

Guía de recursos de recuperación de salud mental y adicción Hancock County, Ohio

TELEFONO DE CRISIS
1-888-936-7116

24/7 servicios de intervención de crisis

¿NECESITA AYUDA? HABLEMOS.



Conéctese al tratamiento para la salud mental y la adicción.

Tratamiento

- 3** Proveedores de tratamiento para el trastorno por uso de sustancias
- 5** Servicios de manejo del síndrome de abstinencia (detoxificación)
- 6** Información Respuesta Rápida
- 7** Información de baja tolerancia-alto riesgo
- 8** Sobredosis e información de Naloxone

Recuperación

- 13** Servicios de recuperación y grupos de apoyo
- 15** Información del centro de recuperación – FOCUS (Atención)
- 19** Información del grupo de apoyo You're Not Alone (No Estás Solo)

Información Adicional

- 9** Información de adicción y recuperación
- 20** Ohio Medicaid y Managed Care
- 22** Recursos "Ninguna Puerta Incorrecta"



ADAMHS Board
419-424-1985
www.YourPathToHealth.org
enero 2019

**Versión electrónica de este recurso disponible en
www.YourPathToHealth.org**

Este recurso será revisado periódicamente para precisión de la información.
Si la información ofrecida en este recurso es incorrecta o ha cambiado,
por favor contacte ADAMHS.

419-424-1985
ADAMHS@YourPathToHealth.org



La lista de Servicios de Recuperación y Grupos de Apoyo es actual en esta publicación. No obstante, las fechas y horas de las reuniones están sujetas a cambio sin previo aviso. Para confirmar las fechas y horas actuales, por favor contacte:

FOCUS
419-423-5071
www.focusrwc.org



¿NECESITA AYUDA? HABLEMOS.

**LÍNEA DE AYUDA PARA
LA RECUPERACIÓN**



Conéctese al tratamiento para la salud mental y la adicción.



LEY 9-1-1 DEL BUEN SAMARITANO DE OHIO

Pida Ayuda y Salve una Vida

La ley 9-1-1 Buen Samaritano proporciona inmunidad en ofensas menores por posesión de drogas a aquellos individuos cualificados que hagan un esfuerzo de buena fé para obtener asistencia médica de urgencia durante una sobredosis.

¿Quién es un individuo cualificado, y cuales son las ofensas menores por 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 periodo de treinta días del episodio de sobredosis.

EQUIPO DE RESPUESTA RAPIDA (QRT)

Dentro de las 72 horas después de una sobredosis, el equipo de repuesta rápida (QRT) visitará al superviviente para ayudarlo a contactar con servicios de apoyo y apoyo de tratamiento y recuperación.

QRT LINEA: 419-306-6534

Llama o envía un mensaje para contactar con QRT.

La línea de QTR es confidencial.

QRT@centuryhealth.net
419-425-5050 (Century Health)

Proveedores de tratamiento para enfermedades de abuso de sustancias y salud mental

Esta es una lista de instalaciones de servicios de tratamiento para las enfermedades de abuso de sustancias y salud mental en el noroeste de Ohio. Esta lista tiene como intención facilitar la búsqueda y no la promoción de las siguientes asociaciones. Por favor, notifique ADAMHS (419) 424-1985 de cualquier inexactitud.

Códigos de los servicios

A Adulto	FR Reunificación de Familia	R Residencial	MAT Tratamiento con Medicación
Y Joven	PW Mujeres Embarazadas	MH Salud Mental	ST Tratamiento con Suboxone
W Mujer	O Paciente Ambulatorio (externo)	CS Apoyo de la comunidad	MT Tratamiento con Metadona
F Familia	I Ingreso (hospitalización)	SUD Enfermedad de abuso de sustancias	VT Tratamiento con Vivitrol

LOS CUADROS SUBRAYADAS SON AGENCIAS LOCALES

Century Health 419-425-5050

1918 N. Main St., Findlay, OH 45840
www.centuryhealth.net

Servicios: A, Y, F, SUD, MH, O, R, CS, MAT, ST, VT

Opciones de Pago: Seguro Privado, Medicaid, Medicare, escala móvil, auto-pago, opciones de pago flexibles.

Family Resource Center 419-422-8616

1941 Carlin St., Findlay, OH 45840
www.frcohio.com

Localizaciones: Allen, Auglaize, Hancock, Hardin, & Shelby Counties

Servicios: Y, F, SUD, MH, O, CS

Opciones de Pago: Seguro Privado, Medicaid, escala móvil, auto-pago

Full Circle Recovery Services 419-422-7767

1710 Manor Hill Rd. Suite 2, Findlay, OH
www.ohiofullcircle.com

Servicios: A, SUD, MH, O, ST

Opciones de Pago: Seguro privado, Medicaid, auto-pago

A Renewed Mind 419-422-7800

1624 Tiffin Ave., Suite D, Findlay, OH 45840
www.arenewedmindservices.org

Localizaciones: Findlay, Perrysburg, Toledo

Servicios: A, Y, F, SUD, MH, I, O, R (sólo Y), MAT, ST, VT

Opciones de Pago: Aetna, FrontPath, HealthSCOPE, Medical Mutual of Ohio, Medicaid, Medicare, TRICARE®, auto-pago

Lutheran Social Services 419-422-7917

1701 Tiffin Ave., Findlay, OH 45840
www.lssnwo.org

Localizaciones: 24 condados en el noroeste de Ohio

Servicios: A, F, SUD, MH, O, CS

Opciones de Pago: Seguro privado, Medicaid, Medicare, TRICARE®, auto-pago

ProMedica Physicians Behavioral Health

419-424-2011
1100 E. Main Cross, Suite 203, Findlay, OH 45840
www.memorialhcs.org/health-well-being-center

Localizaciones: Findlay, Fremont

Servicios: A, Y, F, MH

Opciones de Pago: Seguro privado, Medicaid, Medicare, auto-pago

Códigos de los servicios

A Adulto	FR Reunificación de Familia	R Residencial	MAT Tratamiento con Medicación
Y Joven	PW Mujeres Embarazadas	MH Salud Mental	ST Tratamiento con Suboxone
W Mujer	O Paciente Ambulatorio (externo)	CS Apoyo de la comunidad	MT Tratamiento con Metadona
F Familia	I Ingreso (hospitalización)	SUD Enfermedad de abuso de sustancias	VT Tratamiento con Vivitrol

LOS CUADROS SUBRAYADAS SON AGENCIAS LOCALES

Coleman Professional Services 419-229-2222
799 Main St., Lima, Ohio 45804
www.coleman-bh.com

Localizaciones: Allen, Auglaize, Hardin, Portage, Stark, Summit, Trumbull Counties

Servicios: A, Y, F, SUD, MH, O, R, CS

Opciones de Pago: Seguro privado, Medicaid

Health Partners of Western Ohio 877-516-4149
329 N. West St., 2nd Floor, Lima, OH 45801
www.hpwohio.org

Localizaciones: Allen, Clark, Defiance, Hardin, and Williams Counties

Servicios: A, Y, SUD, MH, O, MAT (sólo en Hardin Co.)

Opciones de Pago: Seguro privado, Medicaid, escala móvil, auto-pago

COMPASS 419-241-8827
2465 Collingwood Blvd., Toledo, OH 43610
www.ccrscompass.org

Servicios: A, F, SUD, MH, O, R, CS, MAT, ST

Opciones de Pago: Seguro privado, Medicaid, escala móvil, auto-pago

Pathways Counseling Center 419-523-4300
835 N. Locust St., Ottawa, OH 45875
www.pathwaysputnam.org

Servicios: A, Y, F, SUD, MH, O, CS

Opciones de Pago: Seguro privado, Medicaid, Medicare, y Medicaid escala móvil

Arrowhead Behavioral Health 419-891-9333
1725 Timber Line Rd., Maumee, OH 43537
www.arrowheadbehavioral.com

Servicios: A, F, SUD, MH, I, O, R, ST

Opciones de Pago: Seguro privado, Medicare, TRICARE®, HMO, PPO, planes de salud manejados

Behavioral Connections 419-352-5387
1010 N. Prospect, Bowling Green, OH 43402
www.behavioralconnections.org

Servicios: A, W, PW, SUD, MH, O, R, MAT, ST

Opciones de Pago: Seguro privado, Medicaid, auto-pago

Phoenix Project 419-222-4474
Lima UMADAOP
608 W. High St., Lima, OH
www.limaumadaop.com

Servicios: A, F, FR, W, PW, SUD, R, CS

Harbor 419-475-4449
4334 Secor Rd., Toledo, OH 43623
www.harbor.org

Servicios: A, Y, F, SUD, MH, O, CS

Opciones de Pago: Seguro privado, Medicaid, auto-pago

Psychiatric Center of Northwest Ohio
419-429-6480
300 W. Wallace St., Suite B4, Findlay, OH 45840
www.blanchardvalleymedicalpractices.org

Servicios: A, Y, F, MH, O

St. Rita's Medical Center
419-996-5517, 800-232-7762
730 W. Market St., Lima, OH 45801
www.ehealthconnection.com

Servicios: A, SUD, MH, I, O

Opciones de Pago: Seguro privado, Medicaid, Medicare

SERVICIOS DE MANEJO DEL SÍNDROME DE ABSTINENCIA (DETOXIFICACIÓN)

¿Necesita servicios de manejo del síndrome de abstinencia (detoxificación) en Hancock County?

Ve al Sala de Emergencias del Blanchard Valley Hospital para una evaluación médica.

567-429-7837

Century Health (419) 425-5050 le ayudará a coordinar su tratamiento, incluyendo servicios de valoración, manejo del síndrome de abstinencia (detoxificación), tratamiento de abuso de sustancias, y apoyo.

Proveedores del manejo de síndrome de abstinencia (Detoxificación)

Proveedor	Localizaciones	Teléfono
Blanchard Valley Hospital (estabilización médica de emergencia)	Findlay	567-429-7837
Arrowhead Behavioral Health	Maumee	419-891-9333
Community Linkage (programa de abandono supervisado médicamente)	Lima	567-242-6047
Erie County Community Health Center	Sandusky	419-624-3353
Joshua Treatment Center	Holland	567-703-9064
Midwest Recovery Center	Maumee	866-203-0308
Surest Path Recovery Center (solo mujeres)	Bloomville	419-983-4100
Surest Path Recovery Center (solo hombres)	Fremont	567-280-4531
St. Rita's Alcohol Detox	Lima	1-855-438-5681
Unison Health	Toledo	419-936-7800
University of Toledo Medical Center	Toledo	419-383-2337
Zepf Center	Toledo	419-841-7701

Compiled by the Hancock County Opiate Task Force

Adapted from the Mental Health and Recovery Services Board of Sandusky, Seneca, and Wyndot Counties

Updated January 2019

EQUIPO DE RESPUESTA RAPIDA (QRT)

Dentro de las 72 horas después de una sobredosis, el equipo de repuesta rápida (QRT) visitará al superviviente para ayudarlo a contactar con servicios de apoyo y apoyo de tratamiento y recuperación.

QRT LINEA: 419-306-6534

Llama o envía un mensaje para contactar con QRT.
La línea de QTR es confidencial.

En respuesta a una sobredosis, el equipo de respuesta rápida hará lo siguiente:

- Dentro de las 72 horas después de una sobredosis, el Coordinador de QTR y un Findlay Peace Officer visitarán al superviviente y/o los familiares y amigos.
- El Coordinador y Officer animarán al superviviente a comenzar el tratamiento. Si el superviviente quiere tratamiento, él/ella será contactados con un proveedor de tratamiento.
- Recursos de tratamiento y recuperación locales serán proporcionados al superviviente y/o familiares y amigos.
- El superviviente también puede optar por una visita de Hancock Public Health quien proporcione un kit de Naloxone gratis e información sobre enfermedades de transmisión.
- El Coordinador proporcionara seguimiento y apoyo durante el tratamiento y la recuperación.

QRT@centuryhealth.net
419-425-5050 (Century Health)



CONOCE TU RIESGO ANTE UNA SOBREDOSIS DE OPIÁCEOS

Proporcionado por la colaboración de Tratamiento de Medicación Asistida de Hancock County

BAJA TOLERANCIA = ALTO RIESGO

¿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. Otras personas en riesgo incluyen quienes:

- Dependientes de opiáceos
- Abandonan de tratamiento MAT (suboxone, vivitrol)
- Personas dadas de alta en cuidados médicos de emergencia tras una intoxicación con opiáceos
- Con tolerancia reducida debido a:
 - intento de abandono 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”)
- Using opioids and have medical conditions such as:
 - Hepatitis C/VIH
 - Enfermedad hepática
 - Enfermedad pulmonar
 - Depresión

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 que suceda un 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 mayor tiempo es el periodo de no consumo, mayor es el nivel de adaptación del cerebro a su estado natural.

Cuando se 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 que 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.

¿NECESITA AYUDA? HABLEMOS.



Conéctese al tratamiento para la salud mental y la adicción.

¿Que es MAT? Tratamiento Asistido por Medicación (Medication-Assisted Treatment)

MAT es el uso de medicación aprobada por 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.

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

¿Como puedo conseguir ayuda?

- **Contacte a una agencia de tratamiento de trastornos mencionada en el reverso de este folleto.**
- **LLame al 2-1-1 Línea de Recuperación (Recovery Helpline) para aprender más sobre los servicios y proveedores locales.**
- **Visite FOCUS (localizado en 509 Trenton Avenue) para aprender más sobre grupos y programas de recuperación actuales.**

Tratamiento en Hancock County

A Renewed Mind • 1624 Tiffin Avenue; Suite #D, Findlay • 419-422-4800 • arenewedmindservices.org

Century Health • 1918 North Main Street, Findlay • 419-425-5050 • centuryhealth.net

Full Circle Recovery Services • 1710 Manor Hill Road, Suite 2, Findlay • 419-422-7767 • ohiofullcircle.com



Deaths Avoided With Naloxone (Prevención de muertes con Naloxone)

¿Qué es el Proyecto DAWN?

El proyecto DAWN es un programa basado en la comunidad de educación de sobredosis y distribución de Naloxone.

El proyecto DAWN es nombrado en memoria de Leslie Dawn Cooper, que luchó contra la adicción durante años antes de morir durante una presenciada sobredosis de opiáceos el 3 de octubre de 2009.

¿Qué hago si alguien tiene una sobredosis?

Una persona que experimenta una sobredosis puede morir si no recibe ayuda. Si sospecha que una persona tiene una sobredosis:

- 1 Verifique si puede responder**
Sacúdala o llámela por su nombre
Frote sus nudillos fuerte en el medio del pecho ("masaje de esternón") de la persona
- 2 Llame al 9-1-1**
Dé la dirección y el lugar
Si no quiere mencionar las drogas, diga: "Alguien ha dejado de respirar y no responde".
- 3 Administre respiración de rescate**
Coloque a la persona boca arriba, con la cabeza inclinada hacia atrás y el mentón hacia arriba
Asegúrese de que no tenga nada en la boca, apriétele la nariz para que no pase aire Exhale dos veces hacia los pulmones, asegurándose de que se le eleve el pecho
- 4 Adminístrele naloxona**
Siga las instrucciones para el tipo que usted tenga
Si la persona no responde al cabo de 2 a 5 minutos, adminístrele otra dosis
- 5 Quédese hasta que llegue la ayuda**
Continúe con la respiración de rescate, una respiración cada 5 segundos
La persona puede comenzar a tener una sobredosis de nuevo cuando se termina el efecto de la naloxona, por lo tanto **es muy importante que llame al 911**

¿Qué es Naloxone?

Naloxone (también conocido como Narcan) es una medicación que puede revertir los efectos de una sobredosis por drogas de opiáceos. Cuando se administra durante una sobredosis, Naloxone bloquea los efectos de los opiáceos en el cerebro y restablece la respiración en 2-8 minutos.

Naloxone ha sido utilizado por profesionales médicos durante más de 40 años con una única función: revertir los efectos de opiáceos en el cerebro y el sistema respiratorio para prevenir la muerte. Naloxone no puede ser abusado.

Si Naloxone es administrado a una persona que no sufre sobredosis, es inofensivo. Si naloxone es administrado a una persona dependiente de opiáceos, produce síntomas de abstinencia. La abstinencia, aunque es incomoda, no amenaza a la salud.

Naloxone no puede revertir los efectos de una droga no opiácea como la cocaína, benzodiacepina (ej. Xanax, Klonopin y Valium), metanfetaminas, o alcohol.

¿Cómo sé si alguien tiene una sobredosis?

A person experiencing an overdose may have the following symptoms:

- la respiración es lenta y superficial (menos de 10 respiraciones por minuto) o ha parado;
- vómito;
- la cara está pálida y húmeda;
- labios y uñas azules o grisáceas;
- pulso lento, irregular, o sin pulso;
- ahogo o ronquidos fuertes;
- no responde al agitarlo o tras un masaje de esternón;
- la piel es gris, azul o color ceniza.

Para mas información en como obtener un kit de prevención de sobredosis, por favor contacte Hancock Public Health al 419-424-7870

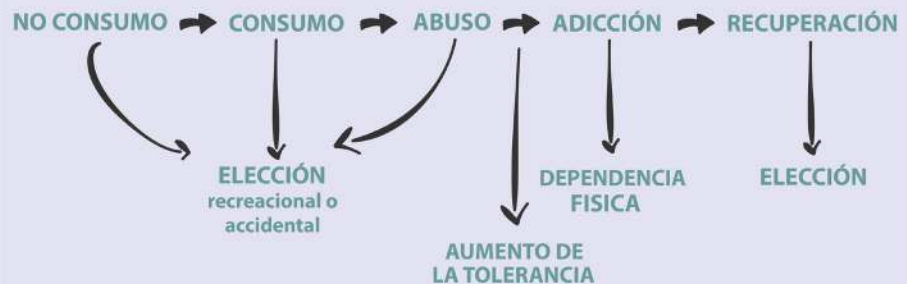


Adicción y recuperación

¿Que es la adicción?

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

ESTADÍOS DE LA PROGRESIÓN



- La adicción se define como una enfermedad crónica del cerebro con riesgo de recaída caracterizada por una búsqueda y uso compulsivo de drogas, a pesar de las consecuencias negativas.
- Se considera una enfermedad cerebral porque las sustancias cambian la estructura y funcionamiento del cerebro.
- Los cambios cerebrales causados por el uso de sustancias pueden ser de larga duración y pueden dar lugar a comportamientos dañinos e incluso autodestructivos.
- La adicción se caracteriza por la incapacidad de abstenerse consistentemente, un disminuido control del comportamiento, antojo, un reducido reconocimiento de problemas conductuales y sociales significativos, y una respuesta emocional disfuncional.
- Como otras enfermedades crónicas, la adicción implica ciclos de remisión y recaída. Sin un tratamiento o la participación en actividades de recuperación, la adicción puede progresar y resultar en discapacidad e incluso muerte prematura.

¿Que 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 perpetúa las percepciones negativas.
“Primero las personas” el lenguaje debe centrarse en la persona, no 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, drogadicto
ex-adicto
luchando/sufriendo una adicción
delincuente de drogas
no conforme
la medicación es una muleta
recaer
continúa limpio
test de drogas sucio

COMO 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.
- **Se 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.
- **Refuerza la recuperación cuando sea 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.
- **Fomente 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.
- **Sigue ofreciendo ánimo y apoyo.** Enfatiza que se requiere mucha valentía para pedir ayuda ante una adicción.
- **Cuídese.** Tómese tiempo para disfrutar de 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 ACERCA DEL ABUSO DE SUSTANCIAS

- **Hable** con ellos en un lugar privado y tranquilo cuando ambos estén sobrios y en calma.
- **Intente entender** la percepción de la otra persona acerca del abuso de sustancias. Pregunte si consideran su abuso de sustancias como un problema.
- **Considere** la disposición de la persona para hablar sobre el abuso de sustancias.
- **No fuerce** a la persona a admitir que tiene un problema.
- **Expresa** 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”.
- **Trate a la persona con respeto y dignidad.**
- **Tenga expectativas realistas** – aprender a manejar una enfermedad mental requiere tiempo.

Este documento de mensaje de apoyo es:

NATIONAL COUNCIL
FOR BEHAVIORAL HEALTH
STATE ASSOCIATIONS OF ADDICTION SERVICES
Stronger Together.

Caminos Hacia la Recuperación

Expresiones Creativas

Expresiones creativas puede ayudarte a conectar, independientemente de tu etapa de vida o de recuperación, con tu 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. Los beneficios de la expresión creativa no acaban a ninguna edad particular, los adultos también tienen la oportunidad de desarrollarse artísticamente. La expresión artística puede utilizarse para expresar pensamientos y emociones que son demasiado intensos o difíciles de poner en palabras.

Recursos: Para aprender más de las diferentes clases ofrecidas contacte FOCUS (libre de cargo): (419) 423-5071. O pase por 509 Trenton Avenue Findlay, Ohio. También puede contactar la Asociación de Artes (Arts Partnership) (con coste de llamada): (419) 422-4624 o visitar la página web: artspartnership.com.

Recuperación/Bienestar Emocional

Uno de los motivos más comunes de recurrir a las drogas o al alcohol es la incapacidad de manejar emociones. 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 dejan el alcohol o las drogas se vuelven físicamente sobrios. Este final de la adicción es siempre un paso positivo, pero puede no ser suficiente para asegurar la felicidad y la sobriedad. Esto se debe a que el individuo puede seguir teniendo que afrontar sus emociones y ahora no tiene un apoyo químico. Haciendo un determinado esfuerzo de crecimiento en la recuperación, es posible conseguir una sobriedad emocional. Esto puede llevar años pero resulta en una inmensa felicidad en la vida. **Recursos:** Para conseguir ayuda emocional contacte Century Health al: (419) 425-5050. (Tarifa basada en los ingresos). También puedes acudir a las reuniones de Emociones Anónimas (Emotions Anonymous) de forma gratuita en eachatwebs.com o Stepchat.com

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 alejar 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.

Recursos: El YMCA ofrece ayuda económica a los miembros cualificados, para más información llame al: (419) 422-4424 o visite findlayymca.org. Gimnasios locales: Anytime fitness (ejercicio a cualquier hora) abierto 24 horas (419) 425-4269 o visite anytimefitness.com, Planet Fitness abierto 24 horas y baja tarifa de inscripción (419) 422-3000 o visite planetfitness.com/gyms/findlay. Balanced Body Fitness localizado en 124 West Front St. (419) 306-1739 o visite balancedbodyfindlay.com.

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.

Recursos: Reiki ofrecido por Kathy Brooks (419) 722-9227 o email kbrooks@lrbcg.com; Mindfulness Meditation Group Multicultural Religious Center 2415 North Main Street Findlay, llame al: 419-424-8831 o envíe un email al: sassyspecs01@att.net

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 de 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. Hay quienes encuentran las técnicas de relajación útiles; el hablar con otras personas, 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. **Recursos** (los cargos dependen del nivel de ingresos): para aprender mas sobre manejo de estrés contacte Century Health al: (419) 425-5050; The Family Resource Center (Centro de Recursos Familiares): (419) 422-8616 o froho.com; también puede encontrar artículos de ayuda en la red de cuidados de Findlay Ohio (Findlay Ohio's website Network of Care): findlay.oh.networkofcare.org.

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. Si consideramos que la espiritualidad es algo que solo es aplicable a algunos pero no para nosotros, estaremos confundidos. Aunque creamos en un Poder Superior o Dios, o creamos en un espíritu de la naturaleza o humano en general, sabemos instintivamente que hay algo más allá de nosotros que funciona en el universo.

Recursos: Para una lista de iglesias locales visite churchfinder.com/churches/oh/findlay

Camino 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. **Recursos:** Para más información y horario de reuniones en Findlay, Ohio contacte Area 55 Alcohólico Anónimos al (419) 423-6273, o visite la página web local area55aa.org

Heroínómanos Anónimos

Heroínómanos 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. **Recursos:** Para más información y horarios de reuniones contacte la línea de ayuda de Ohio (Ohio Help Line): 1-888-699-7556. O visite la página web: heroinanonymus.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. No hay cuota obligatoria. 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. **Recursos:** Para aprender más sobre celebra la recuperación contacte con el local CedarCreek.tv localizado en 1800 Tiffin Ave. en la parte trasera del centro comercial Findlay Village Mall, también puede enviar un email a celebraterecovery@cedarcreek.tv o visitar la página web CelebrateRecovery.com

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 y mejoran la probabilidad de recuperación. Una nutrición adecuada ayuda a recuperar a las personas con adicción 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. Debido a que las personas con adicción dañan normalmente órganos y tejidos vitales durante su abuso de alcohol o drogas, una buena nutrición aporta los nutrientes necesarios para comenzar a restaurar estos tejidos dañados. Las personas en recuperación también pueden favorecerse de la comida para sentirse mejor física y mentalmente. En muchas ocasiones, sentirse mejor reduce el riesgo de recaída. **Recursos:** Apple-A-Day Nutritional Center, el precio puede variar, en 2021 Broad Ave., o llama al (419) 422-7853. También puede visitar nutrition.gov para aprender más sobre nutrición y utilizar material didáctico interactivo de forma gratuita.

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. N.A. no está interesado en qué o cuánto consumías, solo en qué quieres hacer con tu problema y como N.A. te 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. **Recursos:** Para más información y lugar donde acudir a las reuniones llame a la Línea de Ayuda Regional de Ohio (Ohio Regional Help Line): 800-587-4232. También puede visitar la página web del área local: naohio.org o la página web nacional na.org.



Frente a una situación de crisis por favor llame a la línea de crisis al (888) 936-7116. Para información adicional sobre los servicios, seleccione **dial 211**. Puede encontrar recursos adicionales en las siguientes páginas web: hazelden.org, samhsa.gov, samhsa.gov/gains-center, recoveryanswers.org411

Calendario del lunes

Alcohólicos Anónimos

- 6:30 am discusión cerrada, Pioneer Club
- 9 am discusión abierta, St. John's Episcopal Church
- 10 am Nuevo Comienzo (Fresh Start), estudio de Libros, Seventh-Day Adventist Church
- 12 pm discusión abierta, Pioneer Club
- 12 pm discusión abierta, Dry Haven
- 5:30 pm discusión cerrada, St. Andrew's UMC Annex
- 7 pm Serenity discusión abierta de mujeres, Pioneer Club
- 7 pm discusión cerrada, Catalyst Community Church
- 7:30 pm discusión abierta, sótano de English Lutheran Church
- 7:30 pm discusión abierta, First Lutheran Church
- 8 pm discusión cerrada, anexo de Trinity Episcopal Church

Narcóticos Anónimos

- 12 pm – 1:30 pm Reunión del mediodía (Nooner's meeting), FOCUS
- 7-8:30 pm reunión LifeBoat, St. Marks United Methodist Church

Celebra la Recuperación

- 6:30 pm Gateway Church y 6:30 pm City Mission

Calendario del martes

Alcohólicos Anónimos

- 6:30 am discusión cerrada, Pioneer Club
- 9 am discusión abierta, St. John's Episcopal Church
- 12 pm discusión abierta, Pioneer Club
- 12 pm discusión abierta 12x12, Dry Haven
- 5:30 pm discusión cerrada, anexo St. Andrew's UMC
- 7 pm discusión abierta de mujeres, Dry Haven
- 7:30 pm discusión cerrada, Christ Lutheran Church
- 8 pm discusión cerrada, anexo Trinity Episcopal Church
- 8:30 pm discusión abierta/Big Book split, Holy Family Catholic Church

Narcóticos Anónimos

- 7-8:30 pm Reunión Nueva Esperanza (New Hope), Pioneer Club

Celebra la Recuperación

- 6 pm pizza y hermandad, lección y participación abierta a las 7 pm New Life Assembly of God

Familia Al-Anon

- 7:30 pm Trinity Episcopal Church, utilicen la entrada este

Calendario del miércoles

Alcohólicos Anónimos

- 6:30 am discusión cerrada, Pioneer Club
- 9 am discusión abierta, St. John's Episcopal Church
- 10 am Nuevo Comienzo (Fresh Star), estudio de escritura, Seventh-Day Adventist Church
- 12 pm discusión abierta, Pioneer Club
- 5:30 pm discusión cerrada, St. Andrew's UMC Anexo
- 7 pm discusión abierta, St. Wendelin Catholic Church
- 7 pm discusión cerrada, Catalyst Community Church
- 7 pm discusión abierta, Dry Haven
- 8 pm discusión cerrada, Trinity Episcopal Church

Narcóticos Anónimos

- 7-8:30 pm reunión LifeBoat, St. Marks United Methodist Church

Al-Anon

- 10 am First Presbyterian Church, habitación 206

Oasis – OA (apoyo de 12 pasos para cualquier persona con problemas con la comida)

- 10 am FOCUS

Celebración de Recuperación (Celebrate recovery)

- 6:30 pm City Mission

You're Not Alone (No Estás Solo) – grupo de apoyo para familias y amigos de aquellos con adicción, 2 y 4 miercoles, 7-8 pm ADAMHS office

***CERRADA** las reuniones son para alcohólicos o aquellos que desean dejar de beber.

***ABIERTA** las reuniones acogen a todos incluyendo familia, amigos, etc.

Localización de las reuniones:

Findlay

- Pioneer Club: 221 E. Pine Ave.
- Anexo de St. Andrew's UMC: 120 W. Sandusky St.
- FOCUS Recovery & Wellness Community: 509 W. Trenton Ave.
- Catalyst Community Church: 620 Lynn St.
- Trinity Episcopal Church: 519 S. Cory St.
- St. Mark's United Methodist Church: 800 S. Main St.
- New Life Assembly of God: 3120 Norcrest St.
- ADAMHS Board: 438 Carnahan Ave.
- First Presbyterian Church: 2330 S. Main St.
- Howard United Methodist Church: 220 Cherry St.
- Cedar Creek Church: 620 North Main St.
- City Mission: 510 W. Main Cross St.

Fostoria

- Dry Haven: 217 W. Center St.
- St. Wendelin Catholic Church: 323 N. Wood St.

Bluffton

- English Lutheran Church 111 Grove St.

Upper Sandusky

- First Lutheran Church N. Sandusky Ave/Church St.

Carey

- Christ Lutheran Church: 116 W. Findlay St.

North Baltimore

- Holy Family Catholic Church: 115 E. Cherry St.

Bowling Green

- St. John's Episcopal Church: 1505 E. Wooster St.

PARA AYUDA:

AA National: aa.org

NA National: na.org

AA NW Ohio: toledoaa.com o (419) 308-9862

NAMI of Hancock County: namihancockcounty.org

FOCUS Recovery & Wellness Community:

focusrwc.org o (419) 423-5071

NW Ohio Area (NA):

nwoasc.org o (800) 587-4232

Celebrate Recovery (Celebra la Recuperación):

celebraterecovery.com

SMART Recovery: smartrecovery.org

Línea de crisis y United Way: 2-1-1

Línea de abuso a menores:

1 (800) 422-4453

Línea nacional de prevención de suicidio:

1 (800) 422-4453, pulse 1 para veteranos

Línea nacional de violación, abuso, incesto:

1 (800) 656-4373

Línea de violencia domestica:

1 (800) 656-4373

Open Arms Línea de crisis 24-horas:

(419) 422-4766

Gamblers Línea anónima de Ohio:

(855) 222-5542

Calendario del jueves

Alcohólicos Anónimos

- 6:30 am discusión cerrada, Pioneer Club
- 9 am discusión abierta, St. John's Episcopal Church
- 12pm, discusión cerrada, Pioneer Club
- 12:30 pm Grapevine discusión abierta, Dry Haven
- 5:30 pm libro abierto, anexo St. Andrew's UMC
- 7 pm discusión abierta, sótano del English Lutheran Church
- 8 pm dirección abierta, Howard United Methodist Church
- 8 pm discusión cerrada, anexo Trinity Episcopal Church

Grupo de apoyo NAMI—abierto a cualquiera en Hancock County con enfermedad mental además de familiares afectados

- Primer y tercer jueves, 7—8:30 pm Trinity Episcopal Church

Narcóticos Anónimos

- 7-8:30 pm reunión LifeBoat, St. Marks United Methodist Church

Open Arms Grupo de Apoyo a Mujeres y Niños

- 6 pm Llame al (419) 422-4766 para mas información

Friday Calendar

Alcohólicos Anónimos

- 6:30 pm discusión cerrada, Pioneer Club
- 9 am discusión abierta, St. John's Episcopal Church
- 10 am Fresh Start, estudio de escritura, Seventh-Day Adventist Church
- 12 pm discusión abierta, Pioneer Club
- 12:30 pm discusión abierta, Dry Haven
- 5:30 pm discusión cerrada, anexo St. Andrew's UMC
- 7:30 pm 12x12 discusión abierta, Dry Haven
- 8 pm discusión cerrada, anexo Trinity Episcopal Church
- 8 pm discusión abierta, Christ Lutheran Church

Narcóticos Anónimos

- 12-1:30 pm Reunión del mediodía (Nooners'), FOCUS
- 7-8:30 pm reunión Nueva Esperanza (New Hope), Pioneer Club

Celebra la Recuperación

- 6-9 pm Cedar Creek Church, Findlay Village Mall

Al-Anon

- 6:30 pm Trinity Episcopal Church

Calendario del sábado

Alcohólicos Anónimos

- 7:30 am libro cerrado, Pioneer Club
- 10 am discusión abierta, St. John's Episcopal Church
- 10 am New Beginnings discusión abierta de mujeres, Pioneer Club
- 10:30 am discusión abierta del Gran Libro, Dry Haven
- 12 pm discusión abierta, Pioneer Club
- 5:30 pm discusión abierta, anexo St. Andrew's UMC
- 8 pm discusión cerrada, anexo Trinity Episcopal Church

Narcóticos Anónimos

- 7-8:30 pm reunión Nueva Esperanza (New Hope), Pioneer Club

Calendario del domingo

Alcohólicos Anónimos

- 10:30 am dirección abierta, Pioneer Club
- 12 pm discusión abierta, Pioneer Club
- 5:30 pm discusión abierta, anexo St. Andrew's UMC
- 7 pm discusión cerrada, Catalyst Community Church
- 7 pm discusión abierta, Pioneer Club

Narcóticos Anónimos

- 2-3:30 pm reunión Nueva Esperanza (New Hope), Pioneer Club

Anónimos Cocainómanos

- 5:30-6:30 pm Mentes Abiertas (Open Minds), FOCUS

Recursos Locales:

Organizaciones Benéficas (419) 423-2021

Asistencia económica, asistencia de medicamentos de prescripción medica

Servicios a pacientes de cáncer (419) 423-0286

Asistencia económica, suministros médicos, asistencia de medicamentos de prescripción médica

Caughman Health Center (419) 427-0809

Inmunizaciones, servicios médicos, servicios a mujeres embarazadas, asistencia de medicamentos de prescripción médica

Chopin Hall (419) 422-6401

Ropa, comida

City Mission (419) 423-9151

Comida gratis todas las tardes y reparto de comida (debe presentarse a las 4:45 pm), distribución de cajas de comida martes y jueves por la tarde

Dental Center of Northwest Ohio (419) 422-7664

Servicios dentales

Asistencia de Emergencias de Utilidades y Programa de Asistencia de Energía del Hogar 1 (800) 423-4304 o (419) 423-3755

Hancock Christian Clearing House (419) 422-2222

Comida, servicios dentales, asistencia económica, alojamiento, asistencia médica, banco de beneficios de Ohio, asistencia de medicamentos de prescripción médica, asistencia de transporte

Hancock Metropolitan Housing Authority (419) 424-7848

Alojamiento

Hope House (419) 427-2848

Alojamiento, banco de beneficios de Ohio

Legal Aid of Western Ohio (419) 425-5745

Servicios legales

Ohio Means Jobs Hancock County (419) 429-8083

Empleo

Women, Infants, and Children (419) 424-0720

Comida, cuidados a mujeres embarazadas

FOCUS

Comunidad de recuperación y bienestar



FOCUS apoya a individuos y familias afectados por problemas de salud mental, adicción y/o trauma. Ayudamos a la gente a encontrar salud, hogar, sentido, y comunidad en sus vidas. FOCUS esta aquí para proporcionar apoyo, recursos, y conexiones mientras la gente descubre y mantiene su camino hacia la recuperación y el bienestar.

Servicios

- Alojamiento de Recuperación
- Conexión con Opciones de Recuperación
- Estrategias de Auto Ayuda
- Grupos de apoyo dirigidos por compañeros
- Conexiones de Recursos para Familiares y amigos
- Clases de Educación
- Apoyo de Preparación para el Trabajo
- Apoyo social y Comunitario
- Abogacía y Compromiso Civil

Misión

FOCUS proporciona un propósito holístico de apoyo comunitario y bienestar a través de la recuperación.

Una Oportunidad de Cambio

En cualquier momento, cualquiera tiene la posibilidad de decir, "Así no es como quiero que acabe mi historia". La recuperación es un proceso único y personal. El apoyo, esperanza y animo que la gente recibe en FOCUS esta dirigido a las experiencias, intereses y necesidades únicos de cada persona. FOCUS ayuda a apoyar a la gente mientras construyen sus vidas de recuperación.

Comunidad

Hay opciones para familiares, amigos y defensores en FOCUS. Además de apoyo para la gente que pueda necesitarlo, hay oportunidades de voluntariado.

- Dirección de grupos de apoyo y clases
- Planeación eventos y recaudación de fondos
- Programa de Guía de Recuperación
- Proyectos de mantenimiento y mejora

¿Por que debería ser voluntario como Guía de Recuperación?

¡Ser voluntario tiene muchos beneficios! Como guía de recuperación usted tendrá la oportunidad de:

- Aprender nuevas habilidades
- Compartir tun conocimiento y experiencias con otros
- Conectar con la comunidad
- Desarrollar habilidades personales y profesionales
- Devolver a la comunidades
- ¡Causar un impacto positive en Hancock County!



¿Como puedo involucrarme?

Para mas información, o para aplicar como un Guía de Recuperación, llame o pase por FOCUS.

Si quisiera ser voluntario, pero no cree que participar como Guía de Recuperaciones sea lo correcto para usted, contacte con nosotros. Hay cientos de maneras diferentes de colaborar. ¡Nos encantaría conocerle!

FOCUS proporciona apoyo y recursos dirigidos por compañeros que le ayudaran a mejorar su salud y bienestar, vivir una vida dirigida por usted mismo, y mantener su recuperación.

FOCUS

Recovery & Wellness Community

509 West Trenton Avenue
Findlay, Ohio 45840
focusrwc.org
419-423-5071

¿Es usted una persona o familiar en recuperación que quiera colaborar como voluntario?



¡Colabore como Guía de Recuperación!

¿Que es 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.



¿Quiere mas información?



¿Quien 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 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.

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

Los Guías de Recuperación También colaboran en FOCUS interactuando con compañeros, dirigen clases, enseñan nuevas habilidades, o simplemente escuchan.

Los Guías de Recuperación están presentes en la comunidad, y proporcionan apoyo personal a aquellos que lo necesitan.

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

¿Estresado? ¿Confundido? ¿Preocupado?

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

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

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 "Ayudando a su ser querido a estar sobrio". 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 (Ayudando a su ser querido a estar sobrio) o también hay libros disponibles para usarse prestados durante las clases.

Para más información sobre las próximas clases CRAFT:

adamhs@yourpathtohealth.org

419-424-1985

¿SUFRIENDO POR LA ADICCION DE UN SER QUERIDO?



YOU'RE NOT ALONE (NO ESTA SOLO)

UN GRUPO DE APOYO PARA FAMILIAS AFECTADAS POR LA ADICCION

La adicción es una enfermedad que afecta a toda la familia.

¿Ha mentido alguna vez para ocultar los errores?

¿Inventado alguna excusa acerca de su comportamiento?

¿Se ha cerrado al resto del mundo?

Un grupo de apoyo para familiares afectados por la adicción. Ofrecemos un lugar Seguro para que usted comparta su historia. Compartiendo con otros que le entienden usted puede encontrar serenidad entre el caos.

¡No tiene que pasar por esto solo!

Las reuniones tienen lugar:

2 & 4 miércoles de cada mes
7 pm a 8 pm

ADAMHS OFFICE
438 CARNAHAN AVE.
FINDLAY, OH 45840

Compartir es Curarse

Nuestras reuniones son anónimas, lo que significa que usted puede compartir libremente su historia. Lo importante es pedir ayuda para que usted pueda empezar a curarse. La paz puede encontrarse entre el caos de una adicción de un ser querido.

Cuidando primero de usted mismo, tendrá mas energía y fuerza para ayudar a sus seres queridos en su batalla con la adicción. Usted no puede hacer que alguien entre en recuperación, pero puede encontrar un lugar de comprensión y paz para usted mismo mientras espera a que ese día llegue.

Al igual que nuestros seres queridos, nosotros necesitamos encontrar la recuperación por nosotros mismos. Requiere trabajo, Pero los resultados merecen la pena.

DIOS

*Me garantiza la serenidad
para aceptar las cosas que
no puedo cambiar.*

*El coraje para cambiar lo
que puedo.*

*Y la sabiduría para
reconocer la diferencia.*

[Grupo de Facebook: You're Not Alone \(Hancock County Ohio\)](#) | www.hancock-yna.org

Mark Stockard (419) 306-8485 | Becky Stockard (419) 722-4506 | Tony Grotrian grandpatonysok@yahoo.com



Solicite atención médica:

- en línea en Benefits.Ohio.Gov,
- por teléfono al (800) 324-8680 o
- en persona, en el Departamento de Trabajo y Servicios Familiares de su condado.

Encuentre su oficina local en
JFS.Ohio.Gov/County.

Llame a la línea directa del consumidor de Medicaid al (800) 324-8680 para obtener ayuda para completar una solicitud o hacer preguntas.

Hay información adicional disponible en
Medicaid.Ohio.Gov.

Ohio

Department of
Medicaid

Ohio Medicaid

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

Ohio Medicaid cubre:

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

Los beneficios de Ohio Medicaid incluyen:

- atención médica preventiva
- servicios médicamente necesarios
- servicios de salud conductual
- tratamiento de alcoholismo y drogadicción
- medicamentos recetados y más

Beneficios de Ohio

Solicitar la atención médica en línea en Benefits.Ohio.Gov le ahorra tiempo y lo inicia en el camino hacia una vida mejor.

El portal de beneficios de Ohio también lo conectará con otros servicios que pueda necesitar:

- oportunidades de empleo
- servicios de desempleo
- asistencia alimentaria y
- apoyo para mujeres embarazadas y bebés
- cuidado de los niños
- asistencia de energía

Acceda en línea a Benefits.Ohio.Gov o llame al 1-844-640-6446.



Solicite atención médica:

- en línea en Benefits.Ohio.Gov,
- por teléfono al (800) 324-8680 o
- en persona, en el Departamento de Trabajo y Servicios Familiares de su condado.

Encuentre su oficina local en JFS.Ohio.Gov/County.

Llame a la línea directa del consumidor de Medicaid al (800) 324-8680 para obtener ayuda para completar una solicitud o hacer preguntas.

Hay información adicional disponible en Medicaid.Ohio.Gov.



Atención administrada de Medicaid de Ohio

La mayoría de las personas cubiertas por Medicaid acceden a servicios y atención médica importantes a través de uno de los cinco planes de atención administrada de Ohio.

- Buckeye Health Plan
- Care Source
- Molina Healthcare
- Paramount Advantage
- UnitedHealthcare

Los planes de atención administrada trabajan con médicos, hospitales y especialistas médicos que le brindarán la atención que necesita.

Los residentes de Ohio cubiertos por un plan de atención administrada de Medicaid reciben:

- un médico de atención primaria
- acceso a servicios para miembros para inquietudes acerca de la cobertura
- acceso a una línea directa de asesoría médica las 24 horas, los 7 días de la semana
- materiales educativos sobre salud y más

Al elegir un plan que sea adecuado para usted, tendrá un socio para mejorar su salud y mantenerse bien.

Acceda en línea a OhioMH.com o llame al (800) 324-8680 para obtener más información.

GUIA DE REFERENCIA DE SERVICIOS 'NO WRONG DOOR' (SIN PUERTAS EQUIVOCADAS) 2015-2016

Hancock County Family First Council "Working together to strengthen families" (Trabajando juntos para fortalecer familias)

Fondos para impresión proporcionados por HC Family First Council & Civitan International of Findlay, Ohio

INFORMACION Y PERSONA DE REFERENCIA

CALL 211

IR WEBSITE - referweb.net/211toledo/

ABUSO - INFANTES / ANCIANOS

Center for Safe and Healthy Children 419-425-1475
HC Job and Family Services 1-800-228-2732 419-422-0182

SERVICIOS DE ADOPCION

Am. World Adoption Association awaa.org 800-429-3369
Catholic Charities (place, keep, adopt) 800-926-8277
HCJFS Children's Services 1-800-228-2732 419-424-7022
Keeping Kids Safe 567-525-4640
SAFY 419-427-3320
Women's Resource Center 419-424-9948

ALCOHOL, TABACO / SERVICIOS DE ABUSO DE SUSTANCIAS

A Renewed Mind 419-422-7800
Al-Anon & Al-Ateen Mtgs./Information 800-344-2666
Alcoholics Anonymous - area55aa.org 419-423-6273
Century Health 419-425-5050
Choices 419-422-7767
Clearview 419-420-9308
Family Resource Center – youth & their families 419-422-8616
Pioneer Club - Narcotics Anonymous, AA 419-424-9233
Salvation Army - Referrals to Program 419-422-8238

PROGRAMAS ANTES Y DESPUES DE LA ESCUELA

Findlay Area Before/After School (FABSS) 419-420-7050
Homework Central (Central Church of Christ) 419-422-3306

BENEFICIOS - (ayuda a cogerlos)

Benefit Bank (Community Action Committee) 419-423-3755

ELABORACION DE PRESUPUESTOS / MANEJO DE DINERO

Advantage Credit Counseling Service 866-699-2227
HHWP Community Action Commission (CAC) 419-423-3755
Ohio State University Extension HC 419-422-3851

SERVICIO DE AYUDA A INFANTES

Boy Scouts of Am. (Black Swamp Area) 419-422-4356
Camp Fire USA 419-422-5415
Children's Mentoring Connection 419-424-9752
Children's Museum of Findlay 567-250-9616
Family Resource Centers (TDD 419-423-9139) 419-422-8616
4-H Clubs (OSU) 419-422-4356
Girl Scouts - central office in Lima 419-225-4085
HCJFS Children's Services 1-800-228-2732 419-424-7022
Harmony House 419-420-9261
Voices for Children: CASA of HC 419-424-3262
Awakening Minds Art 419-302-3892

APOYO A LA INFANCIA

HCJFS, Child Support Unit 419-424-1365

ASISTENCIA DE VESTIMENTA / SEGUNDA MANO

CHOPIN Hall 419-422-6401
Goodwill Shop 419-424-1361
Nearly New 419-423-4335
Once Upon a Child / Plato's Closet 419-422-0700
Twice But Nice 419-957-2866
Salvation Army 419-422-0311

CLUBS (Vea también "Clubs" en paginas amarillas)

www.hancockcounty2-1-1.org Or dial 211

COMIDAS PROPORCIONADAS POR LA COMUNIDAD

Calendario de comida - liveunitedhancockcounty.org/food-calendar

City Mission - dinner at 5 pm daily 419-423-9151
Salvation Army - last full week of month 419-422-8238
First Lutheran Church (1st Sunday) 419-422-2638
First Presbyterian Church (2nd Sunday) 419-423-2112
Findlay 1st Assembly of God (last Tuesday) 419-422-6862
Saint Andrews UMC (3rd Sunday) 419-422-4845
Saint Pauls UMC (4th Sunday) 419-422-4131
Saint Pauls UMC (2nd Thur. take home dinner) 419-422-4131
Howard UMC (5th Sunday) 419-422-8412
Summer Food Service Prog (to 18 free, Glenwood) 419-423-8687
ORINETACION- LINEA DE CRISIS 888-936-7116
A Renewed Mind 419-422-7800
Catholic Charities (place or keep baby) 800-926-8277
Century Health 419-425-5050
Family Resource Centers 419-422-8616
Lutheran Social Services 419-422-7917

ASISTENCIA PARA VICTIMAS DE CRIMEN

Prosecuting Attorney Victim Assistance 419-424-7089

GUARDERIA / JARDIN DE INFANCIA / FUENTES DE REFERENCIA

HC Job and Family Services 1-800-228-2732 419-422-0182
Help Me Grow 419-423-8687
Headstart HHWP Community Action Comm. 419-423-3147
YMCA Childcare 419-422-3174
YWCA Childcare Resource and Referral 419-225-5465

GUARDERIA / CUIDADO DE RESPIRO (Vea tambien en paginas amarillas)

Agency on Aging 419-423-8496
Julien Faisant Adult Day Care 419-425-3165

DENTISTA

Dental Center of Northwest Ohio 419-422-7664
Dr. Bruce Mutchler (takes Paramount) 419-423-0343

DISCAPACITADOS EN EL DESARROLLO

The Center for Autism and Dyslexia 567-525-4487
Challenged Champions Equestrian Center 419-456-3449
Gliding Stars of Findlay (Cindy Bregel) 419-423-4536
HC Board of Developmental Disabilities 419-422-6387
Help Me Grow (birth – 3) 419-423-8687
Opportunities for Ohioans with Disabilities 419-228-1421
Special Kids Therapy 419-422-5607
Special Olympics 419-422-6387
YMCA 419-422-4424

SERVICIOS DE DISCAPACITADOS

SSR1 (State Support Region 1) 800-346-8495
Social Security SSI 800-772-1213

RESPUESTA DE DESASTRE

American Red Cross 419-422-9322
Fire Relief Foundation 419-346-2776

VIOLENCIA DOMESTICA / CRISIS DE VIOLACION

Open Arms 419-422-4766
First Step (Fostoria) 419-435-7300

DESARROLLO DE LA INFANCIA/ SERVICIOS

Blanchard Valley Center 419-425-8747
Family Resource Centers (TDD 419-423-9139) 419-422-8616
Findlay City Schools Parent Mentor 3+ years 419-427-5408
Gliding Stars of Findlay (Cindy Bregel) 419-423-4536
Hancock Co. ESC Parent Mentor ages 3+ yrs 419-422-7525
Help Me Grow 419-423-8687
Headstart HHWP Community Action Comm. 419-423-3147

SERVICIOS DE EDUCACION

Blanchard Valley Center 419-425-8747
Brown-Mackie 419-423-2211
Findlay City Schools 419-425-8212
Findlay City Schools Parent Mentor ages 3+ 419-427-5408
Findlay City Schools Special Education 419-425-8231
HC ESC Parent Mentor ages 3+ Ex 105 419-422-7525
Hancock Co. Educational Service Center 419-422-7525
Macklin Institute for Intergenerational Studies 419-425-3049
Millstream Adult Education 419-427-5422
Ohio State University Extension HC 419-422-3851
Owens Community College, Findlay Campus 419-429-3500
Read for Life (HF Library) Extension 232 419-422-1712
University of Findlay 419-434-4732

EMPLEO / SERVICIOS DE TRABAJO

Blanchard Valley Industries 419-422-6386
Ohio Means Jobs Hancock 419-422-3679
Opportunities for Ohioans with Disabilities 419-228-1421

GAFAS

Lion's Club - Steve Lehtomaa 419-424-0777

ASISTENCIA FINANCIERA

Associated Charities 419-423-2021
Advantage Credit Counseling Service 866-699-2227
Cancer Patient Services 419-423-0286
Christian Clearing House 419-422-2222
HC Job & Family Services 1-844-640-6446 419-425-6375
HHWP Community Action Commission (CAC) 419-423-3755
Salvation Army 419-422-8238
Social Security 877-628-6548

COMIDA

liveunitedhancockcounty.org/food-calendar

CHOPIN Hall	419-422-6401
Christian Clearing House (Food Vouchers)	419-422-2222
The Catalyst (bread Thurs. 5:30-7:00 or gone)	419-953-2363
City Mission	419-423-9151
HC Job & Family Services 1-844-640-6446	419-425-6375
Lutheran Social Services	419-422-7917
Salvation Army	419-422-8238
Women Infants Children (WIC)	419-424-0720
YMCA Feed-A-Child Program	419-422-4424

DUELO ANTE LA MUERTE

Bridge Home Health & Hospice (Living Thru Loss)	419-423-5351
---	--------------

REFUGIO DE PERSONAS SIN HOGAR - Emergencia

City Mission	419-423-9151
Samaritan House (Lima) Women & Children	419-222-4663

SERVICIOS DE ALOJAMIENTO

Habitat for Humanity of Findlay/Hancock Co.	419-429-1400
Hancock Metro Housing Authority	419-424-7848
HHWP Community Action Commission (CAC)	419-423-3755
Hope House	419-425-4673
Hope House Housing Office	419-427-2848
Judson Palmer Home (Women 50+)	419-422-9656

INMUNIZACION

Caughman Clinic	419-427-0809
Hancock Public Health	419-424-7105

INFORMACION Y REFERENCIAS

I & R Specialist 1-800-650-HELP (4357)	Or dial 211
Hancock County 211 - liveunitedhancockcounty.org/211	
HC Family First Council	419-423-8687
FFC Ayúdame a Crecer - ffchelpmegrw.org	
HC Job and Family Services 1-800-228-2732	419-422-0182
HHWP Community Action Commission	419-423-3755
United Way of Hancock Co.	419-423-1432
liveunitedhancockcounty.org	
Center for Non-Profit Resources	419-241-9513

RECURSOS PARA LATINOS

Adelante - Latino Resource Center (Toledo)	419-244-8440
--	--------------

SERVICIOS LEGALES

HC Common Pleas Domestic Relations Court	419-424-7818
Legal Services of NW Ohio 419-425-5745	888-534-1432
Hancock County Public Defender	419-424-7276
Voices for Children: CASA of HC	419-424-3262

BIBLIOTECAS

Black Heritage Library and Cultural Center	419-423-4954
Findlay Hancock County Public Library (FHPL)	419-422-1712
Arlington Branch of FHPL	419-365-5755
McComb Public Library	419-293-2425

HABILIDADES PARA LA VIDA

Family Resource Center - Various Programs	419-422-8616
Ohio State University Extension HC	419-422-3851
Youth for Christ, Youth Guidance	419-422-7452

ALFABETISMO / GED (Desarrollo de Educacion General)

ABLE (Adult Basic Literacy & Education)	419-422-3679
Owens Community College - Findlay Campus	419-429-3500
Read for Life (HF Library) Extension 232	419-422-1712

RECURSOS MEDICOS

Aids Resource Center, Lima - equitashealth.com	419-422-0827
Alzheimer's Association	419-425-5409
American Cancer Society	888-227-6446
Blanchard Valley Hospital	419-423-4500
Brain Injury Information	800-444-6443
Cancer Patient Services	419-423-0286
Caughman Clinic	419-427-0809
Epilepsy Center of NW OH 419-867-5954 fax	800-589-5958
Findlay City Health Department	419-424-7105
Findlay City Health Dept - Nursing Division	419-424-7441
Hancock County Health Department	419-424-7869
Juv. Diabetes Research Found - jdrf.org	419-873-1377
Lupus Foundation of Am. Greater OH Chap.	440-717-0183
Physician's Plus - Urgent Care	419-423-3888
Planned Parenthood - Toledo	419-255-1123
NW Ohio Helath Partners (Promedica)	419-427-3030

SERVICIOS PARA VETERANOS

Veterans Service Office & Commission	419-424-7036
--------------------------------------	--------------

SERVICIOS DE INMIGRACION

PathStone - pathstone.org	800-899-6770
--	--------------

TMC Teaching & Mentoring Community	800-422-2805
Incluso Headstart	

CONTROL DE ENVENENAMIENTO EMBARAZO

Caughman Clinic	419-427-0809
Help Me Grow	419-423-8687
Women Infants and Children (WIC)	419-424-0720
Women's Resource Ctr of H C (pañales)	419-424-9948

PRESCRIPCION

Associated Charities	419-423-2021
Cancer Patient Service	419-423-0286
Caughman Clinic	419-427-0809
Christian Clearing House	419-422-2222
HHWP Community Action Commission (CAC)	419-423-3755
Salvation Army	419-422-8238

SERVICIO DE REINGRESO

Besor Ravine Ministries	419-348-6226
-------------------------	--------------

SERVICIO DE AYUDA A MAYORES (vea tambien "guarderia may

Blanchard Valley Industries	419-422-6386
Hancock County Agency on Aging	419-423-8496
HC JFS Housecleaning 800-228-2732	419-422-0182
Social Security	419-423-9373

GRUPOS DE APOYO (lista incompleta)

Autism (BVC phone)	419-422-6387
DBSA (Depression, Bipolar, Ivy Billings)	419-619-3938
FOCUS Recovery & Wellness Community	419-423-5071
Moms (Caughman Clinic phone)	419-427-0809
NAMI (Mental Illness, Eric Mckee)	419-957-9423
PALS (Suicide Loss, Nancy Stephani)	419-422-3711
See "Calendar" in Courier Newspaper	419-422-5151

IMPUESTOS

Benefit Bank (Community Action Commission)	419-423-3755
United Way	419-423-1432

TRANSPORTE

HATS (HHWP CAC)	419-423-7261
-----------------	--------------

ASISTENCIA DE UTILIDADES

Associated Charities	419-423-2021
Hancock Christian Clearing House	419-422-2222
HHWP Community Action Commission (CAC)	419-423-3755
Ohio Consumer's Council (Advocacy, Education)	877-742-5622
Salvation Army	419-422-8238

AGENCIAS DE AYUDA A LA FAMILIA

Alzheimer's Association	419-425-5409
Associated Charities	419-423-2021
Cancer Patient Services	419-423-0286
Caughman Clinic	419-427-0809
C.H.O.P.I.N. Hall	419-422-6401
Christian Clearing House	419-422-2222
Dental Center of NW Ohio	419-422-7664
Hancock Metropolitan Housing Authority	419-424-7848
Hope House Housing Office	419-427-2848
Legal Aid of Western Ohio	419-425-5745
Women Infants Children (WIC)	419-424-0720

AGENCIAS DE AYUDA A LA FAMILIA DEL CONCEJO

City of Findlay, Mayor's Office	419-424-7137
Family Resource Centers (TDD 419-423-9139)	419-422-8616
Findlay City Health Department	419-424-7105
Findlay City Schools	419-422-8212
Findlay HC Community Foundation	419-425-1100
HC Alcohol, Drug Add & Mental Hlth Serv Brd	419-424-1985
HC Board of Developmental Disabilities	419-422-6387
Hancock County Commissioners	419-424-7044
Hancock County Educational Service Center	419-422-7525
HC Family First Council	419-423-8687
Hancock County Health Department	419-424-7869
HC Job and Family Services 1-800-228-2732	419-422-0182
HHWP Community Action Commission	419-423-3755
Help Me Grow	419-423-8687
Ohio Department of Youth Services	419-245-3040
Ohio State University Extension HC	419-422-3851
United Way of Hancock County	419-423-1432
Youth for Christ	419-422-7452

This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings present.

¿NECESITA AYUDA? HABLEMOS.

**LÍNEA DE AYUDA PARA
LA RECUPERACIÓN**



Conéctese al tratamiento para la salud mental y la adicción.



LEY 9-1-1 DEL BUEN SAMARITANO DE OHIO

Pida Ayuda y Salve una Vida

La ley 9-1-1 Buen Samaritano proporciona inmunidad en ofensas menores por posesión de drogas a aquellos individuos cualificados que hagan un esfuerzo de buena fé para obtener asistencia médica de urgencia durante una sobredosis.

¿Quién es un individuo cualificado, y cuales son las ofensas menores por 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 periodo de treinta días del episodio de sobredosis.

EQUIPO DE RESPUESTA RAPIDA (QRT)

Dentro de las 72 horas después de una sobredosis, el equipo de repuesta rápida (QRT) visitará al superviviente para ayudarlo a contactar con servicios de apoyo y apoyo de tratamiento y recuperación.

QRT LINEA: 419-306-6534

Llamma o envía un mensaje para contactar con QRT.

La línea de QTR es confidencial.

QRT@centuryhealth.net
419-425-5050 (Century Health)