



Bienvenido a esta edición especial. Esperamos que la información les resulte útil a usted y a su familia.

## En este número:

### • El abecé sobre cómo obtener servicios para su hijo

- A:** Estar siempre disponible
  - B:** Ser un padre, madre o tutor comprensivo
  - C:** Considerar la ayuda disponible para niños y jóvenes
- Herramientas útiles para sentirse capacitado
  - La depresión en los jóvenes
  - Escuela media/secundaria
  - Proyecto Youth Empowerment Services



## El abecé sobre cómo obtener servicios para su hijo

### **A:** Estar siempre disponible

Cada persona y cada familia sigue su propio camino hacia el bienestar. Optum Idaho presta servicios a los Miembros de Medicaid de Idaho que necesitan acceso a los servicios de salud mental para pacientes ambulatorios. Nuestro compromiso es contribuir a la transformación del sistema de salud mental para pacientes ambulatorios de Idaho. Para ello, hacemos hincapié en ayudar a los jóvenes y adultos en su proceso de salud. Puede llamar las 24 horas del día, todos los días del año al 1-855-202-0973: Estamos aquí para ayudarle a encontrar un proveedor según sus necesidades o las necesidades de su hijo.

*Fuente: Optum Idaho*

## Herramientas útiles para sentirse capacitado

“Capacitado” se refiere a que usted puede tomar el control de su vida. Usted puede cambiar su forma de pensar y de actuar. Esto puede ayudarle a mejorar su vida. En LiveandWorkWell.com, encontrará excelentes herramientas útiles para sentirse capacitado. Sabrá cómo encontrar un proveedor para usted o su hijo. También puede encontrar programas en línea que le ayuden con la ansiedad, el estrés, la depresión y más. Consulte estos recursos:

**Programa de Capacitación Personal para Calmar la Ansiedad (Calming Anxiety Personal Empowerment Program):** Esta herramienta puede ayudarle a identificar conductas ansiosas

**Programa de Capacitación Personal para Controlar el Estrés Diario (Managing Daily Stress Personal Empowerment Program):** Esta herramienta puede ayudarle a lidiar con el estrés

**Programa de Capacitación Personal para Superar la Depresión (Moving Through Depression Personal Empowerment Program):** Esta herramienta puede ayudarle a reconocer y cambiar sus pensamientos, emociones y conductas para lidiar con la depresión

Para ver incluso más actividades, simplemente visite OptumIdaho.com. En “External Optum Sites” (Sitios de Optum Externos), haga clic en “Live and Work Well” (Vivir y Trabajar Bien).

## La depresión en los jóvenes

Todos sentimos tristeza de vez en cuando. Pero si es grave y no se va, podría ser depresión. La depresión también puede causar cambios en los hábitos para comer o dormir, falta de energía e irritabilidad. Obtenga información sobre esta enfermedad del estado de ánimo y cómo obtener ayuda para su hijo. Puede visitar LiveandWorkWell.com y hacer clic en:

- “Tools for families” (Herramientas para familias)
- “Tools for teens, including Helpguides” (Herramientas para adolescentes, incluidas Guías de Ayuda)
- “Coping tips” (Consejos para afrontar las adversidades)
- “Calming-anxiety programs” (Programas para calmar la ansiedad)

¿Quiere saber más? Simplemente visite OptumIdaho.com. En “External Optum Sites” (Sitios de Optum Externos), haga clic en “Live and Work Well” (Vivir y Trabajar Bien).



### Podemos ayudarle a buscar un proveedor.

Línea de Crisis y Acceso para Miembros de Optum® Idaho  
1-855-202-0973, TDD/TTY 711



### Usted tiene una variedad de proveedores.

Línea de Crisis y Acceso para Miembros de Optum Idaho  
1-855-202-0973, TDD/TTY 711



### Visítenos en línea.

Visite OptumIdaho.com y haga clic en *Members & Families (Miembros y Familias)*, luego en *Live & Work Well Resources (Recursos para Vivir y Trabajar Bien)*

# Boletín para los Miembros de Optum Idaho

Estamos para ayudar a los habitantes de Idaho con las necesidades de atención de la salud mental

Edición Especial—2018



## **B: Ser un padre, madre o tutor comprensivo**

Cada hijo reacciona diferente a las situaciones de la vida. Los siguientes son algunos consejos para apoyar a su hijo:

**Escuche y consuele:** Algunos niños lloran. Otros hacen preguntas. Y otros parecen no tener ninguna reacción. Es normal. Quédese con su hijo para ofrecerle tranquilidad o para abrazarlo. Responda las preguntas de su hijo. O simplemente pasen juntos algunos minutos.

**Expresa sus emociones con palabras:** Estimule a sus hijos para que digan lo que piensan y sienten. Hable sobre sus propios sentimientos. Esto puede ayudar a que sus hijos reconozcan sus propios sentimientos y que se sientan cómodos con ellos. Diga cosas como: "Sé que te sientes muy triste. Yo también estoy triste".

**Dígale a su hijo lo que puede esperar:** Por ejemplo, apoyar a un hijo después de la muerte de un ser querido puede ser difícil. Hable sobre sus preocupaciones y temores. Explique qué ocurrirá. Esto podría incluir cambios en la rutina o en las personas que llegan a la casa. *Fuente: Live and Work Well*

¿Quiere saber más? Simplemente visite [OptumIdaho.com](http://OptumIdaho.com), y haga clic en "Live & Work Well" en "External Optum Sites" (Sitios de Optum Externos).

**Si tiene preguntas, hable de este tema con su proveedor o llame a Optum Idaho al 1-855-202-0973.**

## **Escuela media/secundaria**

La escuela media es un momento de grandes cambios. Es posible que su hijo cambie de aula por primera vez. También podría cambiar de amistades. Incluso el cuerpo está cambiando. Hay mucho por aprender. Visite [Liveandworkwell.com](http://Liveandworkwell.com) para ver ideas sobre cómo puede ayudar a su hijo para que le vaya bien.

Los años de la adolescencia pueden ser difíciles, tanto para los padres como para sus hijos. Los niños sienten la presión de ser aceptados y de que les vaya bien en la escuela. Podrían sentirse presionados por llevarse bien con la familia. Podrían estar pensando en decisiones importantes de la vida. El estrés es difícil de evitar. Preocuparse es natural. Pero si su hijo adolescente se siente extremadamente triste, impotente o que no vale nada, estas señales podrían advertir un problema de salud mental. (Consulte "Considerar la ayuda disponible para niños y jóvenes" en la próxima página). Si usted es padre, madre u otro cuidador de un niño o adolescente, llámenos al 1-855-202-0973 para que le ayudemos a encontrar un proveedor.

**Si tiene preguntas, hable de este tema con su proveedor o llame a Optum Idaho al 1-855-202-0973.**

## **Proyecto Youth Empowerment**

Idaho está desarrollando un nuevo sistema de atención para la salud mental de los niños llamado Youth Empowerment Services (YES). El Sistema de Atención YES ofrece opciones para las familias que buscan tratamiento para un hijo con trastornos emocionales graves (serious emotional disturbance, SED). El enfoque se basa en las fortalezas y se centra en la familia. Incorpora un enfoque de equipo dirigido a brindar atención personalizada a los niños. La mayoría de los servicios del Sistema de Atención YES estarán accesibles a través del Plan de Salud Mental de Idaho actual; sin embargo, algunos de estos servicios, como el Cuidado de Alivio, se prestarán a través del Programa SED de Medicaid. Para obtener más información sobre cómo tener acceso al Programa SED de Medicaid, consulte su Manual para Miembros de Optum Idaho.

**Para solicitar una copia del Manual para Miembros de Optum Idaho, llámenos al 1-855-202-0973. No tiene ningún costo para usted. O visite [OptumIdaho.com](http://OptumIdaho.com) para ver el manual en línea.**



## C: Considerar la ayuda disponible para niños y jóvenes

Los problemas de salud mental son muy reales. Son dolorosos y pueden ser graves. Es posible que a los niños les vaya mal en la escuela. Podrían perder amigos o causar problemas en el hogar. Esté atento a estos signos:

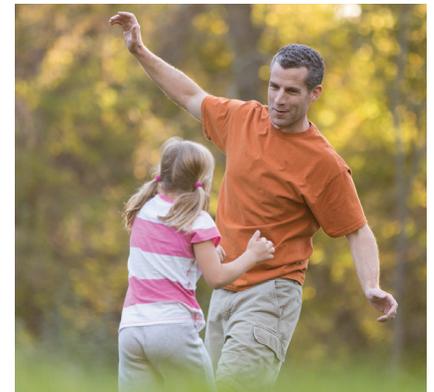
- Se siente muy enojado casi todo el tiempo
- Reacciona exageradamente a todo
- Está mucho más ansioso o preocupado que otras personas jóvenes
- Es extremadamente temeroso
- Está pasando por grandes cambios, por ejemplo, le va mucho peor en la escuela
- No puede concentrarse o tomar decisiones
- Tiene muchas pesadillas
- Consume alcohol o drogas, o se mete en problemas

Existen servicios de salud mental para ayudarles a usted y a su hijo. Para encontrar ayuda, hable con el docente de su hijo o el consejero escolar. También podría hablar con un médico de familia, psiquiatra, psicólogo, trabajador social, consejero religioso o enfermera. *Fuente: Live and Work Well*



Si usted es Miembro de Idaho Medicaid o padre, madre o tutor de un Miembro de Idaho Medicaid, llámenos en cualquier momento 1-855-202-0973 para hablar sobre las necesidades de su hijo. Podemos ayudarle a buscar un proveedor. Podemos hablar sobre las necesidades de su hijo y ayudarle a encontrar los servicios adecuados.

Para solicitar una copia del Manual para Miembros de Optum Idaho, llámenos al 1-855-202-0973. No tiene ningún costo para usted. O visite [OptumIdaho.com](http://OptumIdaho.com) para ver el manual en línea. Dicho documento contiene información sobre salud mental para pacientes ambulatorios.



**“No había considerado la importancia que podían tener los recursos de salud mental para la transición de mi hijo hacia la edad adulta”.**

– Padre, Kellogg Youth-to-adult Transition Fair (2018)

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



**Si siente que no está siendo alentado en su tratamiento, puede hablar de esto con su proveedor o llamar a Optum Idaho al 1-855-202-0973.**

## Nondiscrimination Notice and Access to Communication Services

Optum does not discriminate on the basis of sex, age, race, color, national origin, or disability.

Free services are available to help you communicate with us. Such as, letters in other languages, or in other formats like large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call the toll-free number (855) 202-0973. TTY 711.

If you think you weren't treated fairly because of your sex, age, race, color, national origin, or disability, you can send a complaint to:

Optum Civil Rights Coordinator  
11000 Optum Circle  
Eden Prairie, MN 55344  
Phone: 888-445-8745, TTY 711  
Fax: 855-351-5495  
Email: [Optum\\_Civil\\_Rights@Optum.com](mailto:Optum_Civil_Rights@Optum.com)

If you need help with your complaint, please call the toll-free number (855) 202-0973. TTY 711. You must send the complaint within 60 days of when you found out about the issue.

You can also file a complaint with the U.S. Dept. of Health and Human Services.

**Online** <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

**Phone:** Toll-free 1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

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

## Language Assistance Services and Alternate Formats

This information is available in other formats like large print. To ask for another format, please call the toll-free number (855) 202-0973. TTY 711.

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

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

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

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

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

[Language Assistance Services and Alternate Formats, continued]

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

Arabic/ العربية:

لك الحق في الحصول على المساعدة والمعلومات بلغتك دون تحمل أي تكلفة. لطلب مترجم فوري، اتصل بالرقم 1-855-202-0973.

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

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

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

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

Japanese/ 日本語: ご希望の言語でサポートを受けたり、情報を入手したりすることができます。料金はかかりません。通訳をご希望の場合は、1-855-202-0973までお電話ください。

Romanian/ Română: Aveți dreptul de a obține gratuit ajutor și informații în limba dumneavoastră. Pentru a cere un interpret, sunați la 1-855-202-0973.

Sudan/ Sudani (Ikirundi): Urafise uburenganzira bwo kuronka ubufasha n'amakuru mu rurimi gwawe ku buntu. Kugira usabe umusobanuzi, hamagara 1-855-202-0973.

Persian/Farsi/ سی راف:

شما حق دارید که کمک و اطلاعات به زبان خود را به طور رایگان دریافت نمایید. برای درخواست مترجم شفاهی با شماره 1-855-202-0973 تماس حاصل نمایید.

Ukrainian/ Українська: У Вас є право отримати безкоштовну допомогу та інформацію на Вашій рідній мові. Щоб подати запит про надання послуг перекладача, задзвоніть на 1-855-202-0973.

Haitian/ Kreyòl: Ou gen dwa pou jwenn èd ak enfòmasyon nan lang natifnatal ou gratis. Pou mande yon entèprèt, rele nimewo 1-855-202-0973.

Hindi/ हिंदी:

आप के पास अपनी भाषा में सहायता एवं जानकारी निःशुल्क प्राप्त करने का अधिकार है। दुभाषिए के लिए 1-855-202-0973 पर फ़ोन करें।

Portuguese/ Português: Você tem o direito de obter ajuda e informação em seu idioma e sem custos. Para solicitar um intérprete, ligue para 1-855-202-0973.

Nepali/ नेपाली: तपाईंले आफ्नो भाषामा निःशुल्क सहयोग र जानकारी प्राप्त गर्ने अधिकार छ। दोभासे अनुरोध गर्नको लागि, 1-855-202-0973 मा कल गर्नुहोस्।