



# TOMA LAS RIENDAS DE TU SALUD DEL COMPORTAMIENTO

UNA GUÍA DE SALUD DEL COMPORTAMIENTO PARA  
JÓVENES EN EDAD DE TRANSICIÓN (TAY)  
EN RHODE ISLAND

Revisado Agosto  
2021

Departamento de Cuidados de la Salud del Comportamiento,  
Discapacidades del Desarrollo & Hospitales de RI



Nos complace proporcionar este nuevo recurso para ayudarlo en su transición del sistema de salud conductual juvenil al sistema de adultos.

Consideramos que la transición a la edad adulta es un proceso gradual que ocurre entre las edades de 14-25, en lugar de un cambio legal que ocurre en un día. Reconocemos que su cumpleaños número 18 es solo un día y no lo hace de repente completamente capaz de manejar todas las responsabilidades y decisiones que su nuevo estatus legal le da.

Hay mucha responsabilidad que cumpla los 18 años. Usted tendrá más independencia y más capacidad para dirigir su propio futuro, con derechos tales como ser capaz de votar, servir en un jurado, casarse, registrarse para entrar en el ejército, hacerse un tatuaje y / o perforación corporal, comprar un boleto de lotería, obtener una licencia de conducir sin restricciones, horas de trabajo sin restricciones de la ley laboral, abrir una cuenta bancaria sin tener un co-firmante, supervisar su propio tratamiento médico y registros de educación, crear un voluntad, comprar y vender bienes raíces y acciones, así como la capacidad de firmar un contrato de arrendamiento y contratos. Identifique a un adulto de confianza que pueda ayudar a leer y entender los documentos legales antes de firmar (contratos, arrendamiento, etc.). Y, usted está legalmente clasificado como un adulto en todos los estados de EE.UU. y será procesado como un adulto por cualquier actividad criminal.

Si bien la transición a la edad adulta es una etapa emocionante de su vida, también puede ser uno de los muchos desafíos únicos para usted y su familia, y esto puede ser particularmente difícil si tiene desafíos de salud conductual. Los desafíos pueden incluir pasar de un sistema supervisado por DCYF o las escuelas a uno supervisado por BHDDH; pasar de proveedores pediátricos a adultos; pasar de una cobertura de seguro a otra; mudarse de casa a la universidad; y pasar de ser un estudiante a unirse a la fuerza laboral. Es posible que algunas personas que lo han ayudado a manejar sus desafíos de salud conductual en el pasado ya no estén disponibles. Es posible que tenga que cambiar de proveedor de atención médica y obtener un nuevo seguro. Le recomendamos que recurra a sus padres, tutores u otros adultos de confianza para obtener asesoramiento y considere sus comentarios a medida que toma decisiones importantes en su vida.

Afortunadamente, hay muchos recursos para ayudarlo durante la transición. Esta Guía proporciona una hoja de ruta para su transición, ayudándole a localizar y utilizar los recursos disponibles que le permitirán convertirse en un adulto exitoso. Esperamos que te resulte útil!

# Agradecimiento especial a los siguientes

**Agradecimiento especial a:** Community Care Alliance-Bridget Bennett, Jewel Collins, Benedict Lessing, Mary Turillo; Disability Rights RI-Anne Mulready; Foster Forward-Jessica Nievera McCluskey; MHARI-Ruth Feder; NAMI-RI-Cindy Elder; Newport County Mental Health-Daniel Wartenberg; Parent Support Network- Lisa Conlan, Matt Finkler; 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-Sue Storti; BHDDH-Denise Achin, Brenda Amodei, Kate Breslin Harden, Lori Dorsey, Christine Emond, Susan Hayward, Jordan Maddox, Linda Mahoney, Linda Marzilli, Thomas Martin, Sarah Smith; DCYF-Tanya Alderman, Mike Burk, Susan Lindberg; DLT-Carlos Ribeiro; DOC-Lauranne Howard; EOHHS-Chantele Rotolo; ORS-JoAnn Nannig; RIDE-Jane Slade, Alice Woods; and RIDOH-Deb Golding and Colleen Polselli.

Un agradecimiento muy especial a los participantes del grupo de enfoque de jóvenes en edad de transición en Thrive Behavioral Health y Parent Support Network. ¡Su opinión fue inestimable!



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).

Un agradecimiento especial al Sherlock Center on Disabilities en Rhode Island College por revisar la versión en español de 2021 para mayor precisión.



# ¿Qué aprenderé en esta guía?

## Página

- 1 ¿Qué es La Salud del Comportamiento?
- 2 ¿Cómo Encuentro los Servicios de Salud del Comportamiento?
- 3 ¿Cómo Tomo Las Riendas de Mi Salud del Comportamiento?
- 4 ¿Qué es Telehealth?
- 5 ¿Qué es Una Condición de Salud Mental?
- 6 ¿Qué es el Trastorno por Consumo de Sustancias (SUD)?
- 7 ¿Dónde Puedo Encontrar Tratamiento para el Consumo de Sustancias?
- 8 ¿Qué es el Bienestar?
- 9 Mantenerse Conectado con sus Amigos y Familiares Virtualmente
- 10 Qué Ocurre Cuando Cumpló 18 Años?
- 15 ¿Quién Puede Ayudarme a Tomar Decisiones Sobre Mi Vida?
- 16 ¿Qué es el Ingreso de Seguridad Complementario (SSI)?
- 17 Encontrar Empleo o una Carrera
- 18 ¿Qué Recursos Están Disponibles para mí en la Universidad?
- 19 ¿Cuáles Son Mis Opciones de Seguro de Salud?
- 20 ¿Qué es un Centro de Salud Mental Comunitario Con Licencia? (¿Y dónde puedo encontrar uno?)
- 22 Qué Pasa Si Tengo Una Crisis?
- 23 Hospitalización Psiquiátrica
- 24 Líneas Directas y Otros Recursos
- 25 Apoyos de la Comunidad Local

# ¿Qué es La Salud del Comportamiento?

## ¿Qué es la salud del comportamiento?

Salud del comportamiento es un término que cubre la gama completa del bienestar mental y emocional, desde los aspectos básicos de cómo afrontamos los desafíos cotidianos de la vida hasta el tratamiento de enfermedades mentales y trastornos por consumo de sustancias. Su salud del comportamiento está interconectada con su salud física.

Las condiciones de la salud conductual son comunes. Las personas de todas las edades, sexos, razas y etnias pueden tener condiciones de salud mental o consumo de sustancias.

- Una condición de salud mental implica cambios en su percepción, pensamiento, estado de ánimo y/o comportamiento.
- Una enfermedad mental es una enfermedad 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 condición de consumo de sustancias generalmente se diagnostica por el consumo continuado de alcohol y/o drogas a pesar de las consecuencias negativas, como problemas emocionales, problemas en las relaciones, el mal funcionamiento en el hogar, en el trabajo, en la escuela o problemas de salud.
- Se dice que una persona con al menos una enfermedad mental y un trastorno por consumo de sustancias tiene una condición co-ocurrencia. Las personas con afecciones co-ocurrencias son vulnerables a la recaída y un empeoramiento de los síntomas. La integración del tratamiento para las condiciones co-ocurrencias 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 autodirigida y se esfuerzan por alcanzar su máximo potencial.
- Se dice que una persona con una condición de salud del comportamiento y una condición médica (como diabetes, asma, presión arterial alta...) tiene una condición comórbida.
- La identificación y el tratamiento tempranos pueden ayudarlo a sentirse mejor y mejorarse, y evitar que empeore la condición.

## ¿Qué son los cuidados de la salud del comportamiento?

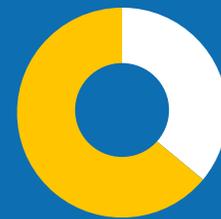
La atención médica conductual es una combinación de tratamientos y apoyos adaptados a las necesidades de cada individuo y se puede proporcionar en persona o virtualmente (telesalud). Estos pueden incluir asesoramiento, medicamentos, asistencia para conseguir o conservar un trabajo o vivienda, así como apoyo educativo, social y emocional. Los cuidados de la salud del comportamiento generalmente comienzan con una evaluación, que pueden ser preguntas breves que se hacen en el consultorio de un médico, la práctica médica o en un entorno escolar. Si el examen encuentra una preocupación, se puede hacer una evaluación más detallada para un diagnóstico. Una evaluación es una entrevista exhaustiva que determinará sus necesidades y, por lo general, se adapta a los síntomas que presenta. Los servicios pueden incluir terapia, consejería, medicamentos y servicios de recuperación o apoyo.

**SAMHSA:** recursos para [Adultos Jóvenes](#) están disponibles en problemas de salud conductual que pueda estar experimentando.

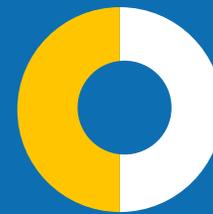
## HECHOS SOBRE LA SALUD DEL COMPORTAMIENTO Y LOS JÓVENES ADULTOS



UN QUINTO DE LOS JÓVENES ADULTOS DE 18 A 24 AÑOS TENÍA UNA ENFERMEDAD MENTAL EL AÑO PASADO



2/5 DE LOS JÓVENES ADULTOS CON ENFERMEDAD MENTAL NO RECIBEN TRATAMIENTO



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

Fuente: IOM (Institute of Medicine) y NRC (National Research Council) 2014, Invertir en la salud y el bienestar de los adultos jóvenes. Washington, DC: The National Academies Press.

Una de cada cuatro personas que no tienen hogar en RI, tienen una condición de salud mental grave.

(NAMI)

Únase a RI en su compromiso de [cambiar de dirección](#). Conozca los 5 signos del sufrimiento emocional.

# ¿Cómo Encuentro los Servicios de Salud del Comportamiento?

## Tipos de proveedores de salud del comportamiento y apoyos de iguales



### Psiquiatras

Los médicos que diagnostican trastornos mentales y de consumo de sustancias, recetan y controlan medicamentos, y brindan asesoramiento y terapia.



### Enfermeras psiquiátricas o de salud mental

Proporcionan evaluación, diagnóstico y terapia para trastornos mentales y/o de consumo de sustancias. Pueden prescribir y controlar la medicación.



### Psicólogos clínicos

Médicos clínicos autorizados que evalúan, analizan, diagnostican y tratan mediante asesoramiento y terapia. No prescriben medicación.



### 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

Los médicos con licencia que practican el trabajo social clínico pueden diagnosticar, evaluar y tratar trastornos cognitivos, afectivos y de conducta.



### Asesores de dependencia química con licencia (LCDP)

Los LCDP brindan asesoría, desarrollan planes de tratamiento, brindan información sobre el sistema de atención médica, brindan apoyo emocional y social, y ayudan a su recuperación.



### Especialistas Iguales acompañante/ Entrenadores de recuperación

Personas que han experimentado trastornos mentales o de consumo de sustancias y se están recuperando. Le pueden enseñar sobre el sistema de atención médica, brindan apoyo emocional y social, y ayudan a su recuperación. Los acompañantes (personas en su misma situación) reciben formación y están certificados.

Los proveedores de salud del comportamiento trabajan en hospitales, centros comunitarios de salud mental, agencias de consumo de sustancias, consultorios de atención primaria, escuelas, universidades y consultorios privados. Un paso importante para obtener atención médica del comportamiento es encontrar un proveedor. Hay maneras diferentes para ello:

- 1 Pregunte a su proveedor de atención primaria (PCP). Es posible que puedan evaluarlo y tratar su problema, o proporcionar asistencia con remisiones. Verifique con su compañía de seguros para asegurarse de que acepten su seguro y que sean proveedores dentro de la red.
- 2 Si tiene un seguro comercial, llame al número de servicios para miembros que se encuentra en el reverso de su tarjeta del seguro para obtener ayuda para encontrar proveedores de la red. O visite su sitio web o consulte su manual para miembros para encontrar proveedores de salud del comportamiento en su red.
- 3 Si tiene Medicaid, llame al número de servicios para miembros que se encuentra en el reverso de su tarjeta del seguro para obtener ayuda para encontrar proveedores de la red. También puede consultar los directorios de proveedores en el sitio web de [HealthSource RI](#).
- 4 Llame al Centro de Crisis [BH Link de Rhode Island](#): 414-LINK (414-5465). Disponible en español.
- 5 Vaya al directorio de los proveedores de tratamiento de salud mental y consumo de sustancias del Consejo de Liderazgo de Consumo de Sustancias y Salud Mental de RI ([SUMHLC](#)).
- 6 Vaya a los directorios de proveedores de BHDDH: [Substance Use](#) or [Mental Health](#)
- 7 Pídale sugerencias y recomendaciones a familiares, amigos o una persona de confianza en su comunidad.
- 8 Llame o visite los servicios de salud o el centro de asesoramiento de su universidad.
- 9 Vaya al servicio de remisiones basado en la web de [Zencare](#):
- 10 Póngase en contacto [con el Centro de Asesoramiento Interreligioso](#)
- 11 Recursos si no tiene seguro: [Encontrar clínicas gratuitas o basadas en ingresos](#) [Clinca Esperanza](#) [Clínica libre de RI](#) [Progresista Latino](#) [Instituto Internacional Dorcas](#)

# ¿Cómo Tomo Las Riendas de Mi Salud del Comportamiento?

Una de las cosas más importantes que hará como adulto es tomar las riendas de sus necesidades de salud del comportamiento. El éxito de la escuela, la comunidad, el trabajo y las relaciones depende en gran medida de lo bien que esté manejando sus desafíos de salud del comportamiento. El acceso continuo a los recursos de salud es importante cuando se está haciendo la transición a la edad adulta.

Cuando cumple 18 años, se le considera como un adulto legal. Esto significa que usted está a cargo de sus decisiones médicas, incluyendo sus necesidades físicas y de salud del comportamiento. Sus proveedores de atención le preguntarán sobre sus necesidades médicas, su historial médico y los tratamientos que puede o no desear. Debe estar preparado para tomar estas decisiones y manejar su salud del comportamiento a medida que hace la transición a la edad adulta.

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

Conozca los 5 signos del sufrimiento emocional  
Únase a RI en su compromiso de [Cambiar de Dirección](#).



## TOME LAS RIENDAS AL CONOCER SUS DERECHOS\*

### Usted tiene:

- El derecho a recibir un trato igual y no discriminatorio
- El derecho a estar completamente informado y participar en las decisiones relacionadas con el tratamiento y los servicios
- El derecho a ser tratado con dignidad y respeto por su privacidad y confidencialidad
- El derecho a cuestionar sus servicios de salud mental a través de un proceso formal
- El derecho a solicitar información sobre la experiencia profesional, capacitación y credenciales de su proveedor
- El derecho a cambiar de proveedor

## TOME LAS RIENDAS DE SUS REGISTROS DE SALUD

### Los registros de salud incluyen:

- Su historial de salud completo
- Una lista de sus alergias
- Documentación de sus diagnósticos relevantes
- Sus registros de vacunación
- Lista de los medicamentos que toma y por qué los toma
- Nombres e información de contacto de su farmacia, médicos, dentistas, especialistas y terapeutas
- Su tarjeta de seguro y la información de su plan de seguro/cobertura
- Conozca sus planes de alta, postratamiento y crisis

## TOME LAS RIENDAS DE SUS DECISIONES MÉDICAS

### ¿Cómo puede tomar las riendas?

- Sepa cuáles son sus metas del tratamiento
- Mantenga un registro de sus citas y compromisos
- Esté preparado para hacer y responder preguntas sobre su salud
- Conozca sus medicamentos: sepa para qué sirven y cuándo y cómo tomarlos
- Infórmese sobre el historial de salud de su familia
- Aprenda cómo mantenerse saludable, prevenir enfermedades y mantener una buena salud

\*Puede encontrar una lista completa de sus derechos en [Reglas y regulaciones para la concesión de licencias a organizaciones de atención de la salud del comportamiento](#).

# ¿Qué es Telehealth?

Telehealth puede ser una opción para que usted reciba asesoramiento y otros servicios en la comodidad y privacidad de su hogar o en cualquier otro lugar por video en vivo, teléfono u otros usos de la tecnología. Desde la pandemia COVID-19, más proveedores están ofreciendo telesalud como alternativa a entrar en una oficina u otro entorno clínico y más seguros están pagando por esta opción. Se aplican las mismas leyes de confidencialidad para los nombramientos en persona. Si está interesado, consulte con su proveedor para ver si esta es una opción para usted. La consejería a través de texto está disponible, pero no está cubierta por el seguro.

## Telesalud es para ti?

- ¿Su proveedor hace telesalud?
- ¿Su seguro cubre la telesalud?
- ¿Tiene lo que necesita para participar en una cita telesalud?
- ¿Y si no te gusta la telesalud?

## Preparación para su cita

Asegúrese de que su proveedor o agencia de proveedores tenga licencia en Rhode Island

Compruebe si tiene el dispositivo adecuado, el software o la aplicación está instalado, y la conexión a Internet está funcionando

Inicia sesión temprano, unos 10 minutos antes de la cita programada, para probar el dispositivo y la conexión.

Anote cualquier pregunta que tenga para su proveedor

## Durante su consulta

- ¿Tu espacio es privado?
- ¿Tiene una palabra segura para alertar a su proveedor de que su situación no es segura o segura?
- Manténgase concentrado- no se sienta tentado a revisar su teléfono u otras redes sociales

## BENEFITS

- Los servicios se proporcionan en la privacidad y comodidad de su configuración seleccionada
- Los servicios pueden incluir terapia (individual, grupal, familiar), manejo de medicamentos, evaluaciones
- Usted no tiene que preocuparse por cómo llegar a una cita
- Por lo general, es más flexible y más fácil de programar
- Si no le gusta la telesalud, puede solicitar a su proveedor reuniones en persona

## PARA SU INFORMACIÓN

- Esté preparado para pagar un copago por este servicio
- Es necesario tener un dispositivo adecuado
- Es posible que necesite tener internet
- Es posible que no tenga una configuración privada o segura que le permita tener una sesión segura/privada
- Puede que no te guste

## ¿CÓMO LO ENCUENTRAS?

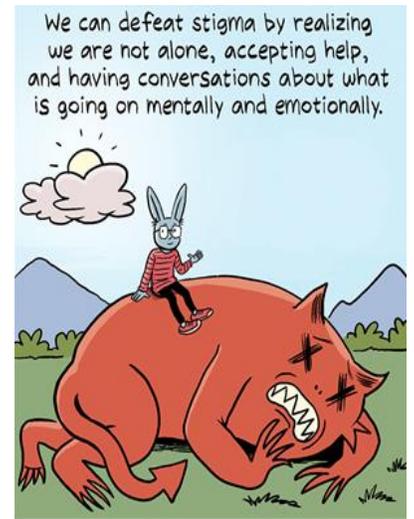
- Pregúntele a su médico o consulte con su plan de seguro médico
- Pregúntele a alguien: amigo, familiar, maestro
- Consulte la página 2: Cómo encontrar proveedores de atención médica

## RECURSOS

Federación Nacional de Familias [COVID-19 Recursos](#) para Padres, Familias y Jóvenes  
Consejos para prepararse para una cita telesalud: [inglés](#) o [español](#)  
Más información sobre [la telesalud](#)

# ¿Qué es una condición de salud mental?

En algún momento de nuestras vidas, podemos pasar por un cambio en las emociones y comportamientos. Cuando estos cambios interfieren con su funcionamiento diario, esto puede ser un signo de una condición de salud mental o enfermedad. El origen de muchas enfermedades mentales son biológicas y no están bajo su control. La edad promedio cuando la mayoría de las personas experimentan una enfermedad mental grave por primera vez suele ser a mediados de los 20. Si usted está experimentando una enfermedad mental, usted puede comenzar a actuar de manera diferente. Es posible que note un cambio en su sueño o apetito, que se retire de las situaciones sociales en las que normalmente podría participar, que no desee salir de su casa, que cambie sus prácticas de higiene como dejar de ducharse o que comience a discutir con amigos y familiares sin razón aparente. Podrías recurrir o comenzar a consumir sustancias como alcohol, tabaco, desmaltado u otras drogas para ayudarte a sobrellevar la situación. Tomar drogas legales o ilegales no es efectivo y podría empeorar sus síntomas.



Pedir ayuda al principio del proceso puede ayudar desde el principio del proceso puede ayudar a reducir el impacto que tiene en su vida para el trabajo, la socialización y el mantenimiento de relaciones. ¡Pedir ayuda es signo de fortaleza, no de debilidad! Este proceso comienza con la ESPERANZA – la creencia de que la recuperación es real, y que las personas pueden y de hecho superan los desafíos de las enfermedades mentales para tener una vida mejor. ([Recuperación de SAMHSA](#))

## CONDICIONES COMUNES DE SALUD MENTAL

- ansiedad
- Ansiedad Social
- Trastorno de pánico
- depresión
- Trastorno afectivo estacional
- Trastornos de la alimentación
- ADHD
- Trastorno de estrés postraumático (PTSD)
- Personalidad límite
- autismo
- 

## DIAGNOSTICO COMUNES DE LA SALUD MENTAL

- Depresión mayor
- Trastorno bipolar
- Esquizofrenia

**NO DEJES QUE TU LUCHA SE CONVIERTA EN TU IDENTIDAD.**

**¡HAY ESPERANZA EN LA RECUPERACIÓN!**

(Consulte las página 8 para obtener más información sobre bienestar y 9 conexión social.)

## AUTOCUIDADO: COSAS QUE PUEDES HACER POR TI MISMO

**¡TOMA LAS RIENDAS!**

- Encuentra un pasatiempo que te interese
- Trátete a sí mismo y a los demás con amabilidad
- Encuentra tu lugar feliz (la playa, el parque...)
- Comprender y administrar sus beneficios
- Aprender un oficio
- Encuentre un consejero para asuntos en curso
- Hacer actividad física regular
- Comer alimentos saludables
- Desarrollar/cultivar relaciones significativas
- Encuentra un círculo de amigos que te apoye

Existen tratamientos y estrategias eficaces para controlar los primeros síntomas de una enfermedad mental. El Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH) ofrece folletos y hojas informativas sobre enfermedades de salud mental y temas relacionados en [inglés](#) y [español](#). Estos incluyen enfermedades y condiciones como la depresión, la ansiedad y el PTSD. La Administración de Abuso de Sustancias y Salud Mental ([SAMHSA](#)) también ofrece materiales sobre enfermedades mentales.

# ¿Qué es el Trastorno por Consumo de Sustancias (SUD)?

**Condiciones y síntomas de consumo de sustancias:** Una condición de consumo de sustancias generalmente se identifica por el uso continuado de alcohol y / o drogas a pesar de las consecuencias negativas que afectan diferentes áreas de su vida tales como finanzas, relaciones, escuela, trabajo, legal, salud mental, médico o espiritual. Una condición de consumo de sustancias es cuando continúa bebiendo o usando drogas a pesar de consecuencias negativas. El uso a menudo implica una mayor tolerancia donde se necesita más de la misma sustancia para obtener la sensación que desea. El uso continuado o excesivo de ciertas sustancias puede causar cáncer, daño cerebral, problemas respiratorios, daño cardíaco, accidente cerebrovascular e incluso resultar en la muerte. La coexistencia de una condición de salud mental con una condición de consumo de sustancias se conoce como una condición co-ocurrencia, que es común en adultos jóvenes. Lea a continuación para ver si puede tener un problema. Si está embarazada o planea quedar embarazada, debe tener especial cuidado con el uso de sustancias, ya que su bebé puede nacer dependiente de los medicamentos que use durante el embarazo.

**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 empapados, nerviosismo y convulsiones. Por su salud y seguridad, por favor no intente retirarse del consumo de alcohol o benzodiazepina (benzos) por su cuenta. Las emergencias médicas graves pueden resultar al intentar desintoxicarse del alcohol y los benzos, y cualquier persona que intente desintoxicarse del alcohol o las benzodiazepinas debe estar bajo supervisión médica para desintoxicar.

## Tipos de sustancias que pueden ser mal utilizadas:

### Alcohol, Cannabis, Tabaco, Opioides, Benzodiazepinas, Estimulantes y Alucinógenos

**Estimular el mal uso:** el mal uso de estimulantes como Molly, éxtasis, cocaína y anfetaminas puede causar tolerancia, cambios cerebrales a largo plazo y pérdida del apetito o sueño. Los síntomas de abstinencia pueden incluir ansiedad, fatiga, alucinaciones, depresión, violencia y paranoia.

**Mal uso del tabaco:** fumar de forma persistente, incluyendo el vaping de nicotina (cigarrillos electrónicos), puede dañar casi todos los órganos de su cuerpo. Las posibles consecuencias pueden incluir cáncer de pulmón, trastornos respiratorios, enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular u otras enfermedades, y pueden causar tolerancia y síntomas de abstinencia.

**Uso indebido de opioides:** incluye tanto el uso ilegal de medicamentos recetados para el dolor como los comprados en la calle. Estas drogas incluyen heroína, fentanilo, oxycontin, vicodina, Tylenol con codeína... El uso/uso indebido continuo puede llevar a problemas de salud graves, como tolerancia severa, síntomas de abstinencia e incluso la muerte.

**Mal uso del alcohol :** el consumo continuo o excesivo de alcohol lo pone en riesgo de desarrollar tolerancia al alcohol. Las posibles consecuencias incluyen: un mayor uso para obtener los efectos que desea, comportamientos de riesgo o síntomas graves de la abstinencia de alcohol que a menudo requieren desintoxicación médica.

**Uso indebido del cannabis (marihuana):** el uso de la marihuana puede cambiar tu estado de ánimo, causar dificultad para hablar y resolver problemas, problemas de memoria, delirios, alucinaciones y psicosis. Los síntomas de abstinencia pueden incluir antojos, insomnio, irritabilidad y rabia. El consumo puede causar daño cerebral.

**Mal uso de alucinógenos:** el consumo de alucinógenos como el LSD, el peyote y los hongos pueden hacerle sentir fuera de control, experimentar pérdida de memoria, ansiedad, depresión y pensamientos suicidas. Los síntomas de la abstinencia pueden incluir pensamientos y comportamientos irracionales, paranoia y violencia.

**Se equivoca benzodiazepina (benzos):** Las benzodiazepinas incluyen Valium, Xanax, Klonopin, Ativan, Halcion, Serax, que pueden usarse para tratar enfermedades como ansiedad, ataques de pánico, convulsiones, depresión, problemas para dormir y abstinencia del alcohol. Es importante que la interrupción del uso de benzos se haga bajo el tratamiento de un médico. No debe usar benzodiazepinas si está embarazada. La combinación de benzodiazepinas con alcohol y otras drogas puede conducir a una sobredosis, incluso la muerte. Los signos de sobredosis incluyen: mareos, incapacidad para hablar o responder, confusión, somnolencia, visión borrosa, agitación, dificultad para respirar, comas y alucinaciones.

**Mal uso del inhalante:** el olfato de pegamento, huffing y otros tipos de uso de inhalantes puede causar problemas de salud a corto y largo plazo como insuficiencia respiratoria, convulsiones, asfixia, daño hepático o renal, e incluso la muerte. Esto incluye el uso de aerosoles, limpiadores y otros productos químicos domésticos.

### COSAS QUE DEBE SABER: consulte la página 7 para ver los tipos de servicios SUD y cómo encontrar proveedores

SAMHSA informa que el consumo de sustancias sigue siendo un problema de salud del comportamiento entre los jóvenes adultos de 18 a 25 años. En 2012, había un estimado de 35.6 millones de jóvenes adultos de 18 a 25 años en los Estados Unidos con un problema. De estos, más de un tercio reportó el consumo excesivo de alcohol en el último mes; y aproximadamente una quinta parte de los jóvenes adultos reportaron haber consumido una droga ilegal en el último mes.

# ¿Dónde Puedo Encontrar Tratamiento para el Consumo de Sustancias?

## Tipos de tratamientos para el consumo de sustancias y recursos de recuperación

[Behavioral Healthcare, Developmental Disabilities & Hospitals \(BHDDH\)](#) mantiene una lista de proveedores de desintoxicación, ambulatorios y tratamiento residencial con licencia, incluidos los Centros de Excelencia para Trastornos opioides.

**El Consejo de Liderazgo de Consumo de Sustancias y Salud Mental de RI ([SUMHLC](#)):** Mantiene una lista de proveedores de tratamiento de salud mental y consumo de sustancias en su sitio web.

**Tratamiento de desintoxicación:** Los programas proporcionan tratamiento de desintoxicación residencial o ambulatorio supervisado médicamente.

**Tratamiento ambulatorio:** Tratamiento proporcionado en un entorno ambulatorio: sesiones individuales y/o grupales.

**Programas intensivos de tratamiento hospitalario ambulatorio y parcial:** Más frecuentes e intensos que el tratamiento ambulatorio. El tratamiento incluye sesiones individuales y grupales.

**Programas de tratamiento residencial:** Ofrecen terapias de trastornos por consumo de sustancias y los participantes pasan la noche.

**Tratamiento asistido por medicación (MAT):** El tratamiento incluye terapia y el uso de medicamentos como suboxona, naltrexona o metadona.

**Los kits de naloxona:** kits están disponibles en cualquier farmacia de RI. Son gratis si tiene Medicaid y cuestan \$25 por kit para todos los demás. La naloxona detiene la respuesta de sobredosis del cuerpo a los opioides y puede salvar su vida.

**Algunos recursos de recuperación:** [Centros de apoyo y recuperación peer to peer](#): Los centros de apoyo y recuperación entre pares proporcionan apoyo a las personas en recuperación de personas que están en recuperación de un consumo de sustancias o trastorno co-ocurrencia.

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

**Vivienda de recuperación:** [La vivienda de recuperación](#) es una vivienda segura, sobria y saludable disponible para personas mayores de 18 años.

**Llame o acuda al Centro de Crisis [BH Link de RI](#):** 401-414-LINK (414-5465) 975 Waterman Avenue, East Providence RIPTA Ruta 34 (Seekonk). Triage y servicios disponibles para adultos de 18 años en adelante, 24/7.

**[Prevent Overdose RI](#):** agencia dedicada a detener la epidemia de opioides, hay recursos disponibles para familias, proveedores, personal de emergencia. Llame al 942-STOP 24/7

**Centros comunitarios de salud mental ([CMHCs](#)):** proporcionar tratamiento de consumo y co-ocurrencia de sustancias. Consulte las páginas 10-11 para obtener más información.

**Programas de recuperación virtual:** Acceda a [esta hoja de consejos](#) para encontrar recursos de recuperación virtual como AAA, NAMI...

**Localizador Nacional de Tratamiento de Uso de Sustancias de [SAMHSA](#)**

**[Coaliciones regionales de prevención de RI](#):** recursos de consumo de sustancias, incluyendo [La Crianza de Adolescentes Sanos](#), recursos de los padres y kits de herramientas.

Qué buscar y qué evitar al buscar [un programa de tratamiento de drogas](#)

Qué preguntas hacer al buscar [un proveedor de tratamiento para el consumo de sustancias](#)

**[Desafío de hechos de drogas](#):** Juego al estilo Jeopardy de hechos de drogas.

**[Centro de Recursos para la Prevención ri](#):** Información y recursos sobre cigarrillos electrónicos, marihuana y beber

**[Growing Up Drug Free: A Parent's Guide](#):** incluye factores de riesgo para los jóvenes, descripciones de sustancias...

**[Obtenga Smart About Drugs](#):** un recurso federal para padres, educadores y cuidadores.

# Qué es el Bienestar?



El camino de todos al bienestar varía, por lo que SAMHSA tiene una guía para ayudarle a desarrollar un plan para su camino. Esta guía ofrece un enfoque amplio para las cosas que puede 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 lograr el bienestar](#)

## ¿CÓMO TE APOYAS?

Haga clic en estos enlaces para encontrar cosas de interés para usted:

[Leer un libro](#)

[Visite una playa o un parque estatal](#)

[Pasea a tu perro](#)

[Planificación universitaria](#)

[Ir a dar un paseo o caminar](#)

[Meditar](#)

[Comer sano](#)

[Ejercicio](#)

[Encuentra una iglesia cerca de ti](#)

[Encontrar un trabajo](#)

[Explora tu fe](#)

[Ir a dar un paseo o caminar](#)

[Encuentra un evento cerca de ti](#)

[Voluntario](#)

[Dejar de fumar](#)

[Ir a dar un paseo en bicicleta](#)

[Anime a otra persona](#)

[Juega un juego de cerebros](#)

## MÁS IDEAS

Baile!!!

[Anime a otra persona](#)

¡¡¡bailar!!!

Escuchar música  
pida ayuda

[Socializar con amigos](#)

Tómate un descanso

[Encontrar un grupo de apoyo](#)

[Siga su plan de tratamiento](#)

Crear algo

[Conéctate con un grupo juvenil](#)

[Explora un pasatiempo](#)

[Toma tus medicamentos](#)

**El bienestar** es tu cuidado personal. El bienestar está hecho de 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 experimentamos. Estos son los 8 elementos que afectan su bienestar.

### Bienestar Emocional

- Permítete aceptar tus logros y tus defectos
- Encontrar un consejero para asuntos en curso
- Mantener rutinas
- Habla con alguien en quien confíes

### Bienestar Físico

- Acceder a citas médicas regulares
- Conseguir actividad física regular
- Comer alimentos saludables
- Mantener su higiene diaria

### Bienestar Social

- Participar en actividades comunitarias
- Desarrollar/cultivar relaciones significativas
- Encuentra un círculo de amigos solidarios
- Voluntario en un refugio, escuela, asilo de ancianos

### Bienestar Ocupacional

- Aprender un oficio
- Mantener el empleo
- Asistir a clase o escuela

### Bienestar Financiero

- Aprenda a administrar/presupuesto su dinero
- Comprenda y gestione sus beneficios
- Mantener una fuente de ingresos consistente
- 

### Bienestar Ambiental

- Tener una vivienda segura, asequible y estable
- Mantenga su espacio físico limpio y ordenado
- Encuentra tu lugar feliz (la playa, el parque...)

### Bienestar Espiritual

- Entender lo que crees, tu brújula moral
- Trátate a si mismo y a los demás con amabilidad

### Bienestar Intelectual

- ¡Aprende algo nuevo todos los días!
- Encuentra un hobby que te interese
- Explore eventos públicos en su comunidad

# Mantenerse conectado con sus amigos y familiares virtualmente

Su vida cotidiana cambio durante la pandemia de COVID-19. Esto incluye mantener distancias físicas, separándonos de amigos y familiares para contener la propagación de este virus. Durante la pandemia encontramos maneras creativas para mantenernos conectados con nuestros amigos y familiares virtualmente. Estas son las maneras en que puede mantenerse conectado con otros mientras mantiene una distancia física segura. Además, es posible que pueda continuar en la tele salud por teléfono, tableta o computadora. Consulte la página XX para obtener más información.

**Sómese en las redes sociales** – esta puede ser una buena manera de mantenerse conectado con sus amigos y familiares. También puede tener efectos adversos, así que asegúrate de no sentir más ansiedad leyendo las publicaciones de otras personas.

**Aproveche los recursos en línea:** muchas organizaciones ofrecen seminarios web en línea, tutoriales y clases de bienestar. Consulte el sitio web de su escuela para obtener ideas. También puede visitar parques nacionales, zoológicos y acuarios a través de webcam.

**Usar chat de vídeo :** abraza el chat de vídeo para mantenerte en contacto con familiares y amigos. Utilice servicios como Skype, Facetime, WhatsApp o Google Hangouts.

**Regístrese** regularmente con amigos y familiares, ya sea por teléfono, texto, video o redes sociales.

**Tenga reuniones virtuales** - Conéctate virtualmente con tus amigos y familiares. Aproveche el videochat u otros medios para comer juntos, jugar juegos o ver la televisión a través de video.



## Hacer un plan

Establece horarios regulares para conectar con tus amigos.

Comuníquese con alguien si no ha sabido nada de ellos en un tiempo.

Hacer ejercicio físico.

Lleva a tu perro a dar un paseo.

Llame a la línea de información RI COVID-19.

401-222-8022

[Covid-19 Recursos para familias y jóvenes.](#)

## Observe para signos de estrés

Es de esperar reacciones normales a tiempos inciertos. Habla con tus amigos.

Si los sentimientos de ansiedad, preocupación o miedo continúan o aumentan en intensidad, hable con su padre u otro adulto de confianza.

Si estos sentimientos persisten, es posible que te pongas en contacto con tu médico o proveedor de salud mental o llames al:

Enlace BH: 401-414-5465

Or

Enlace del niño, si menor de 18: 855-543-5465

## Explore algo nuevo

[Lumosity Brain Training: Desafío & Mejorar tu mente](#)

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

[120 actividades divertidas para adultos](#)

[Educación para adultos y GED](#)

[El RI de conexión de aprendizaje](#)

[Cursos en línea gratuitos del Smithsonian](#)

[Google doc actividades remotas](#)

# ¿Qué Ocurre Cuando Cumpló 18 Años?

DE NIÑO	DE ADULTO
<b>HACER LAS CITAS</b>	
Su padre/madre, tutor o trabajador social puede programar sus citas.	Usted programa sus propias citas. Puede invitar a otros a que vayan con usted.
<b>IR A LAS CITAS</b>	
Los adultos suelen proporcionar el transporte a las citas.	Usted organiza su propio transporte a los servicios. Pídale ayuda a su proveedor si necesita ayuda para ir a sus citas.
<b>CUMPLIR CON LAS CITAS</b>	
Los adultos le recuerdan que cumpla con sus citas.	Ud es responsable de cumplir con las citas. Para cancelar una cita algunas consultas necesitan Al menos 48 horas de aviso de anticipación. Si ud. No lo hace pueden cancelarle el servicio o cobrarle por perder la cita.
<b>PAGAR POR LOS SERVICIOS</b>	
Los padres/tutores son responsables del pago de los servicios.	Usted es el responsable del pago junto con el seguro cuando corresponda.
<b>HABLAR CON LOS MÉDICOS</b>	
Los médicos y proveedores hablan de su tratamiento y medicamentos con usted y sus padres/tutores.	Usted habla de su tratamiento y medicamentos con su médico o proveedor.
<b>COMPARTIR LA INFORMACIÓN DE ATENCIÓN MÉDICA</b>	
Hasta los 18 años, sus padres/tutores controlan y tienen acceso a su información de atención médica al amparo de la Ley de Responsabilidad y Portabilidad del Seguro de Salud (HIPAA).	A los 18 años, usted decide quién ve su información médica y debe dar su consentimiento antes de que se comparta la mayor parte de la información. Esto incluye dar acceso a su padre o tutor.

Cuando cumple 18 años, la responsabilidad principal de su atención médica cambia de su padre/madre, tutor o trabajador social a usted. Al ir convirtiéndose en un adulto, cambiarán sus necesidades de atención médica y es posible que deba cambiar de proveedores. Puede confiar en adultos de confianza -padres, tutores u otros amigos de confianza- para que lo ayuden en esta transición. Tenga en cuenta estos puntos cuando comience a responsabilizarse más de sus necesidades de atención médica:

- Muchos pediatras dejan de ver a sus pacientes entre los 18 y los 21 años;
- Si de niño acudía a un médico de familia o general, puede optar por continuar viendo a este médico cuando sea adulto. Este médico también puede ayudarlo a hacer la transición al sistema para adultos, por lo que debe hablar con él sobre sus necesidades de atención médica para adultos;
- A veces, los servicios que ha recibido de niño de programas públicos a través del DCYF, las escuelas o Medicaid pueden ser muy diferentes de los servicios disponibles para usted como adulto. Obtener acceso a los servicios que necesita, y saber cómo pagarlos, es un paso crítico durante su proceso de transición de atención médica;
- Sus necesidades de atención médica incluirán abordar problemas de adultos. Estos incluyen atención médica reproductiva y exámenes de detección de factores de riesgo en adultos, como diabetes, colesterol alto, etc.;
- La mayoría de los adolescentes con necesidades de salud del comportamiento tienen seguro de salud a través de los planes de sus padres o programas públicos. Si está en el plan público de sus padres, su elegibilidad para Medicaid cambiará cuando cumpla 19 años. Vea la página 12 para obtener más información sobre Medicaid;
- A veces cuando se cambia de seguro también es necesario cambiar de proveedor.

La transición a la atención médica para adultos es parte del proceso de independizarse y aprender a manejar su propia salud. Es un viaje personal que se basa en sus circunstancias e historia únicas.

Consulte las siguientes páginas para descubrir los pasos clave en su proceso de transición de la atención médica del comportamiento.

# SI CUMPLE 18 AÑOS MIENTRAS VIVE CON SU PADRE/MADRE O TUTOR. . .

Hable con su padre/madre o tutor acerca de su paso al sistema de salud del comportamiento para adultos. Averigüe si sus proveedores actuales atienden a pacientes adultos.

## PLANIFIQUE SU TRANSICIÓN

Puede que esté recibiendo servicios de educación especial; de ser así, asegúrese de que sus necesidades de atención médica sean abordadas con su equipo de transición en la escuela para que puedan ayudarlo con la planificación.

Si actualmente está cubierto por la póliza comercial de su padre/madre o tutor, pregunte si es elegible para permanecer en ella hasta la edad de 26 años. Para obtener más información sobre el seguro, vea la página 19.

## VERIFIQUE SUS BENEFICIOS

Si actualmente está cubierto por la póliza de Medicaid de su padre/madre o tutor, es elegible para permanecer en ella hasta la edad de 19 años. Después de los 19 años, tendrá que obtener su propio seguro. Este podría ser Medicaid, un seguro comercial proporcionado a través de su empleador o un seguro de salud a través de su facultad o universidad. Para obtener más información sobre Medicaid, vea la página 19.

3 Si va a continuar con la cobertura de la póliza comercial de sus padres, o va a obtener su propia cobertura comercial, comuníquese con la compañía de seguros para solicitar remisiones a proveedores de adultos. Use el número de servicios para miembros que se encuentra en el reverso de su tarjeta del seguro para comenzar.

## ENCUENTRE NUEVOS PROVEEDORES

Si está cubierto por Medicaid, llame al número de servicios para miembros que se encuentra en el reverso de su tarjeta del seguro para preguntar por los proveedores del plan. Pregunte a sus proveedores actuales por sus recomendaciones y verifique si aceptan su cobertura de seguro. Para obtener más información sobre los proveedores, consulte las páginas 2, 7, 18, y 21.

## COSAS QUE DEBE SABER:

### Conservar Medicaid:

Si está cubierto por Medicaid después de los 19 años, recibirá una carta de la agencia estatal de Medicaid (EOHHS) todos los años para confirmar que aún es residente de RI. Asegúrese de que el estado tenga archivada una dirección donde pueda ser contactado. Asegúrese de responder a cualquier correspondencia del estado, de lo contrario, podría perder su cobertura.

# SI CUMPLE 18 AÑOS MIENTRAS EN CUIDADO DE CRIANZA, O SI DEJA EL CUIDADO DE CRIANZA EN CUALQUIER MOMENTO ENTRE LOS 18 Y 21 AÑOS...

1 Hable con su trabajador social de casos del DCYF. Asegúrese de que sepan que necesitará servicios de salud del comportamiento después de cumplir los 18 años. Hágales saber dónde vivirá y qué servicios necesitará. Su trabajador social debe ayudarlo a encontrar proveedores para adultos.

## PLANIFIQUE SU TRANSICIÓN

Puede que esté recibiendo servicios de educación especial. De ser así, asegúrese de que sus necesidades de atención médica sean abordadas con su equipo de transición del IEP en la escuela para que puedan ayudarlo con la planificación.

2 Si se encuentra en un hogar de crianza y su caso está abierto en la Corte de Familia cuando cumple 18 años, tiene derecho a recibir beneficios de atención médica hasta los 26 años de edad, siempre y cuando siga siendo residente de Rhode Island. Su trabajador social se asegurará de que se inscriba automáticamente en Medicaid antes de dejar el DCYF.

## VERIFIQUE SUS BENEFICIOS

Si recibía beneficios de Seguro Social Suplementario (SSI) mientras estaba en el DCYF, su trabajador social del DCYF lo ayudará a volver a solicitar los beneficios antes de que cumpla los 18 años. Los criterios en la adultez para la elegibilidad al SSI difieren de los criterios de elegibilidad en la infancia. Vea la página 16 para obtener más información sobre el SSI.

3 Los Servicios de Apoyo de la Unidad de Desarrollo de DCYF y el programa VEC son para jóvenes no identificados por tener un trastorno emocional grave, discapacidades del desarrollo, o quienes no han logrado permanencia, y quienes están o estuvieron abierto a DCYF y en cuidado de orfanato en su cumpleaños 18 por causa de abuso, negligencia o dependencia hasta sus 21 cumpleaños.

## SERVICIO DE APOYO Y DE DESARROLLO JUVENIL Y SERVICIOS VOLUNTARIOS DE EXTENSIÓN DE CUIDADOS (VEC)

Usted voluntariamente acepta trabajar, ir a la escuela o estar envuelto en un programa de desarrollo de la fuerza laboral mientras este en el cuidado de DCYF y la supervisión de la corte familiar. La meta del programa VEC es ayudarlo y proveerle apoyo mientras Ud. transacciona a la edad adulta. Ud. tomará las decisiones para su vivienda, educación, empleo, y actividades recreativas mientras recibe apoyo y asistencia continua de DCYF.

## COSAS QUE DEBE SABER:

### Conservar Medicaid:

Los jóvenes que cumplen la mayoría de edad estando en cuidado de crianza tienen DERECHO a la cobertura de Medicaid hasta su 26 cumpleaños, usted puede accidentalmente perder su cobertura si no confirma su residencia en Rhode Island con la agencia de Medicaid (EOHHS) todos los años. Use una dirección permanente o un apartado postal para asegurarse de poder recibir y responder a las cartas del EOHHS.

### Especialistas en elegibilidad:

Si necesita ayuda o información sobre su elegibilidad o beneficios de atención médica, comuníquese con uno de los Especialistas en Elegibilidad de Medicaid del DCYF llamando al: 401-528-3500. ¿Interesado en el programa VEC? Hable con su trabajador social o llame a la línea directa del DCYF al 1-800-742-4453 y pida ser conectado con alguien en la unidad de servicios para el desarrollo de jóvenes.



# SI CUMPLE 18 AÑOS EN LA ESCUELA DE CAPACITACIÓN DE RHODE ISLAND, O SI DEJA EL DEPARTAMENTO DE CORRECCIONES DESPUÉS DE LA EDAD 19 AÑOS. . .

1 Los trabajadores sociales de la Escuela de Capacitación o el Departamento de Correcciones analizarán sus necesidades de salud del comportamiento como parte del plan de transición que crean para usted antes de ser puesto en libertad.

## PLANIFIQUE SU TRANSICIÓN

Debe trabajar en estrecha colaboración con el trabajador social para coordinar la planificación de su salida en libertad. Dígale al trabajador social dónde vivirá y qué servicios de salud del comportamiento necesitará.

2 Los trabajadores sociales de la Escuela de Capacitación o el Departamento de Correcciones trabajarán con usted para completar todos los documentos necesarios del seguro médico, incluyendo Medicaid. Deberá realizar un seguimiento y someter el papeleo una vez que esté en la comunidad.

## VERIFIQUE SUS BENEFICIOS

Si tiene más de 19 años, tendrá que obtener su propio seguro. Este podría ser Medicaid, un seguro comercial proporcionado a través de su padre/madre o empleador, o un seguro provisto a través de su facultad o universidad. Para obtener más información sobre el seguro, vea la página 19.

3 Los trabajadores sociales de la Escuela de Capacitación o el Departamento de Correcciones lo ayudarán a conectarse con proveedores de salud del comportamiento para adultos como parte de su plan de transición.

## ENCUENTRE NUEVOS PROVEEDORES

Si necesita más información sobre cómo encontrar proveedores de salud del comportamiento para adultos, vea las páginas 2, 7, 18, y 21. Pregunte también a sus proveedores actuales por sus recomendaciones y verifique la cobertura del seguro con los nuevos proveedores. Si está cubierto por Medicaid, llame al número de servicios para miembros que se encuentra en el reverso de su tarjeta del seguro para preguntar por los proveedores del plan.

## COSAS QUE DEBE SABER:

### Conservar Medicaid:

Si está cubierto por Medicaid después de los 19 años, recibirá una carta de la agencia estatal de Medicaid (EOHHS) todos los años para confirmar que aún es residente de RI. Use una dirección permanente o un apartado postal para asegurarse de poder recibir y responder a las cartas del EOHHS. Asegúrese de responder a cualquier correspondencia del estado, de lo contrario, podría perder su cobertura.



# SI TIENE UNA DISCAPACIDAD DEL DESARROLLO...

La División de Discapacidades del Desarrollo (DDD) de BHDDH supervisa la elegibilidad y los servicios para adultos con discapacidad intelectual y/o de desarrollo. Si usted tiene una discapacidad intelectual o del desarrollo (I/DD), comience a discutir si solicitará servicios antes de dejar la escuela. Debe solicitar servicios 2 meses antes de cumplir 17 años. Depende de usted si decide revelar un problema de salud conductual al solicitar servicios DD.

## SOLICITE LA ELEGIBILIDAD

Puede recibir una solicitud llamando al (401) 462-3421 o descárgala desde el sitio web de BHDDH. Recibirá una carta de confirmación de BHDDH después de recibir su solicitud. Su solicitud completada será revisada en un plazo de 30 días.

Llame al (401) 462-2629: Línea directa de control de calidad 24/7 de BHDDH para reportar casos sospechosos de maltrato, abuso, negligencia y explotación (MANE) con respecto a personas que tienen una discapacidad del desarrollo, personas con discapacidad y/o personas con una discapacidad dentro de las edades de 18-59 que viven en la comunidad.

# 2

Si se le considera elegible, un miembro del personal de BHDDH (conocido como trabajador SIS) se reunirá con usted y algunos de sus apoyos más cercanos (familiares, amigos, maestros, proveedores de servicios) para evaluar sus necesidades.

## EVALÚE SUS CAPACIDADES

En esta reunión, su trabajador SIS hará una evaluación utilizando una herramienta estandarizada llamada Escala de intensidad de soporte (SIS). Se tarda aproximadamente 2-3 horas en completar el SIS. El resultado de esta evaluación ayudará a planificar los servicios que pueda necesitar. Esta evaluación puede completarse hasta dos años antes de que termine la escuela.

# 3

Se le asignará un trabajador social de casos. Este trabajador social de casos le ayudará a planificar su futuro y los servicios que pueda necesitar. Usted elegirá un proveedor de servicios que lo ayudará a crear un Plan de Servicio Individual (ISP). Tiene la opción de recibir servicios individualizados a través de una agencia proveedora o a través de apoyos autodirigidos.

## PLANIFIQUE SUS SERVICIOS

Una vez que elija un modelo de servicio, usted y su personal de apoyo crearán un Plan de Servicio Individual (ISP). El ISP enumerará los pasos que debe seguir para alcanzar sus metas. Su Plan de Servicio Individual se envía cada año a BHDDH para su aprobación. Si necesita servicios de salud del comportamiento, deberá solicitar estos servicios por separado. Consulte las páginas 2, 7, 18 y 21 para encontrar proveedores.

## COSAS QUE DEBES SABER:

Los siguientes apoyos pueden estar disponibles para usted a través de su proveedor de DD:

- Administración de casos
- Empleo apoyado
- Día integrado y actividades comunitarias
- Transporte
- Apoyos comunitarios y residenciales
- Asistencia de emergencia

Si usted no es elegible para los servicios y desea apelar la decisión, envíe una solicitud por escrito de una apelación, dentro de los 30 días de recibir su carta de decisión, a la atención de Cynthia Fusco, La División de Discapacidades del Desarrollo (DDD) de BHDDH, 6 Harrington Road, Cranston, RI 02920-3080 o envíe correo electrónico a [cynthia.fusco@bhddh.ri.gov](mailto:cynthia.fusco@bhddh.ri.gov).



# ¿Quién Puede Ayudarme a Tomar Decisiones Sobre Mi Vida?

Antes de cumplir los 18 años, es posible que su padre/madre o tutor haya estado involucrado con su atención médica, su progreso educativo y lo haya ayudado a navegar los sistemas que satisfacen sus necesidades de salud del comportamiento. Esto puede cambiar una vez que cumpla 18 años porque ahora se le considera un adulto capaz de tomar sus propias decisiones. En la mayoría de los casos, podrá manejar esta nueva responsabilidad. Sin embargo, puede elegir los apoyos que desee de sus padres, tutores, miembros de la familia o un adulto de confianza, ya que cualquiera puede usar la ayuda de otros para tomar decisiones importantes. Antes de cumplir los 18 años, usted y su familia deben explorar opciones de asistencia para la toma de decisiones que puedan beneficiarlo una vez que se convierta en adulto. Está bien pedir ayuda.

## RED DE APOYO

Puede pedirle a alguien de su confianza que lo ayude a llevar un registro de sus citas, medicamentos, registros médicos importantes, comunicación con los médicos y otras necesidades de atención médica. Debido a las protecciones de privacidad, es posible que deba firmar autorizaciones de divulgación de información si desea que esta(s) persona(s) pueda(n) comunicarse con sus proveedores.

## OTROS APOYOS

Es posible que necesite ayuda en otras áreas de su vida. Esto incluye cosas como vivienda, cobertura de salud, comida y transporte. Consulte las páginas 18, 19 y 20 para ver los recursos en RI. Encontrará información de contacto de agencias que pueden ayudarlo a encontrar alojamiento, comida, asistencia con la solicitud y demás. ¡No tiene que hacerlo solo!

## OPCIONES DE ATENCIÓN MÉDICA

Puede redactar una declaración escrita que le otorgue a un adulto de confianza (su “agente”) el poder de tomar decisiones de atención médica por usted cuando usted no pueda hacerlo. RI tiene una plantilla para un Poder Notarial Duradero que puede completar para este propósito. Para obtener más información:  
<http://www.health.ri.gov/lifestages/death/about/endoflifedecisions/>

## FINANZAS

Si no puede administrar sus beneficios por discapacidad del Seguro Social o Asuntos de Veteranos, puede solicitar a la Administración del Seguro Social (SSA) o la Administración de Asuntos de Veteranos (VA) que designen a una persona o agencia para administrar sus beneficios. Esta persona o agencia se conoce como “Representante del Beneficiario” para la SSA y como “Fiduciario” para la VA. Usted designa a alguien presentando una solicitud ante la SSA o la VA. Una vez procesados, su Representante del Beneficiario o Fiduciario recibirá sus cheques de beneficios y lo ayudará a administrar sus fondos, que se utilizarán para satisfacer sus necesidades básicas.

También tiene la opción de otorgarle a alguien los derechos de poder notarial por usted. El poder notarial otorga a otra persona (su “agente”) el poder de actuar en su nombre. Esta persona puede ser designada para manejar sus asuntos financieros y otras cosas por usted.

Existen otras opciones menos formales para obtener ayuda para administrar su dinero. Estas incluyen cuentas bancarias conjuntas, tarjetas de crédito con límites, tarjetas bancarias con cantidades de retiro limitadas y alertas de notificación cuando se accede a una cuenta. Explore sus opciones con alguien de su banco o cooperativa de crédito.

Es posible que Ud. desee iniciar un proceso más formal para un Proceso de Toma de Decisiones respaldado por la ley [RIGL 42-66.13](#): respaldada por la Ley de Toma de Decisiones. Un arreglo legal más permanente que otros podrían sugerirle se llama tutela. Este es un paso legal que le quita la capacidad de tomar decisiones por usted mismo y coloca esas decisiones: financieras, de atención médica, de relaciones y dónde vive en manos de un tutor designado por el Tribunal. Otros pueden comenzar este proceso sin su participación. Usted y su familia deben hablar sobre esta opción y todas las demás alternativas antes de cumplir los 18 años. Debe explorar todas las demás opciones antes de considerar la tutela.

[Línea directa 24/7 de BHDDH](#) Llame al (401) 462-2629: para informes de abuso, negligencia y maltrato, incluyendo las finanzas, de adultos con discapacidades entre 18 y 59 que viven en la comunidad.

Para obtener más información acerca de la tutela, comuníquese con el [Disability Rights Rhode Island](#) o llame al (401) 831-3150 TTY: (401) 831-5335.

# ¿Qué es el Ingreso de Seguridad Complementario (SSI)?

## Ingreso de Seguridad Complementario (SSI)

SSI es un programa federal administrado por la Administración del Seguro Social (SSA, por sus siglas en Inglés), que proporciona 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 [niños menores de 18 años](#) son diferentes de los de los adultos de 18 años y una "redeterminación" debe hacerse antes de cumplir 18 años para ver si califica para beneficios como adulto. Alrededor de 1/3 de niños elegibles no son encontrados elegibles como adultos. Para más información visite la página de SSA en [inglés](#) o [español](#).

### Elegibilidad para adultos (18 años en adelante)

A los 18 años, sus ingresos y bienes, en lugar de los de sus padres, se utilizan para determinar la elegibilidad de ingresos, y su condición de discapacidad debe cumplir con los criterios definidos por la SSA para una discapacidad para adultos. La discapacidad es una discapacidad física o mental que se puede determinar médicamente, causando la incapacidad de realizar actividades sustanciales y lucrativas y ha durado o se puede esperar que dure al menos 12 meses. Después de presentar su solicitud, si se le considera elegible, la [SSA](#) comienza a pagar el monto de su beneficio y usted es elegible para recibir cobertura de Medicaid. Si no se le considera elegible, puede presentar una apelación.

### Trabajar mientras se recibe SSI

¡SSA anima a los jóvenes a trabajar! Hay muchos incentivos de trabajo disponibles, incluyendo la Exclusión de Ingresos del trabajo del Estudiante. Si usted es menor de 22 años y asiste a la escuela o a un programa de capacitación/vocacional, SSI no contará parte de sus ingresos. Como resultado, es posible que su pago SSI no se reduzca en absoluto, o puede reducirse ligeramente. También puede ahorrar dinero para programas universitarios y de capacitación mientras está en SSI mediante el uso de un Plan para lograr el autoayuda (PASS).

Consulte la página 15 Toma de decisiones.

## Solicitud de beneficios de SSI

### Teléfono

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

**Texto/Teléfono (TTY):** Si usted es sordo o tiene dificultades auditivas, puede llamar al número gratuito TTY de la SSA, 1-800-325-0778, entre las 7 a.m. y las 7 p.m. de lunes a viernes.

### En línea

Puede hacer la solicitud en línea a través de la [Administración del Seguro Social](#) [En español](#)

[Publicaciones de la SSA en español](#)

### En persona

Las oficinas locales del Seguro Social están ubicadas en:



**Newport**-Bellevue Avenue, 1.ª planta;  
**Pawtucket**-4130 Pleasant Street;  
**Providence**-One Empire Plaza, 6.ª planta;  
**Woonsocket**-2168 Diamond Hill Road;  
**Warwick**-30 Quaker Lane;  
**Westerly**: 2 Shaw's Cove, Oficina 101  
New London, CT

Puedes usar la [Herramienta de Evaluación de Elegibilidad de Beneficios \(BEST\)](#) de la SSA para ver si podría ser elegible para SSI u otros programas y aprender a calificar y aplicar. Esta herramienta **no es** una aplicación para beneficios; tendrá que iniciar una aplicación.



### Kit de Inicio de Discapacidad:

Si programa una cita, la SSA le enviará un [Kit de Inicio de Discapacidad](#) para ayudarlo a prepararse para su entrevista de reclamos de discapacidad. Hay kits de inicio para niños y adultos, disponibles en inglés y español que se pueden descargar desde el enlace anterior.

## Recursos de incentivos laborales del SSI

SSA tiene muchos recursos disponibles en inglés, español, otros idiomas y audio. Trabajar mientras estamos discapacitados: Cómo podemos ayudar, explica los incentivos generales de trabajo. 1:1 La Consejería de Beneficios de Incentivos laborales puede ayudarlo a aprender qué incentivos de trabajo están disponibles para usted.

Llame a la línea de ayuda de **Ticket to Work**: 1-866-968-7842

**El Centro Sherlock en RIC** proporciona sesiones de información pública sobre incentivos de trabajo SSI o SSDI. Las fechas, horas e instrucciones de registro están disponibles en [su sitio web](#).

# Encontrar empleo o una carrera

Trabajar es bueno. Encontrar un trabajo puede aumentar la calidad de tu vida. Ganar dinero puede ayudarte a vivir una vida más saludable y plena. Puede ayudarte a conseguir un apartamento, comprar un coche, comprar ropa, hacer cosas, ir de viaje, sólo por nombrar algunos. Es posible que necesite habilidades especiales para algunos trabajos o carreras. La mayoría de los trabajos requieren un Diploma de Escuela Secundaria y otros pueden requerir capacitación especializada o un título universitario. Dependiendo de sus intereses, es posible que desee asistir a una escuela secundaria técnica para obtener capacitación o un certificado en un comercio como plomería, electricidad, aderezo para el cabello o cuidado de niños. Es posible que desee asistir a un programa de capacitación laboral como Job Corps o la universidad para obtener un título para que pueda enseñar, convertirse en enfermera u otro proveedor de atención médica, convertirse en contador o científico. [La Ley de Estadounidenses con Discapacidades](#) (ADA), por sus siglas en inglés) requiere que los empleadores proporcionen adaptaciones razonables en el lugar de trabajo.

## Formación o Educación

¿Necesita obtener su Diploma de Escuela Secundaria o GED? Encuentre información [de los programas disponibles](#).

¿Quieres ir a la universidad? Consulte [centro de Planificación Universitaria](#).

¿Quieres aprender un oficio específico? Job Corps ofrece entrenamiento gratuito para los de 16 a 24 años. Puede [inscribirse en línea](#) o llamar al 1-/800-733-JOBS. Ellos le ayudarán a obtener su diploma GED o HS.

[Preguntas frecuentes](#)

Si usted está en la Escuela Media o la Escuela Secundaria, [Prepare Rhode Island](#) puede proporcionarle las habilidades avanzadas que necesitará para trabajos bajo demanda.

La Biblioteca Pública Providence ofrece educación y clases que incluyen oportunidades gratuitas en [capacitación de la fuerza laboral](#), el Teen Squad, y [clases de tecnología](#).

[RI Resource Hub](#) proporciona un directorio en línea de recursos educativos y profesionales, programas de capacitación y oportunidades de desarrollo profesional.

Las familias pueden ayudar a preparar a sus hijos para la fuerza de trabajo. Este [resumen de temas](#) cubre las cosas que los padres pueden hacer para aprender más acerca de los problemas de empleo.

La buena voluntad del sur de Nueva Inglaterra y employ RI tienen recursos para el empleo y las capacitaciones.

[Herramientas](#) para explorar sus opciones.

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

## Solicitar un trabajo

- Prepare su [currículum](#) y [carta](#) de presentación.
- Conozca la idea de la empresa sobre por qué desea trabajar allí.
- Invierta en ropa de entrevista. Quieres parecer profesional. [Dress for Success](#) Providence tiene recursos para las mujeres.
- Echa un vistazo a estos videos: [Videos](#) de conseguir un trabajo o [Prepárese para la entrevista](#).

## Encontrar un trabajo

Utilice las personas que conoce para encontrar oportunidades de empleo. Visite su Consejería Escolar o Centro de Carrera. Ser voluntario en algún lugar para obtener experiencia. Otros recursos:

[Pacer preparando la juventud para éxito en el empleo](#)

[RI Reconnect](#) le conectará con un navegador para ayudarle a encontrar un trabajo..

El Departamento de Trabajo y Capacitación de RI tiene programas de "[Empleo y Capacitación](#)", [Back to Work RI](#), y [Aprendizaje](#).

[RI Navigator](#): recursos profesionales y laborales.

¿En Foster Care al menos un día después de los 14 años y hasta 26 años o menos? Echa un vistazo a [Work Wonders](#).

[RI Resource Hub](#): apoyo al empleo primero

[El Programa de Rehabilitación Vocacional \(VR\)](#) en ORS



## Mantener un trabajo

- Llegar a trabajar a tiempo
- Vístete adecuadamente para el trabajo/medio ambiente
- Concéntrate en tu trabajo
- Evitar enfrentamientos con compañeros de trabajo o clientes
- Si usted tiene una discapacidad, decida si debe compartir esta información y planificar cómo compartirá esta información. ([Revelar una discapacidad](#))

# ¿Qué Recursos Están Disponibles Para Mí En La Universidad?

## Posibles adaptaciones en el campus:

### En el aula

- Asiento preferente (delante de todo)
- Muebles de aula accesibles
- Descansos durante la clase para autocuidado
- Lecciones grabadas en audio
- Tomador de notas o copias de las notas del profesor
- Texto y plan de estudio disponibles con anticipación
- Materiales del curso accesibles

### Durante los exámenes

- Exámenes en formatos accesibles
- Tiempo adicional para tomar exámenes
- Exámenes con un lector o escribiente
- Descansos permitidos durante la prueba
- Pruebas en un aula con distracciones reducidas

### Para las tareas

- Tiempo adicional
- Notificación anticipada de las tareas
- Libros de texto en diferentes formatos
- Tecnología de asistencia (software de aprendizaje...)

### En general

- Carga reducida del curso
- Inscripción anticipada o prioritaria de las clases
- Cuarto individual o cuarto de baja ocupación en el alojamiento del campus

**Cualquier** estudiante que experimente una crisis o una dificultad puede solicitar a través de la Oficina de Vida Estudiantil un retiro médico, un permiso de ausencia o un "Incompleto". ¡No dudes en hablar con alguien en el campus!

## Salud del comportamiento en el campus

No permita que su condición de salud del comportamiento le impida seguir una educación superior. Las leyes estatales, federales y

locales prohíben la discriminación contra los estudiantes con discapacidades (incluidas las condiciones de salud del comportamiento). Las escuelas tienen que proporcionar adaptaciones y servicios para ayudarlo a tener éxito.

## Confidencialidad

La Ley de Privacidad y Derechos de Educación Familiar ([FERPA](#)) restringe a las universidades la divulgación de registros académicos y documentos de discapacidad sin su consentimiento por escrito. Registrarse en los servicios para discapacitados en el campus no aparecerá en su expediente académico. Se puede compartir parte de sus registros sin su consentimiento a personas con "necesidad de saber" en circunstancias extraordinarias como emergencias de salud y seguridad, órdenes judiciales o citaciones. Consulte siempre con su escuela para conocer su política.

## ¿Dónde puedo encontrar servicios y otros apoyos?

- Consulte el sitio web de su universidad para encontrar el centro de asesoramiento, servicios de salud, servicios para discapacitados y la oficina de la vida estudiantil. La mayoría de los centros ofrecen visitas gratuitas de terapia.
- Llame al Centro de Crisis [BH Link de RI](#) 24/7: 414-LINK (414-5465)
- Para encontrar proveedores de salud del comportamiento, vea las páginas 2, 7 y 21.
- [ULifeline](#): un recurso universitario en línea que brinda información sobre problemas de salud del comportamiento y recursos profesionales en el campus.
- [Active Minds](#): una organización dirigida por estudiantes dedicada a crear conciencia entre los estudiantes de secundaria y universitarios sobre la salud mental. Los capítulos en RI incluyen: Brown, Bryant, PC, URI y RIC.
- [Project Lets](#) es un modelo de apoyo entre iguales disponible en algunas escuelas, incluidos Brown y RIC.
- [Jed Foundation](#) Recursos de salud mental y ayuda para jóvenes y adultos jóvenes. 1-800-273-TALK (8255) Texto "Inicio" al 741-741
- La Oficina de Servicios de Rehabilitación ([ORS](#)) puede proporcionar asistencia a estudiantes elegibles con discapacidades.
- [Asociación de Lesiones Cerebrales de RI](#) para personas con una lesión cerebral traumática

## OBTENCIÓN DE ADAPTACIONES DE SALUD DEL COMPORTAMIENTO EN EL CAMPUS

- 1 Organice una reunión con el centro de servicios para discapacitados/centro de acceso/oficina de adaptaciones de su escuela. Trae a alguien contigo.
- 2 Lleve a su reunión la documentación de una evaluación reciente realizada por su médico o psiquiatra sobre su condición de salud del comportamiento.
- 3 Esté preparado para compartir sus fortalezas y necesidades como estudiante y todas las posibles acomodaciones.
- 4 El centro de servicios para discapacitados de su escuela necesita aprobar las acomodaciones donde ambos acuerden que son necesarias y que se enumeren en una carta.
- 5 Para obtener acomodaciones, debe proporcionar una copia de su carta de acomodaciones a cada instructor cada semestre.
- 6 Al trabajar con la escuela, se pueden revisar sus acomodaciones.

# ¿Cuáles Son Mis Opciones de Seguro de Salud?

## SEGURO PRIVADO

### Planes de grupo basados en el trabajo

El seguro de salud ofrecido a un empleado (y con frecuencia a su familia) por un empleador. Si trabaja 30 horas o más por semana para una organización con 50 o más empleados, calificará para un plan de grupo basado en el trabajo. Muchos jóvenes adultos permanecen en el plan del seguro de sus padres hasta que cumplen 26 años.

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

Esta es una cobertura a corto plazo para los empleados que tienen menos horas de trabajo o que han finalizado su empleo.

### Planes de salud para estudiantes universitarios

Los estudiantes en la universidad u otros tipos de escuelas postsecundarias pueden comprar un seguro a través de su escuela.

### Mercado (ACA/Obamacare) de Planes Individuales y Familiares

HealthSource RI ([healthsourceri.com](http://healthsourceri.com)) ofrece a los habitantes de Rhode Island que no reciben seguro a través de los padres, el trabajo o la escuela la posibilidad de comprar el seguro de salud individual. Todos los planes brindan beneficios de salud esenciales, que incluyen asesoramiento de salud mental, visitas al médico, hospitalizaciones, atención de maternidad, visitas a la sala de emergencias y recetas. Cuando haga su solicitud a través de HealthSource, descubrirá que califica para Medicaid (vea a continuación).

## SEGURO PÚBLICO

### Rhode Island Medicaid

El Programa de Asistencia Médica de Rhode Island ([RI Medicaid](#)) es el programa de seguro público de Rhode Island. Usted debe ser residente del Estado de Rhode Island, ciudadano nacional de los EE. UU., residente permanente o extranjero legal, y cumplió con los criterios de ingresos. También puede calificar si tiene una discapacidad.

### Tricare

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

### HealthSource RI

Si necesita un seguro médico o desea explorar otras opciones de seguro, comuníquese con [HealthSource RI](#). Ubicado en 401 Wampanoag Trail East Providence, RI 02915. De lunes a sábado, de 8:00 a.m. a 7:00 p.m.; llame al (855) 840-4774.

### Sin seguro

Póngase en contacto con los siguientes si no tiene seguro. Cada uno ofrece programas especiales: [Encontrar clínicas gratuitas o basadas en ingresos](#) [Clínica Esperanza](#) [Clínica libre de RI Progresista](#) [Latino Instituto Internacional Dorcas](#)

### ¿Qué es el seguro de salud?

El seguro de salud ayuda a pagar los servicios de salud, como visitas al consultorio, revisiones anuales de bienestar, o asesoramiento y medicamentos recetados. El seguro de salud ayuda a protegerlo financieramente si sucede algo inesperado. También lo ayuda a pagar los servicios para mantenerse saludable y lidiar con las afecciones físicas y de salud del comportamiento en curso.

### ¿Qué servicios de salud del comportamiento están cubiertos por el seguro de salud?

La mayoría de los planes de salud generalmente cubren los servicios de salud mental y trastornos por consumo de sustancias. Estos pueden proporcionarse en persona o a través de la telemedicina e incluyen:

- Acceso a proveedores de salud del comportamiento como psiquiatras, psicólogos, trabajadores sociales, enfermeras registradas y asesores
- Tratamientos como psicoterapia, asesoramiento, medicamentos y tratamiento de consumo de sustancias.
- Servicios para pacientes hospitalizados como un hospital o visita a la sala de emergencias
- Los servicios preventivos como las pruebas de detección de alcoholismo y depresión están cubiertos sin costo en la mayoría de los planes de seguro de salud
- Condiciones preexistentes como la diabetes, obesidad...

### ¿Qué costos todavía tiene que pagar cuando tiene seguro? Estos dependen de su seguro y no se aplican a Medicaid.

- **Deducible:** la cantidad de dinero que debe pagar antes de que una compañía de seguros pague un reclamo. Medicaid no tiene deducibles.
- **Copago:** una cantidad fija que paga por un servicio de atención médica cubierto después de haber pagado su deducible. Medicaid no tiene copagos.
- **Coseguro:** cuando usted paga una parte del pago efectuado para un reclamo.
- **Gastos de la prima:** la cantidad de dinero que paga a su compañía de seguros por su plan. Las primas se pagan generalmente mensualmente.
- **Proveedores dentro y fuera de la red:** Por lo general, hay una diferencia de costo entre ver a un proveedor que está dentro o fuera de la red. Verifique siempre este estado con el especialista en beneficios de su Plan.

### ¿Qué es el Plan Sherlock?

Si está trabajando y tiene una discapacidad, es posible que pueda comprar cobertura de Medicaid a través del [Sherlock Plan Medicaid Buy-In](#). Este plan puede ayudarlo a obtener o mantener la cobertura de salud y otros servicios para que pueda seguir trabajando. Hay directrices de ingresos y posiblemente una prima mensual. Llame para saber más o para solicitarlo: 1-855-967-4347.

# ¿Qué es un Centro de Salud Mental Comunitario con Licencia? (¿Y dónde puedo encontrar uno?)

Rhode Island tiene una red de seis centros privados de salud mental comunitarios con licencia sin fines de lucro, 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 proporciona servicios integrados de salud del comportamiento a adultos con necesidades de salud del comportamiento. Los CMHCs proporcionan varios servicios de salud conductual, incluidos los servicios de emergencia, el tratamiento ambulatorio general e intensivo basado en la comunidad, el tratamiento de consumo de sustancias, la gestión de casos y otros servicios. Pueden ofrecer servicios de empleo vocacionales y apoyados, navegantes que pueden ayudarle a obtener seguro médico, asistencia para la preparación de impuestos y apoyo a la vivienda. Si recibe servicios cuando es niño, le ayudarán a realizar la transición a servicios o programas para adultos proporcionados dentro o fuera de su agencia.

Los Centros Comunitarios de Salud Mental están radicados en la región tal como se indica en el mapa a continuación. Sin embargo, como residente de RI, puede acceder a los servicios en cualquier CMHC. Consulte la página 11 para obtener más información sobre la ubicación y las horas de operación de cada centro. Los residentes de cualquier ciudad pueden acceder a los servicios en Fellowship Health Resources, que brindan servicios de salud del comportamiento a personas con enfermedades mentales y adicciones. Si experimenta una crisis, llame a BH Link de RI al 401-414-LINK (5465) o acérquese a cualquiera de estos Centros Comunitarios de Salud Mental durante sus horas normales de oficina y ellos le brindarán tratamiento. Para tratamiento de emergencia fuera del horario de atención: llame a BH Link o a las otras opciones enumeradas en las páginas 21, 22, 24 o llame al 911.

## Community Care Alliance

### Alliance

- Burrillville
- Cumberland
- Lincoln
- North Smithfield
- Woonsocket

### Gateway Healthcare (Johnston)

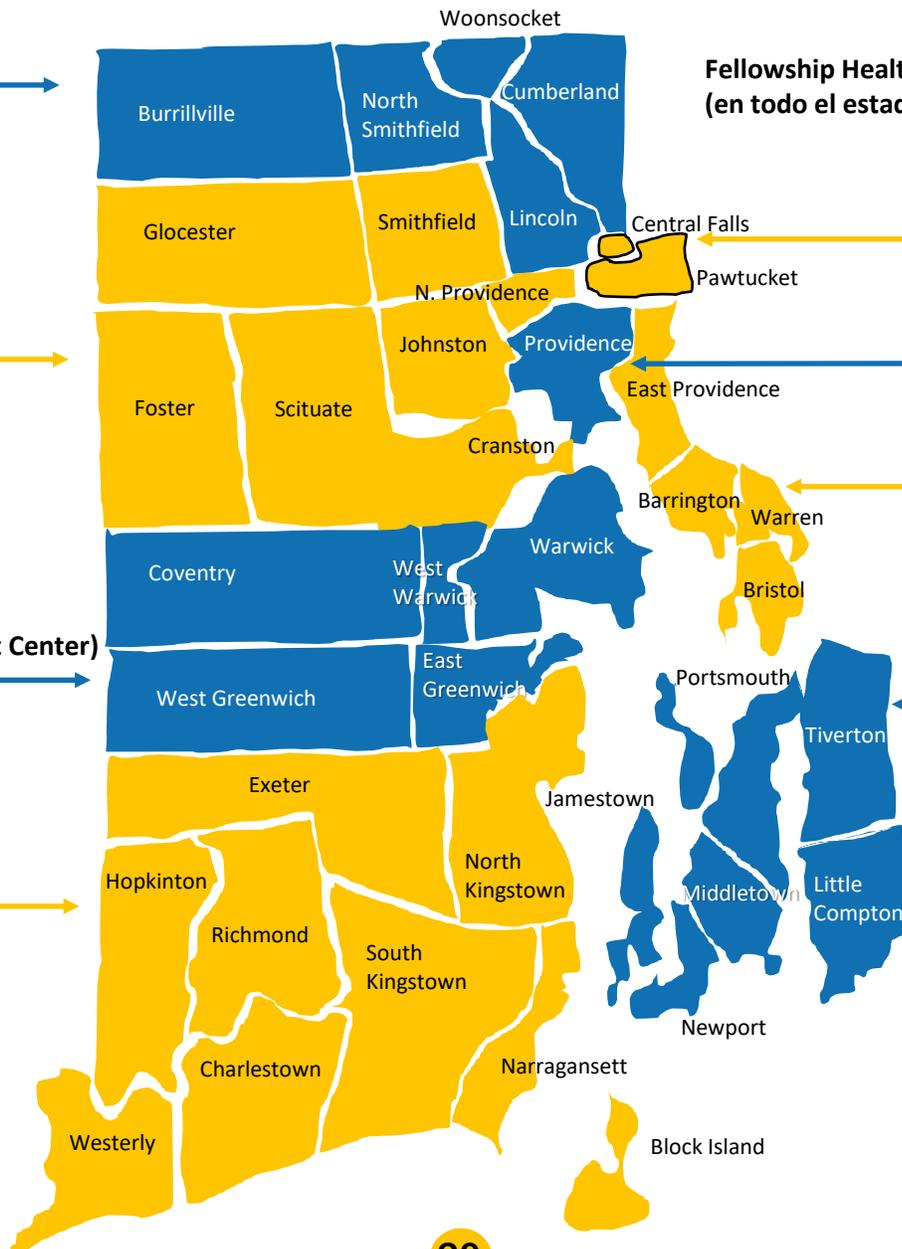
- Cranston
- Foster
- Glocester
- Johnston
- North Providence
- Scituate
- Smithfield

### Thrive Behavioral Health (anteriormente The Kent Center)

- Coventry
- East Greenwich
- West Greenwich
- Warwick
- West Warwick

### Gateway Healthcare (Johnston)

- Block Island
- Charlestown
- Exeter
- Hopkinton
- Narragansett
- North Kingstown
- South Kingstown
- Richmond
- Westerly



## Fellowship Health Resources (en todo el estado)

### Gateway Healthcare (Pawtucket)

- Pawtucket
- Central Falls

### Providence Center

- Providence

### East Bay Mental Health

- East Providence
- Barrington
- Warren
- Bristol

### Newport Mental Health

- Jamestown
- Little Compton
- Middletown
- Newport
- Portsmouth
- Tiverton

Nombre del CMHC	Dirección principal	Número de Admisiones	Número de Emergencias	Horario de atención sin cita	Parada de autobús más cercana*
<b>Community Care Alliance</b>	800 Clinton Street (1ª planta), Woonsocket	235-7121	235-7120	Lunes-viernes 8 a.m. – 2 p.m.	Ruta 87 Cumberland en Clinton
<b>Gateway Healthcare (Johnston)</b>	1443 Hartford Avenue, Johnston	273-8100	273-8100	Lunes-jueves 9 a.m. – 2 p.m.	Ruta 28 en 1481 Atwood
<b>Thrive Behavioral Health</b> (anteriormente The Kent Center)	50 Health Lane, Warwick	732-5656	738-4300	No tiene horario de atención sin cita; llame para programar una cita	Ruta 29 en el Kent County Hospital
<b>Gateway Healthcare (Charlestown)</b>	4705A Old Post Road, Charlestown	364-7705	364-7705	No tiene horario de atención sin cita; llame para programar una cita	El autobús de la Ruta 204 # (Westerly Flex) se detendrá en el Centro a petición
<b>Newport Mental Health</b>	127 Johnny Cake Hill Road, Middletown	846-1213	846-1213	Lunes-viernes 9 a.m. – 2 p.m.	Ruta 60 W. Main en Dudley; el autobús de la Ruta 231 Flex también se detendrá en el Centro a petición
<b>East Bay Mental Health</b>	601 Wampanoag Trail, East Providence; 2 Old County Road, Barrington	246-1195	246-0700	No tiene horario de atención sin cita; llame 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 tiene horario de atención sin cita; llame 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	Lunes-jueves 9 a.m. – 2 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	Lunes-viernes 8 a.m. – 4 p.m.	Ruta 21 New London Turnpike en Chapel View

### Qué esperar cuando llama para una cita

Cuando llame a la línea de admisiones, puede obtener una cita para una evaluación con un miembro del personal. También pueden preguntar qué tipo de seguro tiene y discutir las opciones de pago. Algunos centros tienen una lista de espera para los servicios, ¡así que no se desanime! Si está sufriendo una crisis: consulte los números anteriores, llame al 911 o consulte la página 24.

### Qué traer a su primera cita

La mayoría de los centros recomiendan los siguientes documentos:

- Identificación con foto
- Tarjeta del seguro de salud
- Si no tiene seguro, traiga dos talonarios de pago o dos extractos bancarios que muestren sus depósitos de pago electrónicos o su declaración de impuestos federales más reciente.

### Qué esperar en su primera cita

La primera cita consiste en una evaluación, donde usted hablará sobre su historial de salud del comportamiento y de cualquier problema actual que pueda tener. Su médico clínico utilizará esta visita para determinar con usted cuáles son sus necesidades de salud del comportamiento.

**Beneficio Medicaid:** Medicaid cubre transporte médico que no es de emergencia. Para solicitar el transporte, llame al 1-855-330-9131.

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

# ¿Qué Pasa Si Tengo Una Crisis?

Puede ocurrir una crisis cuando te sientes abrumado, y tus estrategias de afrontamiento no están funcionando, o podrías estar en problemas con la ley, o estás pensando en lastimarte a ti mismo o a los demás. Es posible que te sientas fuera de control o sin esperanza o sientas que tienes problemas para controlar tus medicamentos. No ignores estos sentimientos. Entra en contacto con alguien que pueda ayudarte. Si usted u otros o en peligro inmediato, llame al 911 inmediatamente.

Las estrategias de afrontamiento incluyen cosas que puedes hacer o decir para ayudarte a controlar las cosas. Pueden incluir respirar profundamente, hablar a través de lo que te molesta, hablar con alguien, hacer algo saludable como hacer ejercicio, comer o hacer algo saludable, o crear algo!

**Haz algo cuando empieces a sentirte ansioso, temeroso, asustado, enojado, abrumado, asustado o fuera de control.**



## Si estás en crisis

**Llame o vaya al Centro de Crisis  
BH Link 24/7 de RI**

[BH Link](#) es un centro estatal, único, confidencial, de llamada, triaje, tratamiento y derivación para adultos mayores de 18 años, que están experimentando una crisis de salud mental o de salud conductual.

**Ubicado en:** 975 Waterman Avenue  
en East Providence

Ruta 34 del autobús RIPTA

**Llame cualquier día, en cualquier  
momento:**

**401-414-LINK (414-5465)**

**Comuníquese con alguien que  
pueda ayudar. Esto puede incluir:**

- Llame a su médico
- Llame a consejero de salud mental
- Llame a tu pastor, sacerdote, otro líder basado en la fe
- Llame a la línea de esperanza y recuperación de RI: 942-STOP
- Llame a un Centro comunitario de salud mental u otro proveedor con licencia de BHDDH: [proveedores de salud mental](#) o [proveedores de consumo de sustancias](#)
- Niños menores de 18 años: Llame a Kids' Link RI: 1-855-543-5465

**Llame o envíe un mensaje de texto a  
una línea directa nacional**

- [Línea nacional de prevención del suicidio](#) 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)
- [Trevor Project](#) Línea específica para jóvenes LGBTQ menores de 25 años: 1-866-488-7386
- [Línea de Crisis del Veterano](#) 1-800-273-8255 prensa 1, o texto 838255
- [Fundación JED](#): enfoque en estudiantes y familias, incluyendo la universidad: 1-800-273-TALK (8255)
- Consulte las líneas directas y otros recursos en la página 21
-

# Hospitalización Psiquiátrica

Rhode Island tiene leyes que lo protegen si su condición mental se considera lo suficientemente grave como para ser hospitalizado. La información de esta página se refiere a las leyes vigentes para adultos mayores de 18 años.

## Tipos de hospitalizaciones psiquiátricas (según la Ley de Salud Mental de RI)

### Admisión voluntaria

Si cumple con el nivel de atención del hospital, lo más probable es que se le ofrezca admisión voluntaria para registrarse en el hospital. Como paciente voluntario, puede firmar una "Intención de irse" en cualquier momento, indicando que ya no desea ser hospitalizado. Un médico lo evaluará para asegurarse de que pueda ser dado de alta de manera segura. Si el hospital cree que necesita tratamiento adicional para garantizar un alta segura, puede solicitar al Tribunal de Salud Mental (Tribunal de SM) que revise si debe permanecer hospitalizado.

### Certificación de emergencia

Un profesional de la salud mental calificado puede solicitar que lo hospitalicen por una certificación de emergencia si cree que representa un peligro inmediato para usted mismo o para otros. Si el hospital está de acuerdo en que necesita tratamiento, pueden retenerlo hasta 10 días sin tener que acudir al Tribunal de Salud Mental. Es posible que se le dé de alta al final de los 10 días, o se le pida que permanezca voluntariamente si el médico tratante cree que necesita permanecer hospitalizado. Si se niega a permanecer voluntariamente, solicitarán al tribunal una orden para mantenerlo en el hospital para recibir tratamiento adicional.

### Certificación del Tribunal Civil

Este es el procedimiento legal que permite que el sistema médico lo trate sin su permiso (involuntariamente) por hasta 6 meses. La orden judicial especifica dónde y qué tratamiento debe recibir. El tratamiento ordenado por el tribunal puede brindarse en un hospital psiquiátrico, en un hogar grupal operado por un CMHC o en un tratamiento obligatorio operado por un CMHC mientras usted vive en la comunidad.

## Qué esperar mientras está en el hospital

Mientras esté en el hospital, trabajará con un trabajador social, un médico y otro personal para crear su plan de tratamiento. El

plan de tratamiento establecerá los objetivos que debe cumplir antes de que le den de alta. La mayoría de los hospitales revisan sus planes de

Si tiene inquietudes sobre su atención mientras está en el hospital, comuníquese con el Defensor de la Salud Mental de Rhode Island llamando al **401-462-2003** o a la Línea de [Garantía de Calidad](#) del Departamento de Salud del comportamiento, Discapacidades del Desarrollo y Hospitales (BHDDH) las 24 horas, los 7 días de la semana al **401-462-2629**.

Los hospitales deben tener un plan de alta seguro para usted antes de ser dado de alta, incluyendo lo que debe hacer en una crisis. La mayoría de los hospitales lo darán de alta con remisiones, o con citas ya concertadas en un centro de salud mental de la comunidad en su área.

## Alta: Qué esperar

### **Planificación de descargas**

Cada hospital tiene personal al que llaman "Planificadores de Alta". Es su función trabajar con usted para proporcionarle documentación que incluye información de contacto de alta y citas. Por favor, asegúrese de que todas sus preguntas para el seguimiento sean respondidas antes de salir del hospital.

### **Elementos de un plan de descarga**

- Póngase en contacto con información y fechas y horas de citas después de salir del hospital.
- Su plan de alta debe incluir medicamentos recetados para usted y cómo obtener estos medicamentos en la fecha en que se le da de alta.

### **¿Quién puede ayudarle con su alta?**

- Un amigo, familiar o proveedor de atención médica que ha firmado liberaciones para participar en su atención de seguimiento.
- El Defensor de la Salud Mental para cualquier preocupación sobre sus derechos sobre la atención de seguimiento. Llame al 462-2003

### **COSAS QUE DEBE SABER:**

#### **Órdenes judiciales**

Las órdenes judiciales pueden ser para tratamiento con hospitalización o ambulatorio. Las órdenes para tratamiento ambulatorio exigen que continúe su tratamiento en un centro de salud mental de la comunidad. Las órdenes para tratamiento con hospitalización ordenan que permanezca en el hospital hasta que pueda ser dado de alta de manera segura.

#### **Tribunal de Salud Mental**

Rhode Island tiene un Tribunal de Salud Mental que se reúne todos los viernes para revisar la certificación del hospital para el tratamiento ambulatorio y hospitalario ordenado por el tribunal. En las audiencias del Tribunal de Salud Mental, la mayoría de los pacientes están representados por el Defensor de la Salud Mental, y los hospitales están representados por un abogado de BHDDH.

# Líneas Directas y Otros Recursos

## Obtener ayuda ahora

Por favor llame al 911 si usted está experimentando una emergencia potencialmente mortal.

Llame al Centro de Crisis Behavioral Health Link de RI ([BH Link](#)) 24/7: En inglés y español 414-LINK 414-5465.

Centro de Esperanza y Recuperación de RI 24/7: 942-STOP.

Línea Nacional de Prevención del Suicidio 24/7: 1-800-273-TALK (1-800-273-8255) [Lifeline](#) or [SAMHSA Suicide Resources](#).

Proyecto Trevor para Jóvenes LGBTQ; 1-866-488-7386; envíe un mensaje de texto a [Trevor](#) al 1-202-304-1200 [Trevor CHAT](#).

Línea de Crisis de Veteranos/Mensaje de texto/Web 24/7: ([veteranos y familias](#)): 1-800-273-8255 presione 1; Mensaje de texto: 838255.

Línea de ayuda NAMI 800-273-8255.

Línea de ayuda de Narcóticos Anónimos: 1-800-974-0062; NE Regional: 866-NA-HELP (866-624-3578); Southern Rhode Island: 401-461-1110; Apoyos de familia/pareja: 1-800-477-6291.

Alcohólicos Anónimos: 401-438-8860 o 401-739-8777 o para hablantes de español 401-621-9698.

Child-Help USA: 1-800-422-4453 Ayuda a niños y adultos sobrevivientes de maltrato, incluido el abuso sexual.

Día Uno: 1-800-494-8100 24/7 RI Línea de ayuda para víctimas de agresión sexual.

Kids' Link RI: 1-855-543-5465 24/7 RI línea directa para niños en crisis emocionales.

Alianza para Movilizar nuestra Resistencia (AMOR): 24/7 Línea de apoyo en inglés y español para víctimas de crímenes de odio: 401-675-1414.

## Otros Recursos

[JED Foundation](#): proporciona información y recursos para ayudar a adolescentes y adultos jóvenes: 1-800-273-TALK (8255) Texto "Inicio" al 741-741

[Prevent Overdose RI](#): Este sitio web proporciona los últimos datos sobre consumo de sustancias y sobredosis en Rhode Island. Puede encontrar recursos sobre cómo prevenir una sobredosis escritos para familiares, proveedores de atención médica y demás.

[Coalición para la Prevención](#): Coaliciones regionales que apoyan recursos y actividades para la prevención del consumo de sustancias.

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

[Youth Pride, Inc. \(YPI\)](#): YPI proporciona un espacio seguro, servicios, programas y apoyos para los jóvenes LGBTQQ y sus sostenes. Llame al 401-421-5626

[Got Transition?](#) Un recurso para profesionales de la salud, familias y jóvenes que proporciona apoyos eficaces para la transición de la atención médica a jóvenes, adultos jóvenes y familias.

[My3 Mobile App](#): Vamos a mantenerle conectado cuando ud. esta teniendo pensamientos de suicidio. [Aplicaciones gratuitas de Apple y Android](#)

[BHDDH's 24/7 QA Hotline](#): llame (401) 462-2629 para reportar casos sospechosos de Maltrato, Abuso, Negligencia y Explotación (MANE) con respecto a individuos que tienen una discapacidad del desarrollo, personas con discapacidad, y/o con una discapacidad dentro de las edades 18-59 que viven en la comunidad

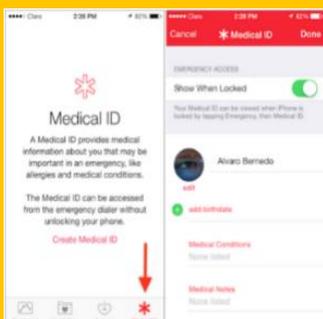
[OtroNaloxona](#): utilizado para prevenir una sobredosis de opioides, disponible en todas las farmacias del RI sin Medicaid y posible copago con otros seguros.

## Recursos Móviles

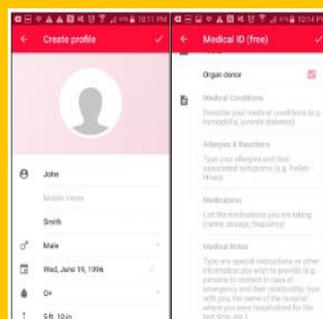
### Uso de la función Medical ID (Identificación Médica) en su smartphone

Es fácil de configurar y cualquiera puede acceder a ella en caso de una emergencia. Puede usarla para ingresar toda su información de salud, incluyendo los medicamentos, los proveedores y los números de emergencia siempre que los necesite.

#### Dispositivos Apple



#### Dispositivos Android



### Aplicación móvil Healthy Transitions

Puede usarla para obtener más información sobre atención médica, seguros, y estilos de vida y relaciones saludables. Disponible GRATIS en la App Store de Apple y Android Market.



### Aplicación Móvil Thrive de la Sociedad para la Salud y Medicina de los Adolescentes (SAHM)

Ayuda a los adolescentes y adultos jóvenes de 16 a 25 años de edad a entender su rol y la propiedad de su salud. Encontrará una gran biblioteca de temas de salud y bienestar para adolescentes que son relevantes para usted. Disponible GRATIS en la App Store de Apple y Android Market.



# Apoyos de la Comunidad Local

## Apoyo Con La Educación

### Educación de Adultos y GED (Diploma de Equivalencia General)

Los programas en Educación de Adultos, GED, Capacitación de la Fuerza Laboral e Inglés para Hablantes de Otros Idiomas se ofrecen durante el día y la noche para preparar a los adultos para trabajos y trayectorias profesionales. La instrucción se puede proporcionar en persona o en línea. [Para obtener más información](#) llame al (401) 222-8948 or o vaya al sitio web de RIDE's Adult Education.

### [El Centro de Recursos de RI](#)

Este es un directorio en línea de recursos educativos y profesionales para buscar trabajos, clases, programas de capacitación y oportunidades de desarrollo profesional.

### Planes de aprendizaje individuales (ILP) de RI

Los ILP son oportunidades de aprendizaje personalizadas que deben ser desarrolladas por las agencias locales de educación para todos los estudiantes de los grados 6 a 12, como una manera significativa de conectar las metas académicas, profesionales, sociales y emocionales y pasiones de los estudiantes con sus experiencias en la escuela secundaria. [Para obtener más información.](#)

### Centro de Planificación Universitaria

El centro ofrece servicios gratuitos de planificación universitaria: ayuda para encontrar universidades y con las solicitudes de ayuda financiera y de universidad. [Para obtener más información](#) o llame al 401-736-3170

**Promesa Rhode Island:** Acabas de graduarte de la escuela secundaria? Usted es elegible para obtener un título de asociado en CCRI matrícula gratuita

## Necesidades Básicas

**Rhode Island United Way's 211:** Llame a Rhode Island 2-1-1 línea para información confidencial y referencias relacionadas con el aprendizaje permanente, apoyos básicos y participación de la comunidad. Llame al 2-1-1 o utilice chat o texto en línea.

**Rhode Island Community Food Bank:** Puede ser elegible para recibir alimentos a través del Rhode Island [Community Food Bank](#). Distribuye alimentos a las personas necesitadas a través de una red de agencias por todo el estado.

**Pases de autobuses de tarifa reducida RIPTA:** RIPTA es la agencia de transporte público de Rhode Island. Puede ser elegible para pases de tarifa reducida. Comuníquese con RIPTA en el (401) 784-9500 ext. 2012 o [Facebook](#).

**Crossroads Rhode Island:** Póngase en contacto con [Crossroads](#) para referencias a refugios que tienen camas disponibles para un lugar temporal para alojarse para individuos y familias en crisis. Llame al 401-521-2255 o [Facebook](#).

**RI Sistema de entrada coordinada** ¿Sin hogar o perderá la vivienda? Póngase en contacto con el RI CES llamando o a través [de su sitio web](#). 401-277-4316. Horarios de lunes a viernes y horario de días festivos / fines de semana.

## Apoyo Con El Trabajo Y Vocacional

### Oficina de Servicios de Rehabilitación (ORS)

La ORS trabaja con escuelas, familias y estudiantes para prepararlo para la capacitación laboral, el desarrollo profesional y las oportunidades de empleo después de la escuela secundaria. [El Programa de Rehabilitación Vocacional \(VR\)](#) ayuda a las personas con discapacidades a elegir, prepararse, obtener y mantener un empleo. Para ser elegible, debe tener un impedimento físico, intelectual o emocional que sea una barrera sustancial para el empleo y que requiera servicios del VR para obtener un empleo.

### [Volver al trabajo RI](#)

El Departamento de Trabajo y Capacitación iguala a los solicitantes de empleo y a los empleadores a través de programas y servicios de empleo de calidad. Hay recursos adicionales disponibles, incluidas las circunstancias específicas de COVID.

### [Preparar Rhode Island](#)

PrepareRI proporciona a los estudiantes de RI con las habilidades avanzadas que necesitan para trabajos en demanda.

[La Junta de Fuerza Laboral del Gobernador](#) ofrece programas especiales de empleo y oportunidades para jóvenes y adultos jóvenes.

Echa un vistazo a estos recursos para la escuela o el empleo:

[Biblioteca Pública de Providence](#)

[Navegador RI](#)

[Reconexión RI](#)

[Volver al trabajo RI](#)

Consulte Búsqueda de empleo o a una página de carrera 17.

### Rhode Island Department of Human Services (DHS)

El DHS supervisa muchos programas públicos que incluyen asistencia energética, asistencia al refugiado, servicios para veteranos. contacto [Health Source RI](#) para solicitar la cobertura médica, Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (SNAP), RI Works, Programa de Asistencia de Cuidado Infantil y otros. Para obtener más información: [Oficinas regionales](#) o llame **1-855-MY-RIDHS (1-855-697-4347)**.

### Rhode Island Community Action Association

La red de PAC sirve a todas las ciudades y pueblos de Rhode Island. Proporcionan recursos y apoyo que pueda necesitar. Llame o visite su [website](#) para más información: 401-921-4968.

**Guía de recursos de la comunidad para el hogar y la salud:** [Esta es una lista completa de los recursos](#) de salud y servicios humanos en Rhode Island.

### Rhode Island Housing (RIH)

Póngase en contacto con RIH para obtener información sobre préstamos a bajo interés, subvenciones y asistencia para encontrar, alquilar, comprar, construir una casa y acceder a la lista de unidades de vivienda asequible. [Página de Facebook](#).

Llame al: **401-457-1234**

Línea gratuita: **800-427-5560**

TTY: **401-450-1394**

Para Español: **401-457-1122**.

# Apoyos de la Comunidad Local

## Apoyo de Compañía

**Red de apoyo de padres:** Servicios de recuperación de compañía para jóvenes adultos con problemas de comportamiento y que están en recuperación: llame al 401-889-3112 o [PSN Facebook/](#)

**Los Centros de Apoyo y Recuperación peer to peer:** hay varios centros comunitarios y de recuperación en todo el estado que proporcionan programas y apoyos para las personas in recuperación.

### **National Alliance on Mental Illness (NAMI-RI)**

El capítulo local de RI organiza clases y grupos de apoyo gratuitos para padres y adultos con enfermedades mentales para apoyar su bienestar y recuperación. Llame al 401-333-3060.

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

Proporciona oportunidades de recuperación a través de la participación de la comunidad, activismo, promoción, apoyo cultural, apoyo a diversas poblaciones, reducción de daños...

## Apoyo Legal

### **Servicios Legales de Rhode Island**

Ayuda a familias de bajos ingresos, adultos mayores, ancianos y demás con impuestos, vivienda (desalojos y ejecuciones hipotecarias), violencia doméstica, ingresos, ley del consumidor y otros asuntos civiles. La mayoría de los servicios son gratuitos para residentes calificados por sus ingresos.

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

Brinda asistencia legal gratuita a personas con discapacidades y distribuye información sobre los derechos de las personas con discapacidades.

Llame al (401) 831-3150 o TTY: (401) 831-5335

¿Necesita ponerse en contacto con un defensor de la salud mental? ¿Presentar una queja? ¿Encuentra servicios de apoyo familiar? [Para más información](#)

## Apoyo con la Educación

### **Servicios de Seguimiento de Educación y Desarrollo Juvenil**

**(VEC)** Proporciona servicios y apoyos para jóvenes adultos que anteriormente estuvieron involucrados con el DCYF, a quienes se les ayuda a identificar y utilizar recursos basados en la comunidad. El objetivo es que cada joven adulto viva de forma independiente antes de cumplir 21 años. Para obtener más información, llame al DCYF al 401-528-3576.

### **Red de Información para Padres de Rhode Island (RIPIN)**

RIPIN apoya a las familias, escuelas, organizaciones de padres y demás. El personal puede ayudarlo a usted y a su familia a identificar recursos y apoyos para ayudarlo en su transición a los servicios para adultos. Call: 401-270-0101

### **Asociación de Salud Mental de Rhode Island (MHARI) [MHARI](#)**

ha preparado un conjunto de herramientas para jóvenes adultos que muestra cómo acceder a los servicios de salud mental para adultos en Rhode Island. Call 401-726-2285

### **Sherlock Center**

La misión del [Centro Sherlock](#) es promover la membresía de personas con discapacidades en la escuela, el trabajo y la comunidad. Las áreas de enfoque incluyen la inclusión y membresía de la comunidad, transición, fuerza laboral y desarrollo profesional, y la autodeterminación.

### **Contact the Sherlock Center**

Voice: 401-456-8072 TTY via RI Relay: 711  
Spanish via RI Relay: 711

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

Centros de Recursos Regionales de Transición ([RTCs](#)) asisten a las escuelas secundarias y preparatorias a nivel regional y estatal a través de la coordinación de los cuatro Coordinadores Regionales de Transición. Los RTC trabajan con escuelas públicas, chárter y no públicas que atienden a jóvenes elegibles bajo IDEA. También trabajan en asociación con agencias de servicios para adultos, instituciones de educación superior, programas de capacitación y organizaciones de defensa de padres que sirven a adultos jóvenes con discapacidades. [Folleto de los RTC](#)

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

El Departamento de Salud de RI cuenta con muchos recursos para ayudarlo a administrar su transición, incluyendo [Listas de Verificación](#), [Dare to Dream](#), [Youth Transition Workbook](#), [Ready Set Go!](#), Clases de Estilos de Vida Saludables, [Got Transition](#), [Health and Wellness](#) y mucho más.

## Apoyo con el Seguro

**Centro de Llamadas de la red de información para padres de Rhode Island:** Puede comunicarse con el Programa de Alcance RI de [RIPIN](#) si desea obtener cobertura, comprender sus opciones de seguro o hacer preguntas. 401-270-0101

**Progreso Latino:** Puede ayudar con la obtención de seguros y otros recursos como WIC, SNAP... Llame al 401-728-5920

### **Plan Sherlock: Un plan de compra de Medicaid**

Si está trabajando y tiene una discapacidad, es posible que pueda comprar cobertura de Medicaid a través del [Plan Sherlock](#). Esto puede proporcionarle una cobertura de salud integral para ayudarlo a mantener u obtener cobertura de salud y otros servicios para ayudarlo a seguir trabajando. Hay directrices de ingresos y posiblemente una prima mensual. Para obtener más información o solicitar, llame al 1-855-967-4347.

### Recursos adicionales

- [Georgia's Healthy Transitions Provider Toolkit](#)
- [Utah's Youth in Transition Service Guidelines](#)
- Rhode Island Parent Information Network's Connecting the Dots Resource Guide [Español](#) [Inglés](#)
- Massachusetts's [Moving to Adult Life](#): Una guía legal para padres de jóvenes con necesidades de salud mental
- El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos [Hoja de ruta hacia la salud conductual](#)
- University of Massachusetts Transitions to Adulthood Center for Research ([ACR](#))-muchos materiales disponibles.
- Pathways Research and Training Center (RTC): [Toolkit](#) [Página Principal](#) [Productos en español](#)
- [Allanando el camino: Satisfacer las necesidades de transición de los jóvenes con discapacidades del desarrollo y condiciones graves de salud mental](#)
- NAMI Minnesota: [Transiciones de apoyo a un adulto joven con una enfermedad mental](#)
- [El mejor viaje a la vida adulta](#)

### Organizaciones Juveniles

- **Youth Pride Incorporated (YPI)**: Ubicado en Providence, YPI brinda servicios gratuitos a jóvenes y adultos jóvenes LGBTQ en un ambiente seguro y de aceptación. 401-421-5626 [Facebook](#)
- **Youth MOVE RI** [Facebook](#)
- **National Alliance on Mental Illness, Rhode Island (NAMI-RI)**: Proporciona grupos de apoyo y recursos.
- **Parent Support Network of RI (PSN)**: Organización dirigida por familias que brinda apoyo y recursos a individuos y familias con enfermedades mentales. 401-467-6855 or Gratuito: 800-483-8844
- **Empoderamiento de los Jóvenes**: El sitio web dirigido por otros jóvenes está diseñado para ofrecer apoyo y ayuda a los jóvenes en tiempos difíciles.
- **Mentes activas**: es una organización dirigida por estudiantes dedicada a crear conciencia sobre la salud mental entre los estudiantes de secundaria y universitarios. Los capítulos de RI incluyen Brown, Bryant, PC, URI y RIC.



Daniel J. McKee

Gobernadora

Womazetta Jones

Secretario, Oficina Ejecutiva de Salud y Servicios Humanos

Departamento de Salud del Comportamiento,  
Discapacidades del Desarrollo & Hospitales ([BHDDH](#))  
14 Harrington Road  
Cranston, Rhode Island 02920-3080  
401-462-3201

Departamento de Niños, Jóvenes y Familias ([DCYF](#))  
101 Friendship Street  
Providence, Rhode Island 02903-3716  
401-528-3593



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

Revisado marzo 2021: Esta guía está disponible electrónicamente en el sitio web de [BHDDH](#).