

SALUD MENTAL Y ADICCIÓN

GUÍA DE RECURSOS DE RECUPERACIÓN

HANCOCK COUNTY, OHIO

COMPILADO POR LA JUNTA DE SERVICIOS DE SALUD MENTAL, ADICCIÓN A LAS DROGAS Y ALCOHOL DE HANCOCK COUNTY
ACTUALIZADA ENERO 2021



hancock county
opiod & addictions
task force

HANCOCK COUNTY
LÍNEA DIRECTA DE CRISIS
1-888-936-7116

**Versión electrónica de la
Guía de Recursos de Recuperación disponible en
yourpathtohealth.org**

Este recurso será revisado periódicamente.
Si la información ofrecida en este recurso es incorrecta o
ha cambiado, por favor contacte ADAMHS at
419-424-1985 o adamhs@yourpathtohealth.org.

**Si necesita traducción o servicios interpretativos, por favor
contacte ADAMHS con la información anterior.**



**Para el listado más actualizado de recursos locales
y grupos de apoyo, visite hancockhelps.org.**



Recursos adicionales:

SAMHSA línea de ayuda nacional • 1-800-622-4357 • findtreatment.gov
Departamento de Salud Mental y Servicios de Adicción de Ohio • mha.ohio.gov

TRATAMIENTO

- 4 La Ley del Buen Samaritano; Información del Equipo de Respuesta Rápida
- 5 Agencias de contratos de ADAMHS Hancock County
- 6 Proveedores de tratamiento de salud mental y adicción en el noroeste de Ohio
- 8 Centros de detoxificación en el noroeste de Ohio
- 9 Servicios de apoyo a la respuesta de emergencia de Family Resource Center (Centro de Recursos Familiares) para jóvenes y adultos
- 10 Señales de advertencia de abuso de sustancias y de alcohol
- 11 Tratamiento Asistido por Medicación (MAT) / Información de riesgo de sobredosis

RECUPERACIÓN Y APOYO

- 12 El trauma de presenciar una sobredosis de opiáceos: cómo ayudar a los niños
- 14 Caminos Hacia la Recuperación
- 16 FOCUS Comunidad de recuperación y bienestar
- 17 Información de la Guía de Recuperación
- 18 Programas de educación y apoyo de NAMI Hancock County
- 19 Clases de CRAFT para aquellos con seres queridos que luchan con la adicción
- 20 Bienvenidos a una nueva vida
- 21 Espectro LGBTQ+ de Findlay

REDUCCIÓN DE DAÑOS

- 22 El Proyecto DAWN (Prevención de muertes con Naloxone)
- 23 BIDPP: Programa de prevención de enfermedades infecciosas transmitidas por la sangre

INFORMACIÓN ADICIONAL

- 24 ¿Qué es la adicción? ¿Qué es la recuperación?
- 25 El lenguaje importa
- 26 24/7 Lugares de recogida de medicamentos; Recursos de transporte
- 27 Ohio Medicaid
- 28 Directorio de números de teléfono de Hancock County

Ley 911 del Buen Samaritano de Ohio

Pida Ayuda y Salve una Vida

El 9-1-1 ley del Buen Samaritano proporciona inmunidad contra delitos menores de posesión de drogas a aquellos individuos cualificados que hagan un esfuerzo de buena fé para obtener asistencia médica de emergencia durante una sobredosis.

¿Quien es un individuo cualificado, y cuales son delitos menores de posesión de drogas?

Un individuo cualificado es todo aquel que: pida asistencia de otro individuo que está experimentando una sobredosis de drogas; experimente una sobredosis por sí mismo y pida asistencia; y experimente una sobredosis y se convierta en el sujeto de otro individuo pidiendo asistencia médica en su lugar.

¿Cuales son las responsabilidades de un individuo cualificado para recibir inmunidad?

Los individuos cualificados deben colaborar con los oficiales y someterse a un examen de salud conductual en un período de treinta días del episodio de sobredosis.

Ayuda confidencial para sobrevivientes de sobredosis de opiáceos

Equipo de Respuesta Rápida (QRT)

Si usted o alguien que ama ha experimentado una sobredosis, estamos aquí y podemos ayudar.

El equipo de respuesta rápida (QRT) de Hancock County trabaja para responder al sobreviviente de sobredosis para ayudarlo a contactar con servicios de apoyo y apoyo de tratamiento y recuperación.

**Para conectar con un miembro del equipo de QRT,
llame o envíe un mensaje a **419-306-6534**.
La línea de QRT es confidencial.**



Servicios de salud mental y de uso de sustancias están disponibles en nuestra comunidad.

LÍNEA DE CRISIS: 1-888-936-7116

LÍNEA DE TEXTO DE CRISIS: 4Hope to 741741

Narcan está disponible a través de Salud Pública de Hancock llamando 567-250-5151



Family Resource Center (Centro de recursos para las Familias)

Servicios de salud mental y de uso de sustancias para adultos y jóvenes.

Llame: 419-425-5050

Visite: www.frcohio.com



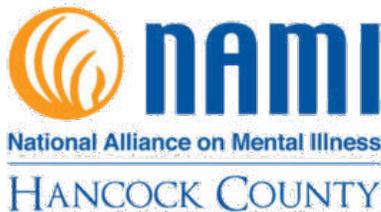
FOCUS Recovery and Wellness Center

(centro de recuperación y bienestar)

Servicios de apoyo para salud mental, uso de sustancias, y recuperación de trauma.

Llame: 419-423-5071

Visite: www.focusrwc.org



NAMI Hancock County (Alianza Nacional de Enfermedades Mentales)

Servicios de apoyo para salud mental.

Llame: 567-525-3435

Visite: www.namihancockcounty.org



A Renewed Mind Behavioral Health

Servicios de salud mental y de uso de sustancias.

Llame: 419-422-7800

Visite: www.arenewedmindservices.org

Todos conocemos a alguien necesitado. Extienda la mano, ofrezca apoyo y manténgase conectado.



Hancock County Board of Alcohol, Drug Addiction, and Mental Health Services

(Junta de Servicios de Alcohol, Adicción a las Drogas y Salud Mental)

Llame: 419-424-1985

Visite: www.yourpathtohealth.org

PROVEEDORES DE TRATAMIENTO DE SALUD MENTAL Y ADICCIÓN

La siguiente es una lista parcial de instalaciones de salud mental y de tratamiento de trastornos por uso de sustancias (adicción) en el noroeste de Ohio. Esta lista es una herramienta de referencia, no una aprobación. Por favor notifique a ADAMHS de cualquier imprecisión. 419-424-1985 adamhs@yourpathtohealth.org

La atención **AMBULATORIA** implica atención médica o de salud mental dentro de la comunidad. El aspecto general de este es que usted irá a un proveedor para su visita, lo que podría incluir ver a un prescriptor de medicamentos, una enfermera para un chequeo, u otro profesional para asesoramiento o ayuda. Trabajan con usted para crear su plan de recuperación.

La atención **HOSPITALARIA** significa que usted es admitido en un hospital por orden de un médico. En general, la atención hospitalaria generalmente implica una corta estancia en el hospital, pero puede ser a largo plazo dependiendo de lo que se necesite.

(Medication Assisted Treatment- MAT) **TRATAMIENTO CON MEDICACIÓN** es el uso de medicamentos aprobados por la FDA, generalmente en combinación con apoyos terapéuticos y de recuperación, para el tratamiento de la adicción a opiáceos o el consumo de sustancias.

El tratamiento **RESIDENCIAL** (a veces llamado rehabilitación) es un centro de atención médica que proporciona terapia para la salud mental y/o el uso de sustancias.

EL APOYO COMUNITARIO incluye servicios que le proporcionan educación, vinculación y atención individualizada a usted, a su familia y otros apoyos importantes en su vida para que pueda aprender a manejar sus síntomas y vivir de la forma más avanzada e independiente posible. Los servicios incluyen herramientas de desarrollo de habilidades para la vida diaria, educación sobre enfermedades mentales y medicamentos, desarrollo de apoyos comunitarios y coordinación de administración tratamientos individualizados y otros servicios.

OPCIONES DE TRATAMIENTO EN FINDLAY, OHIO

SALUD MENTAL Y TRASTORNO DEL USO DE LA SUSTANCIA

FAMILY RESOURCE CENTER **AMBULATORIA • TRATAMIENTO CON MEDICACIÓN • RESIDENCIAL • APOYO COMUNITARIO**
frcoho.com • 419-425-5050 • Campus Norte (jóvenes), Campus Sur (adultos)

Localizaciones en Hancock County: FRC Campus Norte 2515 N. Main St., Findlay; FRC Campus Sur 1918 N. Main St.
Otras localizaciones de FRC: Lima, St. Marys, Kenton, Sidney

SERVICIOS SOCIALES LUTERANOS **AMBULATORIA • TRATAMIENTO CON MEDICACIÓN • APOYO COMUNITARIO**
lssnwo.org • 419-243-9178 • 1701 Tiffin Ave., Findlay

Localizaciones: Findlay, Toledo*, Bowling Green, Fremont, Archbold, Lima, Galion, Fostoria, Wapakoneta *MAT (Suboxone)

A RENEWED MIND **AMBULATORIA • HOSPITALARIA • TRATAMIENTO CON MEDICACIÓN
RESIDENCIAL (SÓLO HOMBRES) • APOYO COMUNITARIO**
arenewedmindservices.org • 877-515-5505 • 1624 Tiffin Ave., Suite D., Findlay

Localizaciones: Findlay, Defiance, Wauseon, Bryan, Napoleon, Bowling Green, Perrysburg, Toledo

SERVICIOS DE TRATAMIENTO DE SALUD MENTAL

BLANCHARD VALLEY HEALTH SYSTEM

ORCHARD HALL **HOSPITALARIA**
bvhealthsystem.org • 419-423-5239 • 1900 S. Main St., Findlay

CENTRO PSIQUIÁTRICO DEL NOROESTE DE OHIO **AMBULATORIA**
bvhealthsystem.org • 419-429-6480 • 1610 Fostoria Ave., Findlay

PROMEDICA PHYSICIANS BEHAVIORAL HEALTH **AMBULATORIA**
promedica.org • 419-424-2011 • 1100 E. Main Cross Suite 159, Findlay

Localizaciones: Findlay, Fostoria, Fremont, Toledo, Defiance

OPCIONES DE TRATAMIENTO EN EL NOROESTE DE OHIO

SERVICIOS DE TRATAMIENTO DE SALUD MENTAL Y TRASTORNO DEL USO DE LA SUSTANCIA

ARROWHEAD BEHAVIORAL HEALTH AMBULATORIA • HOSPITALARIA • TRATAMIENTO CON MEDICACIÓN • RESIDENCIAL
arrowheadbehavioral.com • 800-547-5695 • 1725 Timber Line Rd., Maumee (Lucas County)

COLEMAN PROFESSIONAL SERVICES AMBULATORIA • RESIDENCIAL • APOYO COMUNITARIO
colemanservices.org • 419.229.2222 • 799 Main St., Lima (Allen County)
Localizaciones: Allen, Auglaize, Hardin, Jefferson, Mahoning, Portage, Stark, Summit, Trumbull Counties

HARBOR AMBULATORIA • TRATAMIENTO CON MEDICACIÓN • RESIDENCIAL • APOYO COMUNITARIO
Nota: Harbor & Behavioral Connections of Wood County se fusionaron julio 2014
harbor.org • 419-352-5387 • 1010 North Prospect, Bowling Green (Wood County)
Localizaciones: Bowling Green, Perrysburg (both Wood County)

HEALTH PARTNERS OF WESTERN OHIO AMBULATORIA • TRATAMIENTO CON MEDICACIÓN
hpwohio.org • 877-516-4149 • 329 N. West St., 2nd Floor, Lima (Allen County)
Localizaciones: Allen, Hardin, Seneca, Clark, Defiance, Williams, Lucas Counties

PATHWAYS COUNSELING CENTER AMBULATORIA • APOYO COMUNITARIO
pathwaysputnam.org • 419-523-4300 • 835 N. Locust St., Ottawa (Putnam County)

ST. RITA'S MEDICAL CENTER - MERCY HEALTH AMBULATORIA • HOSPITALARIA
mercy.com • 419-227-3361 • 730 W. Market St., Lima (Allen County)

ZEPF CENTER AMBULATORIA • TRATAMIENTO CON MEDICACIÓN • RESIDENCIAL • APOYO COMUNITARIO
zepfcenter.org • 419-373-6560 • 219 S. Church St., Bowling Green (Wood County)
Localizaciones: Bowling Green, Toledo (Lucas County)

SERVICIOS DE TRATAMIENTO DEL TRASTORNO DEL USO DE SUSTANCIAS

JOSHUA TREATMENT CENTER AMBULATORIA • TRATAMIENTO CON MEDICACIÓN • RESIDENCIAL • APOYO COMUNITARIO
Programa de Minorías Urbanas Extensión del Alcoholismo y Abuso de Drogas de Lima
limaumadaop.com • 567-703-9064 • 350 N. Irwin Rd., Holland (Lucas County)

KENTON RECOVERY & TREATMENT SUPPORT CENTER AMBULATORIA
Programa de Minorías Urbanas Extensión del Alcoholismo y Abuso de Drogas de Lima
limaumadaop.com • 419-679-1697 • 416 S. Main St. Kenton (Hardin County)

WAUSEON WELLNESS & RECOVERY CENTER AMBULATORIA • TRATAMIENTO CON MEDICACIÓN • APOYO COMUNITARIO
Programa de Minorías Urbanas Extensión del Alcoholismo y Abuso de Drogas de Lima
limaumadaop.com • 419-355-5533 • 3491 St. Route 108, Wauseon (Fulton County)

DRIVER'S INTERVENTION PROGRAM
Centro de Recursos de adicciones
liarc dip.com • 937-727-1040

SERVICIOS DE MANEJO DEL SÍNDROME DE ABSTINENCIA (DETOXIFICACIÓN)

**¿Necesita servicios de detoxificación en Hancock County?
Vaya a la Sala de Emergencias del Blanchard Valley
Hospital para una evaluación médica.**

567-429-8416

CENTROS DE DETOXIFICACIÓN EN EL NOROESTE DE OHIO

PROVEEDOR	UBICACIÓN	TELÉFONO
BLANCHARD VALLEY HOSPITAL (ESTABILIZACIÓN MÉDICA DE EMERGENCIA)	FINDLAY	567-429-8416
ARROWHEAD BEHAVIORIAL HEALTH	MAUMEE	419-891-9333
ST. RITA'S DETOX DE ALCOHOL	LIMA	855-438-5681
COLEMAN CENTRO DE ESTABILIZACIÓN	LIMA	419-229-2222
ERIE COUNTY CENTRO DE SALUD COMUNITARIO	SANDUSKY	419-624-3353
COMMUNITY LINKAGE (PROGRAMA DEL SÍNDROME DE ABSTINENCIA MÉDICAMENTE MANEJADO)	LIMA	567-242-6047
JOSHUA TREATMENT CENTER	HOLLAND	567-703-9064
MIDWEST RECOVERY CENTER	MAUMEE	866-203-0308
UNISON HEALTH	TOLEDO	419-9367800
UNIVERSITY OF TOLEDO MEDICAL CENTER	TOLEDO	419-383-2337
ZEPF CENTER	TOLEDO	419-841-7701

SERVICIOS DE APOYO A LA RESPUESTA DE EMERGENCIA

PROPORCIONADO POR FAMILY RESOURCE CENTER (CENTRO DE RECURSOS FAMILIARES)

MRSS: MOBILE RESPONSE & STABILIZATION SERVICES

(SERVICIOS MÓVILES DE RESPUESTA Y ESTABILIZACIÓN)

UN PROGRAMA PARA JÓVENES Y FAMILIAS QUE EXPERIMENTAN UNA CRISIS

Cuando llame 1-888-936-7116, el profesional en la línea le ayudará en el momento. Si su problema se ajusta a las pautas para una respuesta móvil, nuestro Respondedor Móvil se comunicará con prontitud. Ellos harán estas cuatro cosas:

- 1** DESACELERAR LA CRISIS
- 2** ACCEDER A LA SEGURIDAD Y PROCESAR LA CRISIS
- 3** PROPORCIONAR EDUCACIÓN Y CREAR UN PLAN DE ACCIÓN
- 4** PROPORCIONAR APOYO CONTINUO DURANTE UN MÁXIMO DE 4-6 SEMANAS

Servicios MRSS están disponibles para todas las familias de Hancock County de lunes a viernes, de 9am a 5pm.

 Family Resource Center: Campus Norte 2515 N. Main St., Findlay, OH 45840

SERVICIOS DE INTERVENCIÓN Y ESTABILIZACIÓN DE CRISIS

UN SERVICIO PARA ADULTOS QUE EXPERIMENTAN UNA CRISIS

¿Está usted involucrado en un incidente crítico o un evento estresante que es abrumador y más allá de sus medios de enfrentar y resolver problemas?

¿Se siente indefenso, desesperado, solo o incierto cómo avanzar?

Llame Family Resource Center a 419-425-5050 y pida que se conecte con un trabajador de crisis. Este trabajador ofrecerá apoyo inmediato, ayudará a deescalar la crisis, evaluará la seguridad y el riesgo inminente, desarrollará un plan de acción y reducirá la angustia general.

Estos servicios están disponibles para todos los adultos de Hancock County de lunes a viernes, de 9am a 5pm.

 Family Resource Center: Campus Sud 1918 N. Main St., Findlay, OH 45840

JÓVENES
ADULTOS

APOYO DE EMERGENCIA DISPONIBLE 24/7

Hancock County línea de crisis: 1-888-936-7116, línea de texto de crisis: 741-741
En una situación de emergencia, llame siempre 911.



@FAMILYRESOURCECENTERNWO • WWW.FRCOHIO.COM • 419-425-5050

SEÑALES DE ADVERTENCIA DE ABUSO DE SUSTANCIAS

ABUSO DE ALCOHOL

- confusión
- bebiendo solo
- episodios de violencia al beber
- hostilidad cuando se enfrenta a beber
- falta de control sobre el alcohol
- incapacidad para detener o reducir la ingesta
- fabricación de excusas por beber
- náuseas y vómitos
- necesidad de uso diario o regular de alcohol para funcionar
- descuidar la alimentación
- descuidar de la apariencia física
- comportamiento secreto
- temblores por la mañana

ABUSO DE SUSTANCIAS

- ciclos de ser inusualmente hablador, despierto y alegre, con energía aparentemente infinita
- aumento de la irritabilidad, agitación, ira
- calma inusual, falta de respuesta, o mirando colgado
- apatía y depresión
- paranoia y delirios
- movimientos, tiempo de reacción, y habla anormalmente lentos; confusión y desorientación
- pérdida repentina de peso o aumento de peso
- ciclos de sueño excesivo

ALCANCE. CONECTAR. PERTENECER.

You're Not Alone (No Está Solo) es un grupo de apoyo en Findlay para familias que se han visto afectadas por la adicción. Llame FOCUS a 419-423-5071 para aprender más.



We all know someone.
WeAllKnowSomeone.org

CONOZCA SU RIESGO DE UNA SOBREDOSIS DE OPIÁCEOS

Proporcionado por la colaboración de Tratamiento asistido por medicación de Hancock County

¿QUIÉN ESTÁ EN RIESGO?

Cualquiera que utilice opiáceos para el manejo de dolor de larga duración o aquellos que consumen heroína están en riesgo de una sobredosis de opiáceos.

OTROS PERSONAS EN RIESGO INCLUYEN QUIENES:

- Son dependientes de opiáceos
- Abandonan de tratamiento MAT (suboxone, vivitrol, metadona)
- Dadas de alta en cuidados médicos de emergencia tras una intoxicación con opiáceos
- Con tolerancia reducida debido a:
 - Intento de abandonar de consumo por cuenta propia
 - Tratamiento de retirada (detoxificación)
 - Puesta en libertad tras un periodo de encarcelamiento
 - Recaída durante la recuperación
- Se inyectan opiáceos
- Utilizan opiáceos de prescripción médica en dosis mayores de las prescritas
- Utilizan opiáceos en combinación con otras sustancias sedantes como
 - Alcohol
 - Benzodiazepina ("benzos")
- Utilizan opiáceos con enfermedades como:
 - Hepatitis C, VIH
 - el enfermedad hepática
 - Enfermedad pulmonar, EPOC
 - Depression

BAJA TOLERANCIA = ALTO RIESGO TOLERANCIA

La tolerancia se desarrolla cuando alguien usa un opiáceo regularmente de forma que su cuerpo se acostumbra a la droga y necesita dosis mayores o con más frecuencia para continuar experimentando el mismo efecto. El cerebro se adapta a la exposición, permitiendo un mayor uso o una dosis mas fuerte sin el fallo del sistema respiratorio.

PÉRDIDA DE LA TOLERANCIA

La pérdida de la tolerancia ocurre cuando alguien deja de consumir un opiáceo tras un largo periodo de consumo. Cuanto más tiempo una persona esté libre de opiáceos, más intentará el cerebro adaptarse a su estado normal.

Cuando alguien pierde la tolerancia y se consume un opiáceo, puede experimentar efectos secundarios graves, incluyendo una sobredosis.

La mayoría de muertes por sobredosis de opiáceos ocurren en personas que han pasado recientemente por un periodo de abstinencia o detoxificación. Debido a que la abstinencia reduce la tolerancia a la droga, aquellos han pasado recientemente por un periodo de abstinencia pueden sufrir una sobredosis tras el consumo de una dosis mucho menor de la que acostumbraban a tomar.

¿Qué es M.A.T.?

(TRATAMIENTO ASISTIDO POR MEDICACIÓN)

M.A.T. es el uso de medicación aprobada por el FDA, en combinación con terapia conductual y apoyo de recuperación, para el tratamiento de una adicción de opiáceos y abuso de sustancias. Los médicos prescriben una medicación basada en las necesidades médicas específicas y otros factores.

LAS MEDICACIONES EFICACES INCLUYEN:

- Buprenorfina (Subutex, Suboxone)
- Naltrexone (Depade, Vivitrol)
- Metadona

¿CÓMO PUEDO CONSEGUIR AYUDA?

- Contacte a una agencia tratamiento de trastornos por uso de sustancias*
- Visite hancockhelps.org para aprender más sobre grupos y programas de recuperación actuales.

*See pages 3-4 of the Hancock County Mental Health & Addiction Recovery Resources Guide

**El trauma de
presenciar una
sobredosis de
opiáceos:**

cómo ayudar a los niños

**¡Los signos de la sobredosis de
opioides son aterradores!**



**Ser testigo de la sobredosis
de un ser querido puede
tener efectos duraderos en
los niños. Se enfrentan de
diferentes maneras y
necesitan información
honestas. Busque signos de
trauma y obtenga ayuda
profesional.**

**Para más
información, visite
u.osu.edu/toolkit.**

NIÑOS MENORES DE 3 AÑOS

LO QUE PODRÍAN DECIR Y HACER



- preguntas repetidas
- llorar
- cambios en comer y dormir
- actuar más joven
- buscar a un cuidador desaparecido
- no entender la situación

LO QUE PIENSAN Y SIENTEN



CÓMO AYUDAR

- Mantenga las cosas tan normales como sea posible.
- Responda a las necesidades del niño.
- Reconozca los sentimientos del niño.
- Dibuje.
- Tiempo extra de juego y atención

NIÑOS DE 3-5 AÑOS

LO QUE PODRÍAN DECIR Y HACER



- aferrarse a los miembros de la familia y amigos adultos
- el comportamiento de los niños pequeños (chuparse el pulgar, mojar la cama)
- Llorar
- lanzar berrinches
- Pelear
- separación y otros miedos crecientes
- fingir que todo está bien

LO QUE PIENSAN Y SIENTEN



CÓMO AYUDAR

- cuidado consistente,
- conte historias y muestre imágenes del ser querido
- corrija fantasías/negaciones con explicaciones simples
- sea paciente cuando el niño repite el evento de sobredosis
- esté listo para el mal humor y reconozca los sentimientos del niño

NIÑOS DE 6-9 AÑOS

LO QUE PODRÍAN DECIR Y HACER



- ira y agresión
- Pelear
- cambios de humor
- Retirada
- dolores de estómago y dolores de cabeza
- auto culpa
- deseo de reunir con fallecido
- problemas escolares
- enfoque en la muerte

LO QUE PIENSAN Y SIENTEN



CÓMO AYUDAR

- Mantenga al joven involucrado en la resolución de problemas familiares.
- Sea flexible pero mantenga límites consistentes.
- Sea abierto y paciente.
- Tenga en cuenta que los jóvenes pueden actuar o participar en comportamientos de riesgo.

NIÑOS DE 9-13 AÑOS

LO QUE PODRÍAN DECIR Y HACER



- Resentimiento
- Culpa
- Llorar
- ira y agresión
- problemas escolares y mal comportamiento
- Miedo
- Aislamiento
- Ansiedad
- pensamientos repetitivos
- quejas físicas

LO QUE PIENSAN Y SIENTEN



CÓMO AYUDAR

- Deje que el niño determine cuándo expresar sentimientos y procesar el evento.
- Deje que el niño decida cómo decirle a otros (amigos, en la escuela/actividades, etc.).
- Anime las actividades.
- Mantenga contacto con otras personas.

NIÑOS DE 14-18 AÑOS

LO QUE PODRÍAN DECIR Y HACER



- Resentimiento
- Culpa
- Depresión
- ira y mal comportamiento
- Miedo
- posible auto-daño
- evitar sentimientos
- ansiedad, retirada
- quejas físicas
- posible consumo de sustancias

LO QUE PIENSAN Y SIENTEN



CÓMO AYUDAR

- Mantenga al adolescente involucrado en la resolución de problemas familiares.
- Sea flexible, pero mantenga límites constantes.
- Sea abierto y paciente.
- Tenga en cuenta que los jóvenes pueden actuar mal o participar en comportamientos de riesgo.

CAMINOS HACIA LA RECUPERACIÓN

Alcohólicos Anónimos

Alcohólicos Anónimos es un grupo internacional de hombres y mujeres que comparten su experiencia, fuerza y esperanza con los demás para solucionar sus problemas comunes y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo. El único requisito para ser miembro es el deseo de dejar de beber. No hay cuotas que pagar por ser miembro de A.A.; el grupo se autofinancia a través de sus propias contribuciones. A.A. no está aliada con ninguna secta, denominación, grupo político, organización, o institución; no desea involucrarse en ninguna polémica; no apoya ni se opone a ninguna causa. Nuestro propósito principal es mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a conseguir estar sobrios y mantener la recuperación.

Aprenda más: area53aa.org

Narcóticos Anónimos

Narcóticos Anónimos (N.A.) es un grupo o sociedad sin ánimo de lucro de hombres y mujeres para quienes las drogas se han convertido en un problema importante. Los grupos N.A. se reúnen regularmente para ayudarse entre ellos a mantenerse limpios. Qué y cuánto usa no es relevante, sólo en lo que quiere hacer sobre su lucha y cómo N.A. puede ayudar. La afiliación está abierta a todos los adictos, sin importar el tipo de drogas o combinaciones usadas. No hay cuota o tarifa obligatoria, solo el deseo de dejar de consumir.

Aprenda más: www.na.org

Expresiones Creativas

Expresiones Creativas puede ayudar a conectar, independientemente de su etapa de vida o de recuperación, con su voz interior hacia la curación. La creatividad puede ser explorada a través de una variedad de disciplinas artísticas. Los métodos comúnmente identificados incluyen teatro, baile, música, escritura creativa y las artes visuales, incluyendo fotografía. Todas estas actividades involucran al participante/artista en un proceso que emplea la medicina holística para conseguir el bienestar físico, mental, espiritual y social. Las Expresiones Creativas pueden ser usadas para expresar pensamientos y sentimientos que quizás son demasiado grandes o demasiado complicados para poner en palabras. Los beneficios de las Expresiones Creativas pueden durar toda la vida.

Apoyo de recuperación basado en la tecnología

La tecnología puede ser una herramienta de recuperación útil. Si buscando la recuperación de problemas de salud mental o el consumo problemático de sustancias, hay aplicaciones móviles disponibles actualmente que pueden conectarse con una comunidad, crear un plan, registrar el tiempo que has mantenido la recuperación y decir el dinero que has ahorrado. Otras apps pueden ayudarle a mantenerse al tanto de sus hábitos, nutrición, sueño, bienestar general, e incluso ayudarle a crear un diario diario de su estado de ánimo. Si está buscando apoyo adicional, los grupos de apoyo en línea y las reuniones pueden ser una opción útil.

Heroinómanos Anónimos

Heroinómanos Anónimos (H.A.) es una organización sin ánimo de lucro de hombres y mujeres que han encontrado solución a la adicción a la heroína. HA es una organización de abstinencia completa de todas las drogas y alcohol. El único requisito para ser miembro es el deseo de dejar de sufrir por la adicción a la heroína, no hay cuotas obligatorias. H.A. no está asociada con ninguna secta, denominación, grupo político, organización o institución; no desea involucrarse en ninguna polémica y tampoco apoya o se opone a ninguna causa. El único propósito de H.A. es estar sobrio y ayudar a otros adictos a la heroína a conseguir mantenerse sobrios y mantener la recuperación. Aprenda más: heroinanonymous.org

Celebra la Recuperación

Celebra la Recuperación ofrece la oportunidad de participar en congregaciones donde el amor y la esperanza se combinan con la búsqueda del propósito de nuestra vida que Dios ha pensado para nosotros. El sentimiento de estar HERIDO es una reacción emocional hacia el comportamiento de otra persona o hacia una situación perturbadora como el abuso, el abandono, la codependencia, el divorcio u otro problema en una relación. Un HÁBITO es una adicción a alguien o a algo. Los ejemplos incluyen el alcohol, las drogas, la comida, los juegos, las compras, y el tabaco por nombrar algunos. Los ENGANCHES son las actitudes mentales negativas utilizadas para superar una adversidad. Algunos ejemplos incluyen ira, depresión, miedo o la negación al perdón.

Aprenda más: www.celebraterrecovery.com

SMART Recuperación

SMART Recuperación es una comunidad global de grupos de apoyo mutuo. En las reuniones, los participantes se ayudan mutuamente a resolver problemas con cualquier adicción (a las drogas o al alcohol o a actividades como el juego o comer en exceso). Los participantes encuentran y desarrollan el poder dentro de sí mismos para cambiar y llevar vidas satisfactorias y equilibradas guiadas por nuestro programa sensato de 4 puntos basado en la ciencia. Aprenda más: www.smartrecovery.org

Recuperación/Bienestar Emocional

El bienestar emocional implica la habilidad de percibir y aceptar nuestros sentimientos en vez de negarlos, tener un punto de vista optimista ante la vida, y disfrutar la vida a pesar de las decepciones y frustraciones ocasionales. Cuando las personas cambian su estilo de vida, como renunciar a las sustancias, todavía puede ser difícil de obtener y sentir felicidad en la sobriedad. Puede ser difícil manejar sus emociones sin sustancias. Trabajar hacia el bienestar emocional, mientras que esto puede tomar años para lograr, puede conducir a una mayor felicidad en su vida.

Ejercicio

El ejercicio puede ser un método para compensar el estrés. El ejercicio físico no solo promueve la salud general, también ayuda a manejar el estrés emocional y la tensión. El ejercicio también puede ayudar a la relajación y mejorar el sueño. El ejercicio de forma temporal, puede alejarse emocionalmente de una situación o ambiente estresante. Estar sano y en buena forma también aumenta la habilidad de manejar el estrés al mismo tiempo que este surge.

Tratamiento con medicación

Muchas enfermedades y trastornos tienen opciones medicinales para el tratamiento, ya sea que usted tenga problemas con el funcionamiento de sus riñones o si usted es una persona que experimenta un uso problemático de sustancias. Tratamiento con medicación (MAT) es una vía válida para la recuperación para algunos y no debe ser descontado como el comercio de una droga adictiva por otra. MAT puede ayudar a las personas a manejar su adicción para ayudar a mantener la recuperación.

Espiritualidad

Puede ser difícil entender que nos ha ocurrido en la vida y encontrar un significado a nuestras circunstancias actuales. Aunque estemos en recuperación de nuestro abuso de sustancias y trastorno de salud mental, también necesitamos algo más que nos ayude durante las horas oscuras. Cuando nos sentimos ante un reto, sobrepasados, o incluso entusiasmados por un nuevo camino que vamos a tomar, tener una base espiritual puede ayudar de formas que nunca habríamos imaginado. La espiritualidad puede ayudar a conectar con una comunidad, nos da un sentido de propósito y fundamento, y nos ayuda a sentirnos humildes como parte de algo más grande.



Nutrición

Una correcta nutrición e hidratación son de vital importancia para el proceso de curación ante el abuso de sustancias porque ayudan a restablecer la salud física y mental. Una nutrición adecuada ayuda a las personas a sentirse mejor ya que los nutrientes aportan energía al cuerpo, ayudan a construir y reparar los tejidos y órganos, y fortalecen el sistema inmunitario. Los alimentos saludables y nutricionales se pueden utilizar para sentirse mejor física y mentalmente, lo que puede reducir el riesgo de recaída.

Manejo del Estrés

Algunas personas experimentan estrés tan frecuentemente que no son capaces incluso de reconocerlo. Esto puede suponer un problema porque significa que el individuo puede estar sufriendo las consecuencias del estrés crónico sin darse cuenta. Una vez que el individuo reconoce que está sufriendo estrés es necesario enfrentarse a ello. Hay muchas opciones para combatirlo con las técnicas de relajación: hacer ejercicio, una nutrición adecuada, practicar Yoga, meditación, espiritualidad, y disponer de un ambiente donde reciba apoyo, también pueden ser importantes para el manejo del estrés.

Meditación

Desde prácticas asociadas con una religión específica o creencia, hasta métodos centrados puramente en la relajación física, la meditación es una de las técnicas más populares para conseguir la relajación física y mental. Hay muchos tipos diferentes de meditación, y se pueden aprender de forma individual. El estado meditativo es un estado en el cual hay una profunda concentración en el núcleo de uno mismo; hay una quietud de mente, emociones, y cuerpo. El arte del estado meditativo se puede conseguir a través de actividades estructuradas o no estructuradas. Mientras que existen profesores de artes meditativas fácilmente a su disposición, algunas técnicas se pueden aprender a través de libros o tutoriales en internet.

Frente a una situación de crisis, por favor llame a la línea de crisis a 888-936-7116. Para información adicional sobre servicios locales, visite HancockHelps.org

Recursos adicionales en línea están disponibles a hazelden.org, samhsa.gov, samhsa.gov/gains-center, recoveryanswers.org



FOCUS apoya a las personas y familias afectadas por problemas relacionados con la salud mental, la adicción y/o el trauma. Apoyamos a las personas para que encuentren salud, hogar, propósito y comunidad en sus vidas. FOCUS está aquí para proporcionar apoyo, recursos y conexión a medida que la gente descubre y mantiene su camino hacia la recuperación y el bienestar.

La misión

FOCUS proporciona una comunidad holística que apoya el propósito y el bienestar a través de la recuperación.

Servicios

- vivienda de recuperación
- conexión con opciones de recuperación
- estrategias de autoayuda
- grupos de apoyo dirigidos por pares
- conexión de recursos entre pares y familiares
- clases educativas
- apoyo a la preparación para el empleo
- apoyo comunitario y social
- promoción y participación cívica

Una oportunidad para el cambio

En cualquier momento, cualquiera tiene la capacidad de decir “no es así como mi historia va a terminar”. La recuperación es un proceso único y personal. El apoyo, la esperanza y el aliento que las personas reciben en FOCUS se adaptan a las experiencias, intereses y necesidades únicas de cada persona. FOCUS ayuda a apoyar a las personas a medida que construyen vidas de recuperación.

Comunidad

Hay papeles para familiares, amigos, y defensores en FOCO. Además del apoyo que la gente puede necesitar, hay oportunidades para ser voluntaria.

- Dirección de grupos de apoyo y clases
- planificación de eventos y recaudación de fondos
- programa de guía de recuperación
- proyectos de mantenimiento y mejora

¡Conviértase en un guía de recuperación!

Un Guía de Recuperación es un voluntario que apoya y promueve ayudando a otros a superar obstáculos y un capital de recuperación. Básicamente, un Guía de Recuperación es una persona que ayuda a otros a encontrar y mantener la recuperación. Los Guías de Recuperación comparten su conocimiento, fuerza y esperanza para ayudar a otros a encontrar su propia fuerza y camino hacia la recuperación.

¿Qué hace un Guía de Recuperación?

Un Guía de Recuperación puede colaborar uno a uno con un participante en el programa y comprometerse a compartir al menos una hora a la semana con el participante.

El Guía de Recuperación y el participante trabajarán juntos para ayudar al participante a comenzar o mantener su recuperación.

Los Guías de Recuperación también colaboran con FOCUS para interactuar con compañeros, dirigir clases, enseñar habilidades o simplemente escuchar. Los Guías de Recuperación están presentes en la comunidad, y proporcionan apoyo personal a aquellos que lo necesitan.

¿Quién puede ser un Guía de Recuperación?

Los voluntarios pueden ser:

- Personas que han vivido una experiencia de recuperación de una enfermedad mental/abuso de sustancias/trauma.
- Un familiar de una persona afectada por una enfermedad mental/abuso de sustancias/trauma.

Los Guías de Recuperación son personas que han pasado por una recuperación por ellos mismos o un familiar cercano. Los Guías de Recuperación deben completar un proceso de aplicación y entrenamiento para ganar las habilidades y el conocimiento necesario para ejercer como Guía de Recuperación.

¿Por qué debería ser voluntario como guía de recuperación?

¡El voluntariado tiene muchos beneficios positivos! Como guía de recuperación, tendría la oportunidad de:

- aprender nuevas habilidades
- desarrollar habilidades personales y profesionales
- compartir sus conocimientos y experiencias con otros
- devolver a la comunidad
- interconectarse dentro de la comunidad
- tener un impacto positivo

¿Cómo puedo participar?

Para obtener más información, o para solicitar convertirse en una Guía de recuperación, llame o visite FOCUS. Si desea ser voluntario pero no cree que ser una Guía de Recuperación sea adecuado para usted, póngase en contacto con nosotros. Hay cientos de maneras en las que puedes ser voluntario.

¡Nos encantaría conocerte! FOCUS proporciona apoyo y recursos dirigidos por pares para ayudar a las personas a mejorar su salud y bienestar, vivir una vida autodirigida y mantener su recuperación.



NAMI

National Alliance on Mental Illness

HANCOCK COUNTY

Programas de educación y apoyo

306 N. Blanchard Street, Findlay, OH 45840

(567) 525-3435 www.namihancockcounty.org

Promover la salud mental en el condado de Hancock para construir mejores vidas a través de la educación, el apoyo y la promoción.

De Persona a Persona de NAMI es un programa de 8 sesiones gratuitas diseñado para fomentar el crecimiento, la curación y la recuperación entre los participantes. Este programa educativo se centra en aprender sobre metas, construir apoyo, comunicarse con profesionales de la salud, identificar una visión personal y mucho más.

Bases y Fundamentos de NAMI es un programa de 6 sesiones gratuitas diseñado para padres de familia y personas encargadas del cuidado de niños y adolescentes que viven con dificultades de tipo emocional o conductual. Bases y Fundamentos de NAMI les ayuda a los padres de familia y guardianes a entender las enfermedades que están causando dificultades conductuales al igual que el importante papel de la familia en el tratamiento de estos trastornos.

El Grupo de Apoyo a la Recuperación de conexión de NAMI es un grupo de apoyo gratuito y confidencial para personas que viven con una condición mental. Connection Recovery Support Group está dirigido por facilitadores capacitados que viven en la recuperación de la salud mental. Este grupo mantiene un ambiente respetuoso, alentador y positivo para promover el apoyo a los asistentes.

En Nuestra Propia Voz de NAMI es un programa de divulgación informativa único desarrollado por NAMI que cambia actitudes, suposiciones e ideas sobre personas con condiciones de salud mental. Estas presentaciones gratuitas proporcionan una perspectiva personal de las condiciones de salud mental, ya que las personas con experiencia vivida hablan abiertamente sobre lo que es tener una condición de salud mental.

Kidshop de NAMI es un taller gratuito, innovador y basado en actividades para niños de 3er grado, 8o grado cuyas vidas se han visto afectadas por un diagnóstico de salud mental. Las sesiones enseñarán a los niños acerca de la salud mental y las habilidades de afrontamiento, mientras que les ayudará a formar amistades con otros niños que viven con experiencias similares en un ambiente seguro y de apoyo.

Grupo de Apoyo para Familiares de NAMI es un grupo gratuito, confidencial y seguro de miembros adultos de la familia, parejas, amigos y otras personas importantes que viven con condiciones de salud mental. En este grupo, las familias se unen a un grupo de individuos que se ayudan mutuamente utilizando sus experiencias de vida colectiva y su sabiduría aprendida.

YouthMOVE es un grupo mensual dirigido por jóvenes dedicado a mejorar los servicios y sistemas para apoyar la inclusión de los jóvenes, el bienestar mental, los apoyos positivos y la transición saludable. YouthMOVE empodera a los jóvenes para que se aboguen por sí mismos y vivan vidas saludables y significativas. Se proporciona en asociación con FOCUS y el Centro de Recursos Familiares.

De Familia a Familia de NAMI es un programa de educación gratuito de 8 sesiones para familiares adultos, socios, amigos y otras personas significativas que viven con una condición de salud mental. El curso está diseñado para ayudar a todos los miembros de la familia a entender y apoyar a su ser querido mientras mantienen su propio bienestar.

¿Está preocupado por el abuso de sustancias de algún ser querido?

¿Estresado? ¿Confundido? ¿Preocupado?

¿No sabe cómo seguir ayudando o si realmente estás ayudando?

¿Quiere tener una conversación sobre la recuperación con tu ser querido pero no sabes como comenzar?

¿Quiere mejorar su calidad de vida?

¿Está listo para probar algo nuevo?

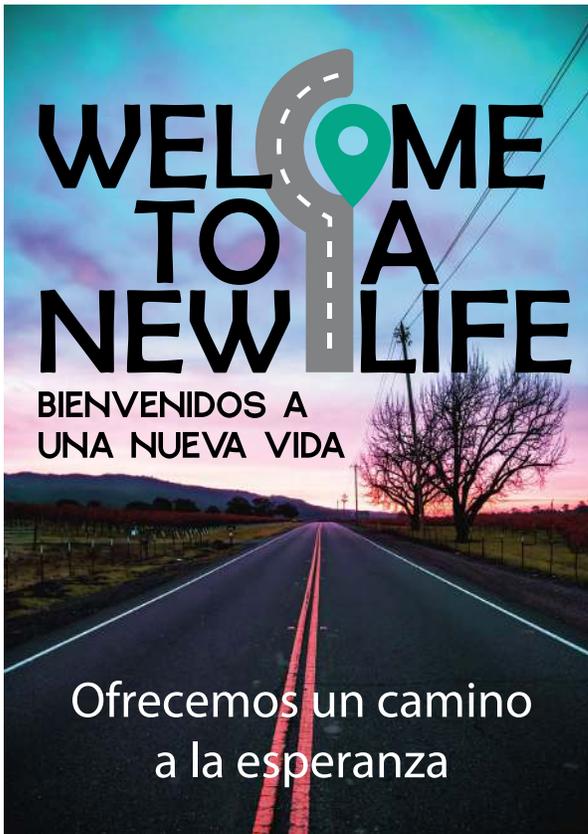
Clase de CRAFT

Aprenda nuevas técnicas y soluciones para ayudar a dirigir a su ser querido hacia el camino de la recuperación, construya una relación saludable y mejore su calidad de vida. Esta clase se centrará en el Método de Refuerzo Comunitario y Entrenamiento de Familia (Community Reinforcement Approach and Family Training - CRAFT) creado por Dr. Robert J. Meyers y subrayado por el libro *Cómo mantener sobrio a tu ser querido*. Las clases están facilitadas por miembros locales de la comunidad que han sido entrenados por Dr. Meyers.

Hay seis clases, una por semana, con un máximo de diez participantes. Animamos a los interesados participar en las seis sesiones, pero no es un requisito. Las clases están libres de cargos. Animamos a los participantes a comprar el libro *Getting Your Loved One Sober (Cómo mantener sobrio a tu ser querido)* o también hay libros que pueden usarse prestados durante las clases.

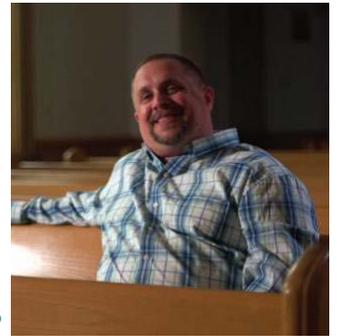
Para más información sobre las próximas clases CRAFT, contacta a FOCUS a 419-423-5071.





Nuestra misión es proveer mentoría y recursos para adultos que están involucrados en el sistema de justicia penal del condado de Hancock, ayudándoles a vivir vidas productivas, libres de crimen, y libres de drogas.

“Soy un adicto en recuperación durante un poco más de un año, he lidiado con muchas luchas, traté de vivir la vida en mis propios términos. No podía hacerlo. Aprendí sobre Bienvenidos a una nueva vida y lo que más me interesó fue tener a alguien en mi vida que se preocupó. Los dos mentores que tengo son un regalo de Dios.” -Russell Monroe, Mentee



SE NECESITAN MENTORES VOLUNTARIOS

Bienvenidos a una nueva vida, una organización local sin fines de lucro, está buscando voluntarios fuertes y atentos que tengan el deseo de ayudar a las personas a cambiar sus vidas. Los mentores trabajan con individuos en el sistema de justicia penal del condado de Hancock. Usted y su aprendiz hacen metas, establecen planes y construyen relaciones positivas. Asignamos dos mentores a cada aprendiz.

Su participación impacta positivamente las vidas.

Usted debe reunirse regularmente con los aprendices a través de varias plataformas (en persona, videoconferencia, llamada telefónica, texto).

Se proporciona una amplia formación.
Se requiere una revisión de antecedentes y un test de drogas.

Para más información:
welcometoanewlife.org/be-a-mentor
director@welcometoanewlife.org
419-455-6082



Nuestra misión es empoderar a nuestra comunidad diversa para llevar vidas saludables y exitosas a través de recursos enfocados, actividades inclusivas, y una red de apoyo vibrante que sirva a Findlay y a las comunidades circundantes.

Orgullo de Findlay

El fin de semana del Orgullo es el primer fin de semana de junio y comienza el Mes del Orgullo en Findlay y el condado de Hancock. Este evento tiene como objetivo proporcionar oportunidades de visibilidad e inclusividad, así como celebrar la diversidad, el progreso y la historia del activismo de nuestra comunidad.



Programación Social y de Apoyo

Los grupos de apoyo mensual para jóvenes, adultos y aliados permiten espacios inclusivos para la orientación y el apoyo entre pares. Todos los grupos ocurren los miércoles por la noche a partir de las 7pm. También llevamos a cabo un club de lectura mensual y varias redes sociales, siempre estamos buscando nuevas ideas de programación social. El objetivo de nuestra programación es proporcionar servicios de alta calidad que respondan a las necesidades de la comunidad LGBTQ+.

Educación y promoción

Nos centramos en la construcción de aliados a través de la diversidad y la inclusión de ofertas educativas. La apertura de espacios para conversaciones desafiantes en torno a la discriminación y la promoción permite oportunidades de crecimiento. El objetivo de nuestro trabajo de educación y promoción es mejorar la tolerancia y el respeto en la comunidad.





Proyecto DAWN

DAWN: Deaths Avoided With Naloxone (Prevención de muertes con Naloxone)

Naloxona (también conocido como Narcan) es una medicación que puede invertir los efectos de una sobredosis de opiáceos (heroína o analgésicos de prescripción). Cuando se usa durante una sobredosis, Naloxone bloquea los efectos de los opiáceos en el cerebro y restaura rápidamente la respiración temporalmente hasta que llega la ayuda médica.

¿Cómo puedo conseguir un kit de Proyecto DAWN?

Primer paso: mire el video llamado “Naloxone Project DAWN training video” en youtube. Escanee el código a la derecha para verlo.



Segundo paso: Comuníquese con Hancock Public Health (Salud Pública de Hancock) para responder a algunas preguntas sencillas y organizar una recogida o entrega segura de su kit.

- Llame a Salud Pública de Hancock • 419-424-7420
- Envíe un email a Gary Bright • gbright@hancockph.com
- Envíe un email a Jamie Decker • jdecker@hancockph.com

El kit de Proyecto DAWN incluye:

- 2 -4mg dosis de aerosol nasal Narcan
- 1 DVD educativo
- 1 folleto educativo

Los kits del Proyecto DAWN son gratuitos. Se aceptan donaciones pero no se requieren.

Para recibir un kit gratuito por correo, visite la página web de Harm Reduction Ohio (Reducción de daños Ohio):
www.naloxoneforall.org/hro

Información sobre la reducción de daños: El propósito de la reducción de daños es salvar vidas, mejorar la calidad de vida de las personas que consumen drogas y mejorar la salud y seguridad general de la comunidad.

BIDPP

Bloodborne Infectious Disease Prevention Program

Programa de prevención de enfermedades infecciosas transmitidas por la sangre

Promover la salud pública y la seguridad a través de los servicios de jeringas GRATUITAS, NO JUDICIALES y ANÓNIMOS.



SERVICIOS

- Nuevas jeringas y obras limpias
- referencia a servicios
- pruebas de HEP C y VIH
- Vacunas
- 8 mg aerosol nasal Narcan
- tiras de prueba de Fentanyl
- contenedores de objetos punzantes gratis
- suministros de sexo más seguro

CONSEJOS DE USO MÁS SEGURO

- Siempre lleve Narcan
- No use solo
- Pruebe sus suministros si es posible. Si no, comience con una dosis más baja.
- No mezcle drogas.
- Use suministros limpios

Para obtener más información, envíe un mensaje de texto o llame a:

Gary Bright 419-581-9055 • Jamie Decker 567-520-1109

Hancock Public Health (Salud Pública de Hancock)

2225 Keith Parkway, Findlay, OH 45840 • el miércoles de 3 a 5 PM

ADICCIÓN Y RECUPERACIÓN

¿QUÉ ES LA ADICCIÓN?

La adicción es una enfermedad médica crónica tratable que implica interacciones complejas entre los circuitos cerebrales, la genética, el medio ambiente y las experiencias de vida de un individuo. Las personas con adicción usan sustancias o participan en comportamientos que se vuelven compulsivos y a menudo continúan a pesar de las consecuencias perjudiciales.

Los esfuerzos de prevención y los enfoques de tratamiento para la adicción son generalmente tan exitosos como los de otras enfermedades crónicas. -ASAM, 2019

La adicción refleja el más alto nivel de progresión de un trastorno de abuso de sustancias.



¿QUÉ ES LA RECUPERACIÓN?

La recuperación es un proceso de cambio que permite al individuo realizar elecciones saludables y mejorar su calidad de vida.

- Hay muchos caminos hacia la recuperación. Cada individuo es único en sus necesidades específicas, sus puntos fuertes, objetivos, actitudes frente a la salud, comportamientos y expectativas de recuperación.
- Los caminos hacia la recuperación son muy personales y generalmente implican una redefinición de la identidad frente a una crisis o un proceso de cambio progresivo.
- Además, los caminos son muchas veces sociales, basados en creencias culturales o tradiciones, e involucran recursos informales de la sociedad, que facilitan apoyo para la sobriedad.

EL LENGUAJE IMPORTA

El lenguaje es poderoso – especialmente cuando se habla de adicciones. Estigmatizar el lenguaje perpetua las percepciones negativas. “Primero las personas” el lenguaje debe centrarse en la persona, no en la enfermedad. Cuando se habla de adicciones...

DIGA ESTO...

Persona con enfermedad de abuso de sustancias

Persona viviendo en la recuperación

Persona viviendo con una adicción

Persona arrestada por una violación de ley de drogas

Decide que no consume ahora

La medicación es una herramienta de tratamiento . . .

Ha tenido un revés/contratiempo

Mantiene la recuperación

Test de drogas positivo

...EN VEZ DE ESTO

Adicto, yonqui, pichicatero, falopero, drogadicto

Ex-adicto

Luchando/sufriendo una adicción

Delincuente de drogas

No conforme

La medicación es un a muleta

Recaer

Continua limpio

Test de drogas sucio

CÓMO APOYAR A ALGUIEN RECUPERÁNDOSE DE UNA ADICCIÓN

- **No juzgues.** Mucha gente en recuperación se siente juzgada por su familia/amigos. Acéptelos por como son y abstente de críticas y negatividad.
- **Sea paciente.** La recuperación puede ser un proceso largo y complicado. La gente a veces tiene recaídas. Es importante para ellos saber que cuentan con apoyo durante duras circunstancias.
- **Refuerce que la recuperación es posible.** Al igual que otras enfermedades crónicas, la gente puede salir de una adicción exitosamente.
- **Escuche activamente.** Preste atención a los logros y dificultades de sus seres queridos.
- **Anime los hábitos saludables.** Cocinar, jugar, hacer ejercicio son actividades libres de sustancias que usted puede hacer con la persona en recuperación.
- **Sugiera un grupo de apoyo.** Los grupos de apoyo permiten a la persona en recuperación interactuar y recibir apoyo de otros que viven con una adicción.
- **Siga ofreciendo ánimo y apoyo.** Enfatice que se requiere mucha valentía para pedir ayuda ante una adicción.
- **Cúidese.** Tómese tiempo para participar de las actividades que usted disfrute. Pase tiempo con otra gente o únase a un grupo de apoyo para amigos y familiares de personas con adicción.

CONSEJOS PARA HABLAR CON UN SER QUERIDO SOBRE EL ABUSO DE SUSTANCIAS

- Trate a la persona con respeto y dignidad.
- Hable con la persona en un lugar privado y tranquilo cuando ambos estén sobrios y en calma.
- Trate de entender la propia percepción de la persona sobre su consumo de sustancias. Pregunte si considera su consumo de sustancias como un problema.
- Considere la disposición/preparación de la persona para hablar sobre el abuso de sustancias.
- No fuerce a la persona a admitir que tiene un problema.
- Exprese su punto de vista usando la palabra “Yo”, como “Yo me he dado cuenta...” o “Yo estoy preocupado...”
- Identifique y hable sobre su comportamiento en vez de criticar su carácter.
- Haga a la persona saber que usted está preocupado y dispuesto a ayudar.
- Escuche sin juzgar a la persona como mala o inmoral.
- No etiquete o acuse a la persona como “adicto”.
- Tenga expectativas realistas – aprender a manejar una enfermedad mental requiere tiempo.

¡Llévelo a la caja!

Oficina del Sheriff del Condado de Hancock
200 West Crawford Street, Findlay, OH 45840

Departamento de Policía de Findlay
Edificio Municipal de Findlay • Plaza Dorney

Grupo de Trabajo sobre opiáceos y adicción de Hancock County

Para más información llame 419-424-1985

Transporte del Condado de Hancock			
	servicio programado/ a petición \$1.50/ \$2.50 de ida. Descuentos disponibles.	419-423-7261	Lu-Vi 7:15 a - 9:45 p Sábado 7:15 a- 4:45 p
Trinity Express Cab	Transporte de taxi para todos los individuos. Tarifa de \$10 de ida.	419-615-8879	24/7
U.S.A. Cab	Transporte de taxi para todos los individuos. Tarifa de \$10 de ida.	419-788-6206	24/7
	Servicio de pedidos en línea/ aplicación bajo demanda	Descargue la aplicación de Lyft o www.facebook.com/FindlayLyft	24/7
	Servicio de pedidos en línea/ aplicación bajo demanda	Descargue la aplicación de Uber o www.uber.com/us/es/ride	24/7

August 2020 Patrocinado por: The Community Foundation (La Fundación comunitaria)

Medicaid de Ohio

Medicaid de Ohio Medicaid mejora la salud de los de Ohio y fortalece a las familias a través de una atención de calidad.

Medicaid de Ohio cubre:

- A personas de bajos ingresos
- A mujeres embarazadas, bebés y niños
- A adultos mayores
- A personas con discapacidades

Los beneficios de Medicaid de Ohio incluyen:

- atención médica preventiva
- servicios médicamente necesarios
- servicios de salud conductual
- tratamiento de adicción al alcohol y las drogas
- medicamentos de prescripción y más

Los beneficios de Ohio

Solicitar atención médica en línea en [Benefits.ohio.gov](https://www.benefits.ohio.gov) le ahorra tiempo y le comienza en el camino hacia una vida mejor. El portal de Beneficios de Ohio está disponible en español y también lo conectará con otros servicios que pueda necesitar:

- oportunidades de empleo
- servicios de desempleo
- asistencia alimentaria y en efectivo
- apoyo a mujeres embarazadas y lactantes
- cuidado de niños
- asistencia energética

Solicite la atención médica:

- En línea a www.benefits.ohio.gov
- Por teléfono a 1-800-324-8680
- En persona en el Departamento de Trabajo y Servicios Familiares del Condado
- Encuentre su oficina local a www.JFS.ohio.gov/county

Llame la línea directa para consumidores de Medicaid a 1-800-324-8680 para obtener ayuda para completar una solicitud u otras preguntas. Hay información adicional disponible en www.Medicaid.Ohio.Gov



Department of
Medicaid

EN CASO DE EMERGENCIA, MARQUE 911

Blanchard Valley Hospital	419-423-4500
Family Resource Center (Centro de Recursos familiares)	419-425-5050
Findlay Fire Dept (Departamento de Bomberos)	419-422-4242
Findlay Police Dept (Departamento de Policía)	419-424-7150
Hancock County Sheriff's Dept (Departamento del Sheriff)	419-424-7097
NAMI Hancock County	567-525-3435
NAMI línea directa	800-950-6264
Línea directa de Nacional de Prevención del Suicidio	800-273-8255
Open Arms Servicios de Violencia Doméstica y Crisis de Violación	419-422-4766
Substance Abuse & Mental Health (SAMHSA)	800-662-4357

Para obtener la lista más reciente de recursos locales y grupos de apoyo, visite hancockhelps.org

