registro en los servicios para jóvenes con discapacidad del campus no aparecerá en tu expediente académico. Es posible compartir parte de tus registros sin tu consentimiento con personas que "necesiten la información" en circunstancias extraordinarias como emergencias de salud o seguridad, órdenes judiciales o citaciones. Consulta siempre la política de tu centro escolar.

### ¿Dónde puedo encontrar servicios y otras ayudas?

- Consulta la página web de tu universidad para encontrar su centro de consejería, servicios de salud, servicios para jóvenes con discapacidad y la oficina de vida estudiantil. La mayoría de los centros de consejería de las universidades ofrecen consultas terapéuticas gratuitas.
- Ve a [BH Link](#) o llama al 988.
- Para encontrar proveedores de salud conductual, consulta las páginas 2, 7 y 21.
- [Active Minds](#) es una organización estudiantil dedicada a concientizar sobre la salud mental a estudiantes de educación media y universitaria. Las delegaciones de RI incluyen Brown, Bryant, Providence College, URI y RIC.
- El [Proyecto Lets](#) es un modelo de apoyo entre compañeros disponible en algunas escuelas, incluidas las de Brown y RIC.
- [Fundación Jed](#) brinda recursos de salud mental y ayuda a jóvenes y adultos jóvenes. Envía un mensaje de texto con la palabra "Home" al 741-741
- La Oficina de Servicios de Rehabilitación ([ORS](#), por sus siglas en inglés) podría prestar servicios a los estudiantes elegibles.
- [Brain Injury Association of RI](#) para personas con lesiones cerebrales traumáticas

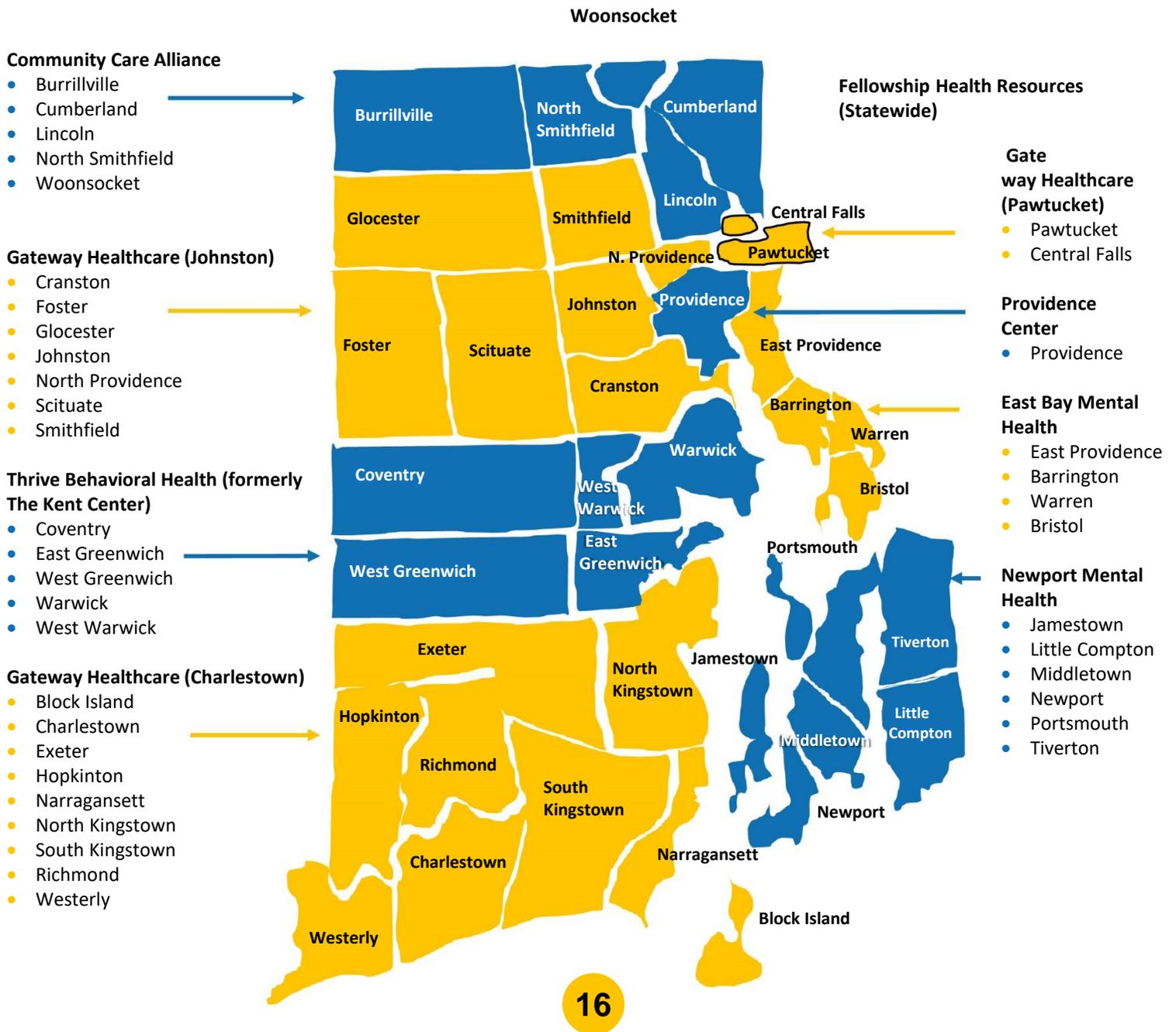
## CÓMO OBTENER ADAPTACIONES PARA LA SALUD CONDUCTUAL EN EL CAMPUS

- 1** Programa una reunión con el centro de servicios para estudiantes con discapacidad/centro de acceso/oficina de adaptaciones de tu centro de estudios. Pide a alguien que te acompañe
- 2** Trae a la reunión documentación de una evaluación reciente realizada por tu médico o psiquiatra sobre tu afección de salud conductual.
- 3** Prepárate para compartir tus fortalezas y tus necesidades como alumno y cualquier posible adaptación.
- 4** El centro de servicios para estudiante con discapacidad de tu centro de estudios debe aprobar las adaptaciones que ambos acuerden que son necesarias, las cuales deben enumerarse en una carta.
- 5** Para que puedas disponer de las adaptaciones, es necesario que entregues una copia de tu carta de adaptaciones a cada instructor cada semestre.
- 6** Las adaptaciones que necesites pueden revisarse en colaboración con el centro escolar.

# ¿Qué es un Centro comunitario de salud mental con licencia? (¿Y dónde puedo encontrar uno?)

Rhode Island cuenta [con una red de seis centros comunitarios](#) de salud mental privados, sin ánimo de lucro y autorizados, conocidos como CMHC: Community Care Alliance, Gateway, The Providence Center, Thrive Behavioral Health (Kent Center), East Bay Mental Health y Newport Mental Health. La red de Rhode Island también incluye un proveedor especializado, Fellowship Health Resources. Esta red presta servicios integrales de salud conductual a adultos con necesidades de salud conductual. Los CMHC prestan diversos servicios de salud conductual, como servicios de emergencia, tratamiento ambulatorio general e intensivo en la comunidad, tratamiento del consumo de sustancias, gestión de casos, entre otros servicios. Pueden ofrecer servicios consolidados de formación profesional y de empleo, asesores que te ayuden a conseguir un seguro médico, asistencia para la preparación de impuestos y ayuda para la vivienda. Si recibes servicios de niño, te ayudarán en la transición a los servicios o programas para adultos que se prestan dentro o fuera de su entidad.

Los Centros comunitarios de salud mental tienen una base regional, consulte el mapa más abajo. Dado que eres residente de RI, puedes tener acceso a los servicios en cualquier CMHC. Si necesitas más información sobre la ubicación y el horario de funcionamiento de cada Centro, consulta la página 16. Los residentes de cualquier ciudad pueden acceder a los servicios de Fellowship Health Resources que presta servicios de salud conductual a personas con enfermedades mentales y consumo de sustancias. Si sufres una crisis de salud conductual que no pone en peligro tu vida, llama al 988 o consulta [BH Link](#), o llama a cualquier Centro comunitario de salud mental. Si necesitas tratamiento de emergencia fuera del horario de atención, llama al 988 para salud conductual o al 911 para emergencias médicas, incluida una sobredosis. Consulta otras opciones en las páginas 21, 22 y 24.



Nombre del CMHC	Dirección principal	N.º de ingreso	N.º de emergencia	Horario sin previa cita	Parada de autobús más cercana*
<b>Community Care Alliance</b>	800 Clinton Street (primer nivel), Woonsocket	235-7121	235-7120	De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 2:00 p. m.	Route 87 Cumberland@ Clinton
<b>Gateway Healthcare (Johnston)</b>	1443 Hartford Avenue, Johnston	273-8100	273-8100	De lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 2:00 p. m.	Route 28 @ 1481 Atwood
<b>Thrive Behavioral Health (anteriormente The Kent Center)</b>	50 Health Lane, Warwick	732-5656	738-4300	No se atiende sin cita previa; llama para programar una cita	Ruta 29 en Kent County Hospital
<b>Gateway Healthcare (Charlestown)</b>	4705A Old Post Road, Charlestown	364-7705	364-7705	No se atiende sin cita previa; llama para programar una cita	La ruta 204 (Westerly Flex) se detendrá en el Centro si lo solicitas
<b>Newport Mental Health</b>	127 Johnny Cake Hill Road, Middletown	846-1213	846-1213	De lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 2:00 p. m.	La ruta 60 W. Main en Dudley; también la Ruta 231 Flex parará en el Centro si lo solicitas
<b>East Bay Mental Health</b>	601 Wampanoag Trail, East Providence; 2 Old County Road, Barrington	246-1195	246-0700	No hay acceso si no tienes una cita programada; llama para programar una cita	610 Wampanoag: 32, 30, 61X; Old County Road: 60, 61X
<b>The Providence Center</b>	530 North Main Street & 355 Prairie Avenue, Providence	276-4020	274-7111	No hay acceso si no tienes una cita programada; llama para programar una cita	N. Main: Ruta R en University Heights; Prairie Ave: Ruta 6
<b>Gateway Healthcare (Pawtucket)</b>	101-103 Bacon Street, Pawtucket	273-8100	723-1915	De lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 2:00 p. m.	Ruta 80 Columbus Avenue en Memorial
<b>Fellowship Health Resources, Inc.</b>	45 Sockanossett Crossroad, Unit 4, Cranston,	383-4885	1-866-779-4106	De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 4:00 p. m.	Ruta 21 New London Turnpike en Chapel View

### Qué puedes esperar cuando llames para concertar una cita

Cuando llames a la línea de admisión, puedes hacer una cita para una evaluación con un miembro del personal. También pueden preguntarte qué tipo de seguro tienes y te informará de las opciones de pago. En algunos centros hay lista de espera para recibir los servicios, así que no te desanimes. Si tienes una crisis: consulta los números anteriores, llama al 911 o consulta la página 22.

### Qué debes llevar a la primera cita

La mayoría de los centros recomiendan los siguientes documentos:

- Identificación con fotografía
- Tarjeta del seguro de salud
- Si no tienes seguro, trae dos talones de pago o dos estados de cuenta bancarios que muestren los depósitos electrónicos de tus pagos, o tu declaración de impuestos federal más reciente.

### Qué debes esperar en tu primera cita

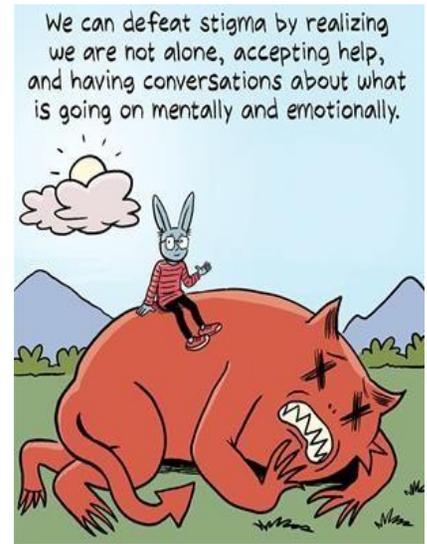
La primera cita consiste en una evaluación, en la que hablará de tu historial de salud conductual y de los problemas actuales que puedas tener. Su profesional de la salud aprovechará esta visita para determinar contigo cuáles son tus necesidades de atención médica conductual.

**Beneficio de Medicaid:** Medicaid cubre el transporte médico no urgente. Para solicitar transporte, llama al 1-855-330-9131.

\* Los autobuses de Flex están disponibles previa cita. Llama a [RIPTA](#) al menos 24 horas antes de la cita para hacer la reservación al 1-877-906-3539.

# ¿Qué es una enfermedad mental?

En algún momento de nuestras vidas podemos pasar por un cambio de emociones y conductas. Cuando estos cambios interfieren en tu funcionamiento diario, puede ser una señal de una afección o enfermedad mental. El origen de muchas enfermedades mentales es biológico, y no es algo que puedas controlar. La edad promedio a la que la mayoría de las personas experimentan una enfermedad mental grave por primera vez suele ser a mediados de los 20 años. Si padeces una enfermedad mental, es posible que empieces a actuar de forma diferente. Es posible que notes cambios en tu patrón de sueño o en el apetito, que te alejes de situaciones sociales en las que normalmente participas, que no quieras salir de casa, que cambies tus hábitos de higiene, como dejar de ducharte, o que empieces a discutir con amigos y familiares sin motivo aparente. Es posible que recurras a o empieces a consumir sustancias como alcohol, tabaco, marihuana u otras drogas para sobrellevar la situación. Tomar fármacos legales o ilegales no es eficaz y podrían empeorar tus síntomas. Si necesitas más información, consulta las herramientas de Autoevaluación de Salud Mental de Mental Health America, el Verificador de Síntomas del Child Mind Institute y los recursos de la Fundación JED para cuidar tu salud mental. También, echa un vistazo a este video sobre cómo lidiar con el estrés.



Pedir ayuda a tiempo puede contribuir a reducir el impacto que una enfermedad o trastorno mental tiene en tu vida laboral, escolar, social y para mantener o desarrollar nuevas relaciones. Pedir ayuda es señal de fortaleza, no de debilidad. Este proceso comienza con la ESPERANZA: la creencia de que la recuperación es real y de que las personas pueden superar, y de hecho superan, los retos de la enfermedad mental a fin de alcanzar una vida mejor. ([SAMHSA Recovery](#))

AFECCIONES DE SALUD MENTAL COMUNES	<b>NO PERMITAS QUE TU LUCHA SE CONVIERTA EN TU IDENTIDAD.</b> <b>¡HAY ESPERANZA ¡EN LA RECUPERACIÓN!</b>	¡TOMA EL CONTROL!
<p><a href="#">Ansiedad</a> <a href="#">Ansiedad social</a> <a href="#">Trastorno de pánico</a> <a href="#">Depresión</a> <a href="#">Trastorno afectivo estacional</a> <a href="#">Trastornos alimenticios</a> <a href="#">TDAH</a> Trastorno de estrés postraumático (TEPT) Personalidad límite <a href="#">FICHAS DESCRIPTIVAS</a></p>		<p><b>Cosas que puedes hacer</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conoce tu enfermedad</li><li>• Acércate a tus familiares y amigos</li><li>• Mantén informado a tu médico/proveedor de atención primaria</li><li>• Sigue tu plan de tratamiento</li><li>• Practica el cuidado propio</li></ul> <p>Practica actividad física con regularidad</p> <p>Come alimentos saludables</p> <p>Desarrolla/cultiva relaciones significativas</p> <p>Encuentra un círculo de amigos solidarios</p> <p>Aprende un oficio</p> <p>Consulta las páginas 1, 10, 25, 26 y 27.</p>
ENFERMEDADES MENTALES GRAVES		
Depresión mayor Trastorno bipolar Esquizofrenia		

Hay tratamientos y estrategias eficaces para controlar los primeros síntomas de una enfermedad mental. El Instituto Nacional de Salud Mental ofrece folletos y hojas informativas sobre enfermedades mentales disponibles en [inglés](#) y [español](#), que incluyen información sobre depresión, ansiedad y TDAH. La Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias ([SAMHSA](#), Substance Abuse and Mental Health Services Administration) también ofrece materiales sobre enfermedades mentales y en su [página para adultos jóvenes](#).

# ¿Experimentas una conducta adictiva?

Actividades que pueden considerarse normales podrían convertirse en dañinas o adictivas si provocan consecuencias negativas que repercuten en distintas áreas de tu vida. Es posible que estas conductas se desarrollen con el tiempo y que no te des cuenta del impacto negativo que tienen en tu vida. La participación constante o excesiva en estas actividades puede dañar las relaciones con amigos y tu familia, provocar pérdidas importantes de dinero o posesiones, problemas legales, repercutir negativamente en tu rendimiento escolar o laboral, o incluso provocar cambios perjudiciales en tu salud y bienestar, como pensamientos suicidas. Las conductas adictivas incluyen las apuestas, las redes sociales o los medios digitales, videojuegos, el ejercicio, la conducta sexual y la alimentación.

## Es posible que tengas un problema si:

- Piensas en la actividad todo el tiempo.
  - Te dedicas a la actividad en lugar de ir a la escuela o al trabajo.
  - Te dedicas a la actividad en lugar de pasar tiempo con tu familia y tus amigos.
  - Ocultas o mientes sobre cuánto tiempo dedicas a la actividad.
  - Gastas, pides prestado o robas dinero que no tienes para la actividad.
  - Te sientes avergonzado, ansioso, culpable o deprimido por realizar la actividad.
  - Te inquietas o irritas cuando intentas reducirla o detenerla.
- Si respondiste "sí" a cualquiera de estas preguntas puede indicar que debes buscar ayuda. ¡Pedir ayuda es una señal de fortaleza! Si buscas tratamiento, puedes recuperar el control.



**¡Puedo hacerlo!**

**Consulta la página 7 para conocer las opciones de tratamiento**

## Conductas que pueden volverse adictivas

### Apostar

Llama a la línea de ayuda para apostadores:

1-877-9Gamble o 401-499-2472

### Internet

Puedes llamar las 24 horas al día, los 7 días a la semana, para obtener ayuda confidencial gratuita al: 1-800-926-9037

### Ejercicio

¿Te has ejercitado alguna vez, aunque te haya causado daño físico?

### Compras

¿Alguna vez has comprado de forma compulsiva o has comprado cosas que no necesitas ni puedes permitirte?

### Sexo

¿Te has obsesionado alguna vez con pensamientos y fantasías sexuales, o has tenido múltiples parejas?

### Alimentación

Los [trastornos alimentarios más comunes](#) son la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y los atracones. Esto puede provocar graves problemas de salud e incluso la muerte.

Llama o ponte en contacto con la [Línea Nacional de Ayuda para Trastornos Alimentarios](#)

Llama o envía un mensaje de texto al 1-800-931-2237. Si estás en crisis, llama o envía un mensaje de texto a [la Línea de Vida de Suicidio y Crisis](#) al 988 [Servicios en español y para personas sordas y con discapacidad auditiva] o envía un mensaje de texto a la Línea de Texto de Crisis: "CASA" al 741-741 [Servicios en español].

### Videojuegos

El uso excesivo de videojuegos que repercute negativamente en tu vida.

### **Apoyo individual y familiar**

Unirte a un grupo de apoyo puede ayudarte a que no te sientas aislado ni solo en tu lucha, a recuperar el control de tu vida, aprender de otros que han experimentado lo mismo o una lucha similar, reunirte con personas que no te juzgarán, hablar abiertamente de tus experiencias y sentimientos, aliviar el estrés, la ansiedad y la depresión y a darte una nueva perspectiva sobre tus hábitos. También hay grupos que pueden brindar apoyo a tus amigos y familiares a medida que aprenden a apoyarte.

[Jugadores Anónimos](#)  
[Deudores Anónimos](#)  
[Gastadores Anónimos](#)  
[Ayudar a un ser querido](#)  
[Iniciar la conversación](#)  
[Grupos virtuales de recuperación](#)  
[Recursos de MHA](#)  
[Al-Anon/Alateen](#)

# ¿Qué es el trastorno por consumo de sustancias?

**Afecciones y síntomas relacionados con el consumo de sustancias:** Un trastorno por consumo de sustancias suele identificarse por el consumo constante de alcohol y/o drogas a pesar de las consecuencias negativas que repercuten en diferentes ámbitos de tu vida, como tu economía, tus relaciones, tus estudios o el trabajo, el ámbito legal, tu salud física o mental o tu espiritualidad. Se define como un trastorno por consumo de sustancias cuando sigues bebiendo o consumiendo drogas a pesar de las consecuencias negativas. El consumo suele conllevar un aumento de la tolerancia, por lo que necesitarás más cantidad de la misma sustancia para obtener la sensación deseada. El consumo constante o excesivo de determinadas sustancias puede provocar cáncer, daños cerebrales, problemas respiratorios, daños cardíacos, derrames cerebrales e incluso la muerte. La coexistencia de una enfermedad mental con un trastorno de consumo de sustancias se denomina trastorno concurrente, que es frecuente en los adultos jóvenes. Sigue leyendo para saber si podrías tener algún problema. Si estás [embarazada](#) o planeas quedar embarazada, debes tener especial cuidado con el consumo de sustancias, ya que tu bebé puede nacer con una dependencia a las drogas que consumes durante el embarazo. ¿Crees que tienes un problema? Haz este [autoexamen](#).

**Abstinencia de drogas, alcohol o tabaco:** Es posible que experimentes síntomas graves de abstinencia cuando dejes de consumir cualquier sustancia. Los síntomas de abstinencia pueden incluir irritabilidad, dolor abdominal, náuseas o vómitos, sudores abundantes, nerviosismo y convulsiones. Por tu salud y seguridad, no intentes dejar de consumir alcohol o benzodiacepinas (benzos) por tu cuenta. Intentar desintoxicarse del alcohol y las benzodiacepinas puede producir emergencias médicas graves, por lo que cualquier persona que intente hacerlo debe estar bajo supervisión médica.

## Tipos de sustancias que pueden usarse indebidamente: Alcohol, cannabis, tabaco, opioides, benzodiacepinas, estimulantes y alucinógenos

**Consumo excesivo de alcohol:** el consumo constante o excesivo de alcohol te pone en riesgo de desarrollar tolerancia al alcohol. Las posibles consecuencias incluyen un mayor consumo para conseguir los efectos deseados, conductas de riesgo o síntomas graves de abstinencia alcohólica que a menudo requieren desintoxicación médica.

**Abuso del tabaco:** fumar de forma persistente, incluyendo el vapeo de nicotina (cigarrillos electrónicos), puede dañar casi todos los órganos del cuerpo. Las posibles consecuencias pueden incluir cáncer de pulmón, afecciones respiratorias, enfermedad cardíaca, derrame cerebral u otras enfermedades, y pueden provocar tolerancia y síntomas de abstinencia.

**Uso indebido de opioides:** incluye tanto el consumo ilegal de analgésicos recetados como los que se pueden comprar en la calle. Entre estos fármacos se encuentran la heroína, el fentanilo, el Oxycontin, el Vicodin y el Tylenol con codeína. El consumo constante puede provocar problemas serios de salud, como síntomas graves de tolerancia y abstinencia e incluso la muerte.

**Uso indebido de estimulantes:** el uso indebido de estimulantes como Molly, éxtasis, cocaína y anfetaminas puede provocar tolerancia, cambios cerebrales a largo plazo y pérdida de sueño o apetito. Los síntomas de abstinencia pueden incluir ansias, fatiga, alucinaciones, depresión, violencia y paranoia.

**Consumo excesivo de cannabis (marihuana):** el consumo de marihuana puede cambiar el estado de ánimo, causar dificultades para hablar y resolver problemas, deterioro de la memoria, delirios, alucinaciones y psicosis. La abstinencia puede incluir ansia, insomnio, irritabilidad y rabia. Su consumo puede causar daños cerebrales o síntomas de psicosis.

**Uso indebido de inhalantes:** inhalar pegamento, esnifar y otros tipos de uso de inhalantes puede causar problemas de salud a corto y largo plazo, como insuficiencia respiratoria, convulsiones, asfixia, daños hepáticos o renales e incluso la muerte. Esto incluye el uso de aerosoles, limpiadores y otros productos químicos domésticos.

**Uso indebido de alucinógenos:** el uso de alucinógenos como el LSD, el peyote y los hongos puede hacer que te sientas fuera de control, experimentes pérdida de memoria, ansiedad, depresión y pensamientos suicidas. La abstinencia puede incluir pensamientos o conductas irracionales, paranoia y violencia.

**Abuso de benzodiacepinas (benzos):** Las benzodiacepinas incluyen Valium, Xanax, Klonopin, Ativan, Halcion y Serax. Pueden usarse para tratar trastornos como ansiedad, ataques de pánico, convulsiones, depresión, problemas para dormir y abstinencia de alcohol. Es importante que, si se quiere dejar de consumir benzos, se haga bajo tratamiento médico. Las benzodiacepinas no deben utilizarse durante el embarazo. La combinación de benzos con alcohol y otras drogas puede provocar sobredosis e incluso la muerte. Las señales de sobredosis incluyen mareos, incapacidad para hablar o responder, confusión, somnolencia, visión borrosa, agitación, dificultad para respirar, coma y alucinaciones.



## Consulta en la página 21 los tipos de tratamiento por consumo de sustancias, y cómo encontrar recursos y proveedores.

SAMHSA informa que el consumo de sustancias sigue siendo un problema de salud conductual entre los adultos jóvenes de 18 a 25 años. Se calcula que en 2012 había en Estados Unidos 35.6 millones de adultos jóvenes de entre 18 y 25 años con algún problema. De ellos, más de un tercio declararon haber consumido alcohol en exceso durante el último mes, y aproximadamente una quinta parte de los adultos jóvenes declararon haber consumido alguna droga ilegal durante el último mes.

# ¿Dónde puedo encontrar tratamiento para el consumo de sustancias o problemas de conducta?

## Tipos de tratamiento y recursos de recuperación

**BHDDH** mantiene una lista de proveedores autorizados de tratamiento de desintoxicación, ambulatorio y residencial, incluyendo los centros de excelencia para el trastorno por consumo de opioides y [grupos de autoayuda](#).

El [Consejo de Liderazgo de Consumo de Sustancias y Salud Mental de RI](#) mantiene una lista de proveedores de tratamiento de uso de sustancias y salud mental en su sitio web.

**Tratamiento de desintoxicación:** Los programas ofrecen tratamiento de desintoxicación ambulatorio o residencial con supervisión médica.

**Tratamiento ambulatorio:** El tratamiento se ofrece en centros ambulatorios y puede incluir sesiones individuales y/o en grupo.

**Programas de tratamiento ambulatorio intensivo y hospitalario parcial:** el tratamiento es más frecuente e intenso que el ambulatorio. El tratamiento incluye sesiones individuales y de grupo.

**Programas residenciales de tratamiento:** Ofrecen terapias contra el consumo de sustancias y los participantes permanecen durante la noche.

**Tratamiento asistido con medicación (MAT, por sus siglas en inglés):** El tratamiento incluye terapia y el uso de medicamentos como la suboxona, la naltrexona o la metadona. Esto incluye servicios a través de los Centros de excelencia (COE, Centers of Excellence) para trastornos por opioides.

**Naloxona:** Los kits de naloxona están disponibles en cualquier farmacia de RI. Son gratuitos si tienes Medicaid, y es posible que debas pagar un copago si tienes otros seguros. La naloxona puede salvar tu vida o la de un amigo.

**Centros de apoyo y recuperación entre iguales:** Los [centros de apoyo y recuperación entre iguales](#) ofrecen apoyo a las personas que se están recuperando del consumo de sustancias o de una afección concomitante.

**RICARES:** [RICARES](#) es una alianza popular de personas en recuperación.

**Recovery Housing:** [Recovery Housing](#) es una vivienda segura, discreta y saludable disponible para personas mayores de 18 años.

Obtén tratamiento para el [problema del juego](#): una red de recursos integrales: Línea de ayuda: 401-499-2472

Obtén tratamiento para los [problemas alimenticios](#)

Obtén tratamiento para el uso excesivo de [videojuegos/Internet](#)

**BH Link:** Llama al 988 o visita: 975 Waterman Avenue, East Providence RIPTA Route 34 (Seekonk). Los servicios de triaje y tratamiento están disponibles las 24 horas al día, los 7 días a la semana, para adultos mayores de 18 años.

**Prevent Overdose RI** se dedica a detener la epidemia de opioide. Hay recursos disponibles para familias, proveedores y personal de emergencia. Llama al 942-STOP 24/7.

Los [Centros comunitarios de salud mental de RI](#) ofrecen tratamiento contra el consumo de sustancias y tratamiento concomitante.

**Programas de recuperación virtual:** encuentra [recursos de recuperación virtual](#) como AA, NAMI, entre otros.

**Localizador nacional de tratamientos por consumo de sustancias de SAMHSA:** introduce tu código postal para encontrar un proveedor cerca de ti.

**Coaliciones regionales de prevención de RI:** proporcionan recursos sobre el consumo de sustancias, como [Raising Healthy Teens](#), recursos para padres y kits de herramientas.

Qué buscar y qué evitar al buscar un [programa de tratamiento del uso de drogas](#). Qué preguntas hacer cuando se busca un [proveedor de tratamiento por consumo de sustancias](#).

**RI Prevention Resource Center (RIPRC):** Información y recursos sobre cigarrillos electrónicos, marihuana y [consumo de alcohol](#)

**Growing Up Drug Free: A Parent's Guide** incluye factores de riesgo para los jóvenes, descripciones de sustancias, entre otros temas.

**Get Smart About Drugs:** un recurso web federal para padres, educadores y cuidadores.

**Campaña Talk They Hear You** de SAMHSA para padres (aprende a hablar con tu hijo sobre las drogas.)

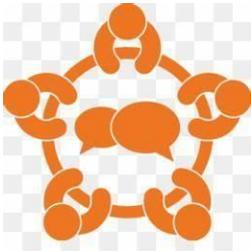
Programa ambulatorio [7 Challenges](#) para jóvenes y adultos jóvenes de 12 a 25 años diagnosticados de un trastorno por consumo de sustancias o un trastorno concomitante.

# ¿Qué pasa si tengo una crisis?

Una crisis puede producirse cuando te sientes desbordado y tus estrategias de afrontamiento no funcionan, o quizá tienes problemas con la ley o estás pensando en hacerte daño a ti mismo o a los demás. Podrías sentirte fuera de control o desesperanzado, o tener la sensación de que te cuesta manejar la medicación. No ignores estos sentimientos. Ponte en contacto con alguien que pueda ayudarte. Si tú u otras personas se encuentran en peligro inminente, llama inmediatamente al 911.

Las estrategias de afrontamiento incluyen cosas que puedes hacer o decir que te ayudarán a tener las cosas bajo control. Por ejemplo, respirar hondo, hablar de lo que te molesta, hablar con alguien, hacer algo sano como ejercicio, comer o preparar algo sano, o crear algo. En la página 9 sobre Bienestar podrás obtener más ideas.

**Haz algo cuando empieces a sentir ansiedad, miedo, pánico, enfado, agobio, temor o descontrol.**



## Si sufres una crisis de salud conductual, llama o envía un mensaje de texto al 988

### Llama o visita BH Link 24/7 de RI

[BH Link](#) es un centro de atención telefónica, triaje, tratamiento y remisión para adultos mayores de 18 años que sufren una crisis de salud mental.

Ubicado en: 975 Waterman Avenue en East Providence

Ruta 34 del autobús a RIPTA

Usa las líneas directas y otros recursos que aparecen en la página 24

### Acércate a alguien que pueda ayudarte. Entre ellos:

- Llama a tu médico
- Llama a un consejero de salud mental
- Llama a tu pastor, sacerdote u otro líder religioso
- Llama a la línea de esperanza y recuperación de RI: 942-STOP
- Llama a un Centro comunitario de salud mental o a otro proveedor autorizado por BHDDH: [Proveedores de servicios de salud mental](#) o [Proveedores de ayuda para consumidores de sustancias](#)

### Llama o envía mensajes de texto a otros programas

- [Trevor Project](#) Línea de vida específica para jóvenes LGBTQ menores de 25 años: 1-866-488-7386
- [Línea de crisis para veteranos](#) llama al 988 y pulsa 1, o envía un mensaje de texto al 838255
- [JED Foundation](#): Envía un mensaje de texto gratuito con la palabra HOME al 741-741 para hablar de forma confidencial con un consejero capacitado las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Haz clic aquí si tienes [pensamientos suicidas](#)
- Línea de ayuda de [National Teen Dating Abuse](#): Llama al 1-866-331-9474 o envía un mensaje de texto con la palabra “love is” al 22522, opera las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Consulta [After an Attempt \(después de un intento\)](#), una guía elaborada por y para familiares cuyo ser querido intentó suicidarse.

# Hospitalización psiquiátrica

La información de esta página se refiere a las leyes vigentes para adultos mayores de 18 años. Se han creado para protegerte a ti y a tus derechos si ingresas en un hospital psiquiátrico. Hemos proporcionado una breve descripción de cada uno, haz clic en los enlaces para conocer la ley completa para cada tipo de admisión.

## Tipos de admisiones en hospitales psiquiátricos (según la Ley de Salud Mental de RI)

### Admisión voluntaria

Si cumples con el nivel de atención hospitalaria, lo más probable es que te ofrezcan que ingreses al hospital de forma voluntaria. Como paciente voluntario, puedes firmar una "Intención de abandonar" en cualquier momento, indicando que ya no deseas seguir hospitalizado. Un médico te evaluará para asegurarse de que pueden darte de alta con seguridad. Si el hospital considera que necesitas más tratamiento para garantizar un alta segura, puede solicitar a la Corte de salud mental (Corte de SM) que revise si debes seguir hospitalizado. Deben comunicarle sus derechos.

### Certificación de emergencia

Un profesional de salud mental calificado puede solicitar tu hospitalización mediante una certificación de emergencia si considera que representas un peligro inmediato para ti o para los demás. Si el hospital acepta que necesitas tratamiento, pueden retenerte hasta 10 días sin acudir a la Corte de SM. Es posible que te den el alta al cabo de 10 días, o que te pidan que te quedes voluntariamente si el médico que te trata considera que necesitas seguir hospitalizado. Si te niegas a permanecer voluntariamente en el hospital, solicitarán a la corte una orden para que permanezcas ingresado y sigas recibiendo tratamiento.

### Certificación judicial civil

es el procedimiento legal que permite al sistema médico tratarte sin tu consentimiento (involuntariamente) durante un máximo de 6 meses. La orden judicial especifica qué tratamiento debes recibir y en dónde. El tratamiento ordenado por la corte puede proporcionarse en un hospital psiquiátrico, en un hogar de grupo gestionado por un Centro comunitario de salud mental (CMHC), o puedes recibir el tratamiento obligatorio en un CMHC mientras vivas en la comunidad.

## Qué puedes esperar durante tu estadía en el

Mientras estés en el hospital, trabajarás con un trabajador social, un médico y otros miembros del personal para elaborar tu plan de tratamiento. El plan de tratamiento establecerá los objetivos que debes alcanzar antes de recibir el alta. La mayoría de los hospitales revisan diariamente sus planes de tratamiento.

Si tienes alguna duda sobre tu atención mientras estás en el hospital, ponte en contacto con el Defensor de la Salud Mental de Rhode Island llamando al 401-462-2003 o al 401-462-2629, la [línea directa de aseguramiento de la calidad](#) 24 horas al día, 7 días a la semana, del Departamento de Salud Conductual, Discapacidades del Desarrollo y Hospitales (BHDDH).

Antes del alta debe elaborarse un plan de seguridad que incluya lo que debes hacer en caso de crisis. La mayoría de los hospitales te darán el alta con remisiones, o con citas reales en un centro comunitario de salud mental de tu zona.

## Alta: Qué puedes esperar

### Planificación del alta

Todos los hospitales tienen personal al que llaman "Planificadores del alta". Su función es colaborar contigo para proporcionarte documentación que incluya información de contacto y citas para después del alta. Asegúrate de que respondan todas tus preguntas para el seguimiento antes de abandonar el hospital.

### Certificación de emergencia

- Información de contacto y fechas y horas de consulta después de salir del hospital.
- Tu plan de alta debe incluir los medicamentos que te han recetado y cómo conseguirlos en la fecha del alta.

### ¿Quién puede ayudarte con el alta?

- Un amigo, un familiar o un profesional de salud que haya firmado la autorización para participar en tu atención posthospitalaria.
- Si tienes alguna duda sobre tus derechos en la atención posthospitalaria, llama al Defensor de salud mental: 462-2003

## COSAS QUE DEBES SABER:

### Órdenes judiciales

Se pueden emitir órdenes judiciales de tratamiento hospitalario o ambulatorio. Las órdenes para tratamiento ambulatorio requieren que continúes tu tratamiento en un centro comunitario de salud mental. Las órdenes de hospitalización exigen que permanezcas en el hospital hasta que puedan darte de alta de forma segura.

### Corte de salud mental

Rhode Island cuenta con una Corte de salud mental que se reúne todos los viernes para revisar la certificación hospitalaria para los tratamientos ambulatorios y hospitalarios ordenados por la corte. Un Defensor de salud mental representa a la mayoría de los pacientes, y un abogado del BHDDH representa a los hospitales en estas audiencias de la Corte de salud mental.

# Líneas directas y otros recursos

## Obtén ayuda ahora

Llama al 911 si tienes una emergencia que ponga en peligro tu vida.

Llama o envía un mensaje de texto al 988 en caso de crisis de salud conductual que no suponga una amenaza para tu vida.

Línea de esperanza y recuperación 24/7 de RI: 942-STOP

[Página web sobre el suicidio de SAMHSA](#)

[Trevor Project](#) para jóvenes LGBTQ, 24/7;

1-866-488-7386; envía un mensaje de texto con la palabra Trevor al 1-202-304-1200

[Línea de crisis](#) para veteranos/Mensajes de texto/Página web 24/7: (veteranos y familias): 988 pulse 1 o envía un mensaje de texto al 838255

Línea de ayuda de [NAMI](#) 800-273-8255

Línea de ayuda de **Narcóticos Anónimos**: 1-800-974-0062; Región noreste: 866-NA-HELP (866-624-3578); sur de Rhode Island: 401-461-1110; Apoyos a la familia/pareja: 1-800-477-6291

**Alcohólicos Anónimos**: 401-438-8860 o 401-739-8777 o para hispanohablantes 401-621-9698

**Child-Help USA**: 1-800-422-4453 Ayuda a niños y adultos supervivientes de abusos, incluidos los de tipo sexual.

[Day One](#): 1-800-494-8100 24/7 Línea de ayuda de RI para víctimas de agresiones sexuales.

**Alliance to Mobilize our Resistance (AMOR)** Línea de apoyo 24/7 en inglés y español para víctimas de delitos motivados por el odio: 401-675-1414

[Línea directa de National Teen Dating Abuse](#): 1-866-331-9474 o envía un mensaje de texto con la palabra "love" al 22522 24/7

[Kids' Link RI](#): 1-855-543-5465 24/7 RI Servicio de triaje de salud conductual y red de remisión para menores de 18 años.

## Otros recursos

[JED Foundation](#): ofrece información y recursos para ayudar a adolescentes y adultos jóvenes. ¿Necesitas alguien con quien hablar? Envía un mensaje de texto con la palabra "Home" al 741-741.

[Prevent Overdose RI](#): encuentra los datos más recientes sobre consumo de sustancias y sobredosis en Rhode Island. Los recursos están disponibles para familiares, profesionales sanitarios y otras personas.

[Coaliciones regionales de prevención de RI](#): Coaliciones regionales de apoyo a los recursos y actividades de prevención del consumo de sustancias .

[RI Prevention Resource Center](#) (RIPRC): ofrece recursos sobre cigarrillos electrónicos, consumo de alcohol y marihuana.

[Youth Pride, Inc. \(YPI\)](#): ofrece un espacio seguro, servicios, programas y apoyo a los jóvenes LGBTQQ y sus aliados. 401-421-5626 [Facebook](#)

[Got Transition?](#) Un recurso nacional para profesionales de salud, familias y jóvenes que tiene como objetivo mejorar la transición de la atención médica pediátrica a la atención para adultos, proporcionando una transición eficaz a la atención médica para jóvenes, adultos jóvenes y familias.

[BHDDH](#) mantiene información sobre programas y grupos de autoayuda, apoyo en caso de sobredosis, eliminación adecuada de medicamentos, reducción del estigma y recursos de defensa, recursos culturalmente específicos, entre otros recursos.

[24/7 QA Hotline](#) de BHDDH: Llama al (401) 462-2629 para reportar casos sospechosos de maltrato, abuso, negligencia y explotación (MANE), respecto a personas con una discapacidad del desarrollo u otra discapacidad y/o personas con una discapacidad dentro de las edades de 18 a 59 años que vivan en la comunidad.

[Naloxona](#): se usa para prevenir una sobredosis de opiode, disponible en todas las farmacias de RI, gratuito con Medicaid y con posible copago con otros seguros.

### Uso de la función Medical ID (Identificación Médica) en tu smartphone

Es fácil de instalar y cualquiera puede acceder en caso de emergencia. Puedes usarla para introducir toda tu información médica, incluidos tus medicamentos, proveedores y números de emergencia siempre que los necesites. [Puedes configurarla tanto en dispositivos Apple como Android.](#)

# Mantente conectado virtualmente con tus amigos y familiares

Tu vida cotidiana cambió durante la pandemia de COVID-19. Esto incluye la necesidad de mantener distancias físicas seguras o separarnos de amigos y familiares. Durante la pandemia, encontramos formas creativas de mantenernos conectados de forma virtual con nuestros amigos y familiares. Las siguientes son algunas estrategias para estar conectados con los demás manteniendo una distancia física segura. Además, es posible que hayas realizado citas por teléfono, tableta u ordenador (telemedicina) durante la pandemia. Podrías seguir recibiendo servicios a través de telemedicina. Para obtener más información sobre la telemedicina, consulta la página 13. Consulta la página 1 para conocer las Actividades de bienestar.

**Ingresa a tus redes sociales:** puede ser una buena forma de mantenerte en contacto con tus amigos y familiares. Aunque también puede tener efectos negativos, así que asegúrate de no sentirte más ansioso al leer los comentarios de los demás.

**Aproveche los recursos en línea:** muchas organizaciones ofrecen seminarios web, tutoriales y clases de bienestar en línea. Consulta la página web de tu centro de estudios para obtener ideas. También puedes visitar parques nacionales, zoológicos y acuarios a través de una webcam.

**Utiliza el videochat:** aprovecha el videochat para mantenerte en contacto con familiares y amigos. Usa servicios como Skype, Facetime, WhatsApp o Google Hangouts.

Ponte en contacto regularmente con amigos y familiares, ya sea por teléfono, SMS, video o redes sociales.

**Celebra reuniones virtuales:** conéctate virtualmente con tus amigos y familiares. Aprovecha el videochat u otros medios para comer, jugar o ver la televisión por video juntos.



## Haz un plan

Establece horarios regulares para conectarte con tus amigos.

Ponte en contacto con alguien si hace tiempo que no sabes nada de él o ella.

Haz ejercicio físico. Sacá a pasear a tu perro.

Llama a la línea de información de COVID-19 de RI al 401-222-8022.

[Recursos en RI](#)

Consulta los [recursos para COVID-19](#) para familias y jóvenes.

## Presta atención a las señales del estrés

Es de esperar que se produzcan reacciones normales ante tiempos inciertos. Habla con tus amigos o familiares.

Si los sentimientos de ansiedad, preocupación o miedo continúan o aumentan en intensidad, habla con tus padres o con otro adulto de confianza.

Si estas sensaciones persisten, deberías considerar la posibilidad de ponerte en contacto con tu médico o profesional de salud mental.

Llama a BH Link si eres mayor de 18 años: 401- 414-5465.

Llama a Kid's Link si eres menor de 18 años: 855- 543-5465.

## Descubre algo nuevo

[Lumosity Brain Training](#)

[Desafía y mejora tu mente](#)

[35 juegos en línea para jugar con amigos](#)

[130 actividades divertidas para adultos](#)

[Educación para adultos y GED](#)

[The Learning Connection RI](#)

[Cursos en línea gratuitos del Smithsonian](#)

[Actividades a distancia en Google Doc](#)

[Laptops gratis](#)

# Ayudas comunitarias locales

## Apoyo a la educación

### Educación para adultos y GED (Diploma de Equivalencia General)

El Departamento de Educación de Rhode Island ofrece programas de educación de adultos, GED, formación laboral e inglés para hablantes de otros idiomas con el fin de preparar a los adultos para puestos de trabajo y carreras profesionales. Los programas se imparten de forma presencial o en línea. Para más información llama al (401) 222-8948 o a [Educación para Adultos de RIDE](#).

### [Centro de recursos de RI](#)

Un directorio en línea con recursos educativos y profesionales para buscar empleo, clases, programas de formación y oportunidades de desarrollo profesional.

### Planes de aprendizaje individual de RI ([ILP](#), por sus siglas en inglés)

Los ILP son oportunidades de aprendizaje personalizadas que deben ser desarrolladas por las Agencias Locales de Educación (escuelas públicas) para todos los estudiantes de 6º a 12º grado, como una forma significativa de conectar las metas y pasiones académicas, profesionales y sociales/emocionales de un estudiante con sus experiencias en la escuela secundaria.

### [Centro de planificación universitaria](#)

El centro ofrece servicios gratuitos de planificación universitaria: ayuda para encontrar universidades, y apoyo con las solicitudes de ayuda universitaria y financiera. Llama o visita su sitio web: 401-736-3170.

[Rhode Island Promise](#): ¿Recién terminaste la escuela media? Tú eres elegible para obtener un título de asociado en CCRI. La matrícula es gratuita

## Apoyo al empleo y la formación profesional

### Oficina de Servicios de Rehabilitación (ORS)

La ORS trabaja con las escuelas, las familias y los estudiantes para prepararte para la formación laboral, el desarrollo profesional y las oportunidades de empleo después de la escuela media. El [Programa de Rehabilitación Profesional \(VR\)](#) ayuda a las personas con discapacidad a elegir, prepararse, obtener y mantener un empleo. Para ser elegible, debe tener una discapacidad física, intelectual o emocional que suponga un obstáculo importante para el empleo.

### [Back to Work RI](#)

El Departamento de Trabajo y Formación pone en contacto a personas en busca de empleo y empresarios mediante programas y servicios de empleo de calidad. Se cuenta con [recursos](#) adicionales, incluidas las circunstancias específicas de COVID.

### [Prepare Rhode Island](#)

PrepareRI proporciona a los estudiantes de RI los conocimientos avanzados que necesitan para los puestos de trabajo con más demanda.

### [Governor's Workforce Board](#)

Junta de la Fuerza Laboral del Gobernador ofrece programas y oportunidades de empleo especiales para jóvenes y adultos jóvenes.

Puedes encontrar más recursos para la escuela o el empleo:

[Biblioteca Pública de Providence](#)      [RI Reconnect](#)

Consulta la página 10 sobre Cómo encontrar un empleo o una carrera.

## Necesidades básicas

### Rhode Island United Way's 211

Llama a la línea 2-1-1 de Rhode Island para obtener información confidencial y referencias relacionadas con ayudas básicas y mucho más. La llamada es gratuita y está disponible en varios idiomas. Llama al 2-1-1 o usa el chat [en línea](#) o mensajes de texto.

### Banco de Alimentos Comunitario de Rhode Island

El Banco [de Alimentos Comunitario](#) distribuye alimentos a personas necesitadas a través de una red de agencias en todo el estado.

### Guía de recursos comunitarios para salud domiciliaria

Esta [Guía de recursos](#) ofrece una lista completa de servicios humanos y de salud en Rhode Island.

### Rhode Island Housing (RIH)

Comunícate con [RIH](#) para obtener información sobre préstamos a bajo interés, subvenciones y ayuda para encontrar, alquilar, comprar o construir una vivienda, así como para acceder a una lista de viviendas asequibles. página de [Facebook](#). Llama al: **401-457-1234** Llamada gratuita: 800-427-5560 TTY: 401-450-1394 línea en español: 401-457-1122.

### RI Coordinated Entry System (CES)

¿Te has quedado sin vivienda o perderás tu vivienda? Ponte en contacto con el CES de RI llamando por teléfono o a través de su [sitio web](#). 401-277-4316. Horario de lunes a viernes, días festivos y fines de semana.

### Departamento de Servicios Humanos de Rhode Island (DHS)

El DHS supervisa muchos programas públicos que incluyen asistencia energética, asistencia a refugiados, servicios para veteranos. Ponte en contacto con [Health Source RI](#) para solicitar la cobertura médica, el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional ([SNAP](#)), RI Works, el Programa de Asistencia para el Cuidado Infantil, entre otros. Para obtener más información comunícale a la: [Oficina regional](#) o llama al **1-855-MY-RIDHS (1-855- 697-4347)**

### Asociación RI Community Action ([CAP](#))

La red de CAP presta servicio a todas las ciudades y poblados de Rhode Island. Proporciona los recursos y el apoyo que puedas necesitar. Llama o visita su [sitio web](#) para obtener más información: 401-921-4968.

### Pases de autobús de tarifa reducida de RIPTA

[RIPTA](#) es la agencia de transporte público de Rhode Island. Puedes optar a pases de tarifa reducida. Ponte en contacto con RIPTA llamando al (401) 784-9500 ext. 2012 o en [Facebook](#)

### Crossroads de Rhode Island

Comunícate con [Crossroads](#) para que te remitan a albergues que dispongan de camas para alojar temporalmente a personas y familias en crisis. Llama al 401-521-2255 o por [Facebook](#)

# Ayudas comunitarias locales

## Apoyo entre pares

**Red de apoyo a los padres de RI (PSN)** Ofrece formación para convertirte en especialista certificado entre pares: llama al 401-889- 3112.

**Recuperación entre pares y apoyo familiar:** Hay varios centros comunitarios y de recuperación en todo el estado. Ofrecen programas y apoyo a personas en proceso de recuperación.

### **Alianza Nacional de Enfermedades Mentales de RI (NAMI\_RI)**

La delegación local de RI ofrece educación, defensa y organiza clases y grupos de apoyo gratuitos para padres y adultos con enfermedades mentales con el fin de apoyar su bienestar y recuperación. Llama al 401-333-3060

### **Rhode Island Communities for Addiction Efforts (RICARES)**

Proporciona oportunidades de recuperación a través del compromiso comunitario, el activismo, la defensa, el apoyo cultural, el apoyo a poblaciones diversas, la reducción de daños, entre otros. Llama al 401-475-2960.

## Apoyo legal

### **Servicios legales de Rhode Island**

Ayuda a familias con bajos ingresos, personas mayores, ancianos y otras personas con problemas de impuestos, vivienda (desahucios y ejecuciones hipotecarias), violencia doméstica, ingresos, derecho del consumidor y otros asuntos civiles. Ley del consumidor y otros asuntos civiles. La mayoría de los servicios son gratuitos para residentes calificados por sus ingresos. Llama al 401-274-2652

### **Disability Rights Rhode Island (DRRI)**

Proporciona asistencia jurídica gratuita a personas con discapacidad y distribuye información sobre sus derechos. Llama al (401) 831-3150 TTY: (401)

831-5335

¿Necesitas ponerte en contacto con un defensor de la Salud Mental? ¿Presentar una denuncia? ¿Encontrar servicios de apoyo a las familias? [Si necesitas más información ingresa a](#)

## Apoyos para la transición

**Desarrollo juvenil y Extensión voluntaria del cuidado (VEC, Voluntary Extension of Care)** Proporciona servicios y apoyos para adultos jóvenes que participaron en el DCYF, quienes reciben ayuda para identificar y utilizar los recursos comunitarios. El objetivo es que cada adulto joven viva de forma independiente cuando cumpla 21 años. Para obtener más información, comunícate con el DCYF llamando al 401-528- 3576.

**Red de Información para Padres de Rhode Island (RIPIN, por sus siglas en inglés) RIPIN** apoya a familias, escuelas, organizaciones de padres y otros. El personal puede ayudarte a ti y a tu familia a identificar recursos y apoyos para facilitar tu transición a los servicios para adultos. Llama al 401-270-0101

### **Sherlock Center**

Su misión es promover la integración de las personas con discapacidad en la escuela, el trabajo y la comunidad. Las áreas de enfoque incluyen la inclusión y la pertenencia a la comunidad, la transición, el desarrollo laboral y profesional y la autodeterminación.

Servicio de voz: 401-456-8072 TTY a través de RI Relay: 711 en español a través de RI Relay: 711

### **Departamento de Educación de Rhode Island (RIDE)**

Recursos de Centros regionales para la transición (**RTC**, por sus siglas en inglés) ayuda a las escuelas medias y secundarias a nivel regional y estatal mediante la coordinación de los cuatro Coordinadores Regionales de Transición. Los RTC trabajan con escuelas públicas, públicas subvencionadas y privadas que atienden a jóvenes que cumplen los requisitos de IDEA. También trabajan en colaboración con agencias de servicios para adultos, instituciones de enseñanza superior, programas de formación y organizaciones de defensa de los padres que atienden a adultos jóvenes con discapacidades. Llama al 401-222-4600.

**La Asociación de Salud Mental de Rhode Island (MHARI, por sus siglas en inglés) MHARI** ha preparado un kit de herramientas para adultos jóvenes que te muestra cómo acceder a los servicios de salud mental para adultos en Rhode Island. Llama al 401-726-2285.

### **Departamento de Salud de Rhode Island (RIDOH)**

El Departamento de Salud de RI dispone de muchos recursos para ayudarte a gestionar tu transición, entre ellos

[Dare to Dream](#), [Youth Transition Workbook](#), [Ready Set Go! Got Transition](#) y [Health and Wellness](#)

## Apoyos con el seguro

**Rhode Island Parent Information Network Call Center:** Puede [comunicarse con el Centro](#) de Llamadas de RIPIN si desea obtener cobertura, comprender sus opciones de seguro o hacer preguntas. 401-270-0101

**Progreso Latino:** Puede ayudarte a conseguir un seguro y otros recursos como WIC, SNAP, entre otros. Llama al 401-728-5920

## Sherlock Plan: Un plan de compra de Medicaid

Si trabajas y tienes una discapacidad, es posible que puedas contratar la cobertura de Medicaid a través de [Sherlock Plan](#). Puede proporcionarte una cobertura de salud completa que te ayude a mantener u obtener cobertura médica y otros servicios para que puedas seguir trabajando. Cuenta con directrices de ingresos, y es posible que debas pagar una prima. Para obtener más información o presentar una solicitud, llama al 1-855-967-4347.

## Recursos adicionales

- [Kit de herramientas para proveedores de Transiciones Saludables de Georgia](#)
- PACER Center [Students and Young Adults Resources](#)
- Red de Información para Padres de Rhode Island [Connecting the Dots](#)
- Massachusetts's Moving to Adult Life: [Guía legal de PPAL](#) para padres de jóvenes con necesidades de salud mental
- [Hoja de ruta hacia la salud conductual](#) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU
- Recursos y materiales disponibles del Centro para la Investigación de Transiciones a la Edad Adulta ([ACR](#)) de la Universidad de Massachusetts
- Pathways Research and Training Center (RTC): [Herramientas](#) [Página de inicio](#) [Productos en español](#)
- NAMI Rhode Island: [Resources for Individuals](#)
- [El mejor camino hacia la vida adulta](#)
- [Paving the Way: atender las necesidades de transición de los jóvenes con discapacidad del desarrollo y enfermedades mentales graves](#)

## Organizaciones para los jóvenes

- **Youth Pride Incorporated (YPI):** situado en Providence, [YPI](#) ofrece servicios gratuitos a jóvenes y adultos jóvenes LGBTQQ en un entorno seguro y acogedor. Teléfono: 401-421-5626 o [Facebook](#)
- **Alianza Nacional de Enfermedades Mentales, Rhode Island (NAMI-RI):** ofrece grupos de apoyo y recursos.
- **Red de apoyo a los padres (PSN) de RI:** organización dirigida por familias que ofrece apoyo y recursos a personas y familias con enfermedades mentales. Teléfono: 401-467-6855 o Llamada gratuita: 800-483-8844
- **Youth Empowerment:** este sitio web dirigido por pares está diseñado para ofrecer apoyo y ayuda a los jóvenes en momentos difíciles.
- **Active Minds:** es una organización estudiantil dedicada a concientizar sobre la salud mental a estudiantes de educación media y universitaria. Las delegaciones de RI incluyen Brown, Bryant, PC, URI y RIC.



Daniel J. McKee

*Gobernador*

Ana Novais

*Secretaria*

*en funciones de la Oficina Ejecutiva de Salud y Servicios Humanos*

Departamento  
de Salud Conductual, Discapacidades  
del Desarrollo y Hospitales (BHDDH)  
14 Harrington Road  
Cranston, RI 02920-3080  
401-462-3201  
[www.bhddh.ri.gov](http://www.bhddh.ri.gov)  
Richard Charest, director

Departamento  
de Infancia, Juventud y Familias (DCYF)  
101 Friendship Street  
Providence, Rhode Island 02903-3716  
401-528-3593  
[www.dcyf.ri.gov](http://www.dcyf.ri.gov)  
Kevin Aucoin, director en funciones



Exención de responsabilidad: Los puntos de vista, opiniones y contenidos expresados en este documento no reflejan necesariamente los puntos de vista, opiniones o políticas del Centro de Servicios de Salud Mental (CMHS), la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) o el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS).