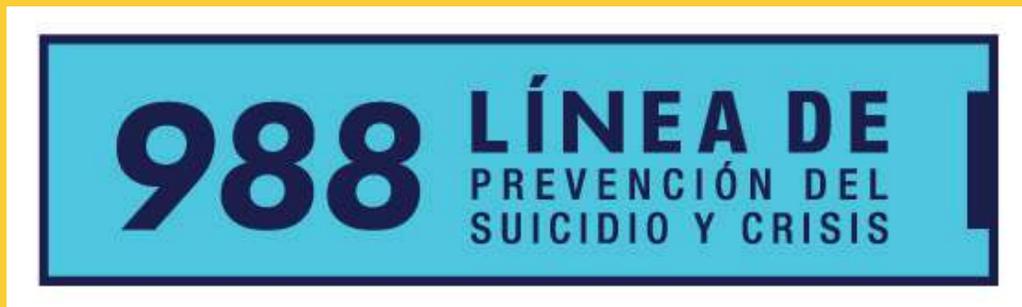


SALUD MENTAL Y ADICCIÓN

GUÍA DE RECURSOS DE RECUPERACIÓN

HANCOCK COUNTY, OHIO

Nosotros podemos ayudar a alguien



Compilado por la Coalición Comunitaria sobre Adicción de Hancock County - actualizada julio 2024



hancock county
community coalition
on addiction

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 a 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
Red de Respuesta a Opiáceos ▪ opioidresponsenetwork.org
Centro de Excelencia para Trastornos por Consumo de Sustancias de Ohio ▪ <https://case.edu/socialwork/centerforebp/ohio-sud-coe>
Relink Sitio web de Recursos Nacionales ▪ relink.org

ÍNDICE

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 Información sobre el riesgo de sobredosis
- 12 Señales de alerta de suicidio

RECUPERACIÓN Y APOYO

- 14 Cómo ayudar a los niños a superar el trauma de presenciar una sobredosis
- 16 Caminos Hacia la Recuperación
- 17 I Am Somebody (Soy Alguien) Podcast
- 18 FOCUS Comunidad de recuperación y bienestar
- 19 The Loft
- 20 Información de la Guía de Recuperación
- 21 Programa de Apoyo a la Manejo de Opiáceos Maternos (MOMS)
- 22 Programas de educación y apoyo de NAMI Hancock County
- 23 Clases de CRAFT para aquellos con seres queridos que luchan con la adicción
- 24 Bienvenidos a una nueva vida
- 25 Espectro LGBTQ+ de Findlay

REDUCCIÓN DE DAÑOS

- 26 El Proyecto DAWN (Prevención de muertes con Naloxone)
- 27 SafeWorks servicio de jeringa de Hancock County

INFORMACIÓN ADICIONAL

- 28 ¿Qué es la adicción? ¿Qué es la recuperación?
- 29 El lenguaje importa
- 30 24/7 Lugares de recogida de medicamentos; Recursos de transporte
- 31 Ohio Medicaid
- 32 Salud Mental Materna Nacional
- 33 Información sobre prevención de problemas de juego

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.

¿Quién 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.

¿Cuáles 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](tel:419-306-6534). La línea de QRT es confidencial.



**SERVICIOS DE SALUD MENTAL Y DE USO DE SUSTANCIAS
ESTÁN DISPONIBLES EN NUESTRA COMUNIDAD.**

Línea directa de crisis

1-888-936-7116

Narcan está disponible a través de Salud Pública de Hancock llamando

567-250-5151

Línea directa de crisis

4Hope a 741741



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.frcoho.com

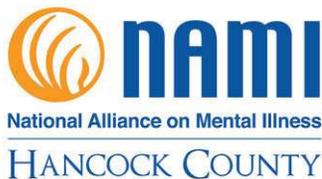


FOCUS Recovery and Wellness Center
(Centro de recuperación y bienestar)

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

Llame: 419-425-5050

Visite: www.frcoho.com



NAMI Hancock County *(Alianza Nacional de Enfermedades Mentales)*

Servicios de apoyo para salud mental

Llame: 567-301-2101

Visite: www.namihancockcounty.org



Ohio GuideStone *(antes A Renewed Mind)*

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

Llame: 419-422-7800

Visite: www.ohioguidestone.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 de Hancock County)

Llame: 419-424-1985

Visite: www.yourpathtohealth.org

DE SALUD MENTAL Y ADICCIÓN PROVEEDORES DE TRATAMIENTO

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. Los médicos recetan un medicamento basado en las necesidades médicas específicas del paciente y otros factores.

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.

EI 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 tratamientos individualizados y otros servicios.

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
*documento firmado sobre la filosofía compartida de tratamiento

Opciones de tratamiento en Findlay, Ohio

SALUD MENTAL Y TRASTORNO DEL USO DE LA SUSTANCIA

***Family Resource Center** (*Centro de recursos para las Familias*)

Ambulatoria ▪ **Tratamiento con Medicación** ▪ **Residencial** ▪ **Apoyo Comunitario**

frcoho.com ▪ 419-425-5050 ▪ 1941 Carlin St, Findlay (servicios para jóvenes y adultos)

Lutheran Social Services (*Servicios Sociales Luteranos*)

Ambulatoria ▪ **Apoyo Comunitario** lssnwo.org ▪ 419-423-9178 ▪ 1701 Tiffin Ave., Findlay

***OhioGuidestone** (*antes A Renewed Mind*) **Ambulatoria** ▪ **Tratamiento con Medicación** ▪ **Residencial (sólo hombres)** ▪ **Apoyo Comunitario**

ohioguidestone.org ▪ 419-422-7800 ▪ 1624 Tiffin Ave., Suite D, Findlay

Opciones de tratamiento en Findlay, Ohio

SERVICIOS DE TRATAMIENTO DE SALUD MENTAL

*BLANCHARD VALLEY HEALTH SYSTEM

Orchard Hall ▪ **Hospitalaria**

bvhealthsystem.org ▪ 419-423-5239 ▪ 1900 S. Main St., Findlay

Psychiatric Center of Northwest Ohio (*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

SERVICIOS PARA TRASTORNO DEL USO DE SUSTANCIAS

*Findlay Recovery Center **Detox ▪ Hospitalaria**

findlayrecoverycenter.com ▪ 419-664-5237 ▪ 1800 Manor Hill Rd, Findlay

Findlay Treatment Services Medication Clinic **Ambulatoria ▪ Tratamiento con Medicación ▪ Apoyo Comunitario**

pinnacle-treatment.com ▪ 419-434-1431 ▪ 2121 Tiffin Ave, Findlay

Spero Health **Ambulatoria ▪ Tratamiento con Medicación ▪ Apoyo Comunitario**

sperohealth.com ▪ 419-745-9852 ▪ 1645 Tiffin Ave, Findlay

SERVICIOS PRIVADOS DE CONSEJERÍA DE SALUD MENTAL Y USO DE SUSTANCIAS EN FINDLAY

Stepping Stones Counseling Center

206 W. Lima St., Findlay ▪ 419-422-7970 ▪ steppingstonesfindlay.com

Lighthouse Counseling

301 E. Sandusky St., Findlay ▪ 419-423-9133 ▪ lighthousecounseling2000.com

Sophos Wellness Center

500 N. Main St., Findlay ▪ 419-889-7807

Mind Body Health Associates

124 E. Front St., Findlay ▪ 567-525-3311 ▪ mindbodyhealthassociates.com

True North Therapy

1100 E. Main Cross St., Suite 155, Findlay ▪ 567-301-2037 ▪ truenorthfindlay.com

Moving Forward Counseling

1655 Tiffin Ave., Suite D, Findlay ▪ 567-229-2053 ▪ movingforwardcounselingservices.com

Opciones de tratamiento en el noroeste de Ohio

SALUD MENTAL Y SERVICIOS DE TRATAMIENTO DEL TRASTORNO DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS

Arrowhead Behavioral Health Ambulatoria ▪ Hospitalaria ▪ Mat ▪ Residencial

arrowheadbehavioral.com ▪ 800-547-5695 ▪ 1725 Timber Line Rd., Maumee

Coleman Professional Services Ambulatoria ▪ Residencial ▪ Apoyo Comunitario

colemanservices.org ▪ 419-229-2222 ▪ 799 Main St., Lima (Allen County)

Ubicaciones: Allen, Auglaize, Hardin, Jefferson, Mahoning, Portage, Stark, Summit, Trumbull

Harbor Ambulatoria ▪ Mat ▪ Residencial ▪ Apoyo Comunitario

harbor.org ▪ 419-352-5387 ▪ 1010 North Prospect, Bowling Green

Ubicaciones: Bowling Green, Perrysburg

Health Partners of Western Ohio Ambulatoria ▪ Mat

hpwohio.org ▪ 877-516-4149 ▪ 329 N. West St., 2nd Floor, Lima

Ubicaciones: Allen, Hardin, Seneca, Clark, Defiance, Williams, Lucas

Pathways Counseling Center Ambulatoria ▪ Apoyo Comunitario

pathwaysputnam.org ▪ 419-523-4300 ▪ 835 N. Locust St., Ottawa

St. Rita's Medical Center - Mercy Health Ambulatoria ▪ Hospitalaria

mercy.com ▪ 419-227-3361 ▪ 730 W. Market St., Lima

Zepf Center Ambulatoria ▪ Mat ▪ Residencial ▪ Apoyo Comunitario

zepfcenter.org ▪ 419-373-6560 ▪ 219 S. Church St., Bowling Green

Ubicaciones: Bowling Green, Toledo

SERVICIOS DE TRATAMIENTO DEL TRASTORNO DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS

Driver's Intervention Program

Centro de Recursos de adicciones ▪ info@arc.com ▪ 937-767-0178

Joshua Treatment Center Ambulatoria ▪ Mat ▪ Residencial ▪ Apoyo Comunitario

Programa de Divulgación del Alcoholismo y Abuso de Drogas en las Minorías Urbanas de Lima
1-866-712-4401

***Midwest Recovery Center Detox** ▪ Ambulatoria ▪ Mat ▪ Apoyo Comunitario

midwestrecoverycenter.com ▪ 833-654-1029 ▪ 7540 New West Rd., Toledo

Ohio Treatment Center Ambulatoria ▪ Atención Individualizada

419-216-2888 ▪ 115 W. State St., North Baltimore (Wood County)

Stages Behavioral Health Hospitalaria *(para individuos de 60+ años)*

aaa3.org ▪ 800-653-7723 ▪ 2423 Allentown Rd. Lima

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

Todas las agencias enumeradas a continuación también proporcionan manejo de abstinencia de alcohol.

CENTROS DE DETOXIFICACIÓN EN EL NOROESTE DE OHIO

| Proveedor | Ubicación | Teléfono |
|---|---------------|--------------|
| Blanchard Valley Hospital <i>(estabilización médica de emergencia)</i> | Findlay | 567-429-8416 |
| Arrowhead Behavioral Health | Maumee | 419-891-9333 |
| St. Rita's Detox de Alcohol | Lima | 855-438-5681 |
| Coleman Centro de Estabilización | Lima | 567-242-6112 |
| Erie County Centro de Salud Comunitario | Sandusky | 419-624-3353 |
| Community Linkage <i>(programa del síndrome de abstinencia médicamente manejado)</i> | Lima | 567-242-6047 |
| New Vision Detox | Bowling Green | 419-546-0484 |
| Joshua Treatment Center | Holland | 567-703-9064 |
| Midwest Recovery Center | Maumee | 833-654-1029 |
| Unison Health <i>(incluida la estabilización de crisis)</i> | Toledo | 419-936-7800 |
| University of Toledo Medical Center | Toledo | 419-383-5695 |
| ZEPF Center <i>(incluyendo atención de urgencia psiquiátrica)</i> | 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 servicios para jóvenes: 1941 Carlin 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 servicios para adultos: 1941 Carlin 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.ORG • 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 colocado
- 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

¿Alguna vez ha pensado en el impacto que el alcohol puede tener en su salud?

Complete esta encuesta anónima y gratuita para comprender mejor su consumo de alcohol.



Para más información visite yourpathtohealth.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 más 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.

**Consulte las páginas 3-4 de la Guía de Recursos de Salud Mental y Recuperación de Adicciones del Condado de Hancock*

SEÑALES DE ALERTA DE SUICIDIO EN ADULTOS

Salva una vida

El riesgo es mayor si un comportamiento es nuevo o ha aumentado y si parece estar relacionado con un evento doloroso, una pérdida o un cambio.

- Hablar o tener planes de suicidarse.
- Mostrar ansiedad o agitación. Comportarse de forma irresponsable.
- Comentar que es una carga para los demás.
- Hablar de no ver la salida o de sentir un sufrimiento insoportable.
- Aumentar el consumo de alcohol o de drogas.
- Decir que perdió las esperanzas o que no tiene ninguna razón para vivir.
- Dormir demasiado o poco.
- Estar aislado o sentirse solo.
- Mostrar rabia o hablar de vengarse.
- Tener cambios extremos en el estado de ánimo.

Si tú o alguien que conoces están sufriendo o pasando por una crisis, podemos ayudarlos.

Llama o textea al

988

Chatea en Linea988.org o comunícate con un profesional de la salud mental.

SEÑALES DE ALERTA DE SUICIDIO EN JÓVENES

Salva una vida

Haz algo si ves alguna de estas señales en tus familiares o amigos:

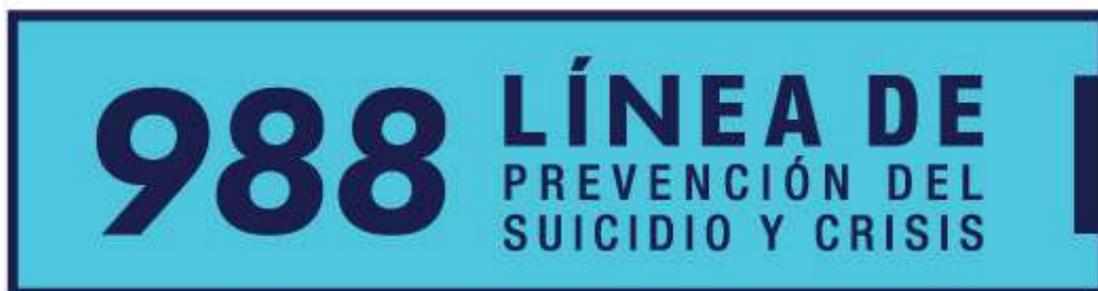
- Hablar o tener planes de suicidarse.
- No tener esperanza en el futuro.
- Mostrar angustia o dolor emocional intensos o agobiantes.
- Mostrar cambios preocupantes y relevantes en el comportamiento, especialmente si están acompañados de las señales de alerta anteriores, entre los que se incluyen:
 - Aislamiento o cambios en las relaciones o situaciones sociales.
 - Cambios en el sueño (aumento o disminución).
 - Rabia o agresividad que no es característica de la persona o que está fuera de contexto.
 - Aumento reciente de agitación o de irritabilidad.

Si tú o alguien que conoces están sufriendo o pasando por una crisis, podemos ayudarlos.

Llama o textea al

988

Chatea en Linea988.org o comunícate con un profesional de la salud mental.



El trauma de presenciar una sobredosis de opiáceos:

cómo ayudar a los niños

¡Los signos de la sobredosis de opiáceos 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 honesta. 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

“La recuperación es un proceso de cambio a través del cual las personas mejoran su salud y bienestar, viven vidas autodirigidas y se esfuerzan por alcanzar su máximo potencial” (SAMHSA, 2023). El camino de recuperación de uno es altamente personal y único y puede incluir una variedad de caminos diferentes alineados con las cuatro dimensiones principales de la recuperación: Salud, Hogar, Propósito y Comunidad.

Salud

Superar o controlar la(s) enfermedad(es) o los síntomas, y tomar decisiones informadas y saludables que apoyen el bienestar físico y emocional.

Tratamiento con Medicación

Muchas enfermedades y trastornos tienen opciones medicinales para el tratamiento. El uso de sustancias no es diferente. MAT es un camino válido hacia la recuperación para algunos y no debe descartarse como el intercambio de una sustancia adictiva por otra. MAT puede ayudar a las personas a manejar la adicción para ayudar a mantener la recuperación.

Bienestar Físico y Emocional

El fitness y la nutrición son factores esenciales para que se restaure la salud física y mental. El ejercicio físico puede ser un método para compensar los factores estresantes, ayudar en la relajación, mejorar la calidad del sueño y aumentar la capacidad de manejar el estrés. Los nutrientes y la hidratación adecuados le dan al cuerpo energía para ayudar a construir y reparar el tejido de los órganos, fortalecer el sistema inmunológico y reducir el riesgo de recaída.

El manejo del estrés y la meditación implican reconocer los signos de estrés, minimizando así las consecuencias a largo plazo del estrés crónico en el cuerpo. Algunas opciones para lidiar con el estrés incluyen técnicas de relajación como ejercicio, nutrición adecuada, yoga y espiritualidad.

Hogar

Tener un lugar estable y seguro para vivir. Las viviendas de recuperación en el condado de Hancock están diseñadas para ayudar a aquellos que buscan recuperarse de un trastorno por consumo de sustancias con el objetivo de reconstruir sus vidas y volver a unirse a la comunidad.

Propósito

Realizar actividades diarias significativas, como un trabajo, voluntariado escolar, cuidado familiar o esfuerzos creativos, y la independencia, los ingresos y los recursos para participar en la sociedad.

Las expresiones creativas pueden ayudar a conectar a las personas en todas las etapas de la vida o durante la recuperación con esa voz sanadora interior. Los métodos comunes de expresión artística incluyen drama, danza, música, escritura creativa, artes visuales y fotografía.

Comunidad

Tener relaciones y redes sociales que brinden apoyo, amistad, amor y esperanza.

Grupos anónimos

Alcohólicos Anónimos (A.A.), Heroína Anónima (H.A.), Cocaína Anónima (C.A.) y Narcóticos Anónimos (N.A.) son comunidades sin fines de lucro de personas que luchan con el consumo de sustancias y usan la fuerza, la esperanza y la camaradería para ayudarse mutuamente a buscar y mantener la abstinencia. El único requisito para participar en cada grupo es tener el deseo de dejar de usar esa sustancia en particular. No hay tarifas ni cuotas para los miembros. A.A., H.A. y N.A. no están aliados con ninguna secta, denominación, partido político, organización o institución. Estos grupos proporcionan un proceso de recuperación y redes de apoyo de pares que trabajan juntos para satisfacer sus necesidades. Obtenga más información en area53aa.org, heroinanonymous.org, www.ca.org, and www.na.org

Otros grupos y herramientas

Celebrate Recovery ofrece a las personas la oportunidad de participar en un compañerismo grupal donde el amor y la esperanza se combinan con la búsqueda del propósito de Dios para nuestras vidas sin costo alguno. Participar en la identificación de sentimientos de DOLOR, reconocer HÁBITOS y combatir los BLOQUEOS. Más información en: www.celebraterecovery.org

Formación en Autogestión y Recuperación (SMART) es una comunidad global de grupos de apoyo mutuo. Los participantes encuentran y desarrollan el poder dentro de sí mismos para cambiar y llevar vidas satisfactorias y equilibradas guiadas por el Programa® de 4 Puntos basado en la ciencia. Encontrará más información en: www.smartrecovery.org

La espiritualidad puede ayudarnos a conectarnos con una comunidad, nos da un sentido de propósito y fundamento, o nos ayuda a sentirnos humildes como parte de algo mayor. Cuando nos sentimos desafiados, abrumados o incluso emocionados por una nueva dirección que estamos a punto de tomar, tener una base espiritual puede ayudar a encontrar significado y lograr bienestar general.

La tecnología puede ser una herramienta de recuperación útil de enfermedades mentales o uso de sustancias. Las aplicaciones móviles están disponibles actualmente para conectarlo con una comunidad, crear un plan, registrar el tiempo de recuperación y ahorrar dinero. Otras herramientas pueden ayudar a controlar los hábitos, la nutrición, el sueño, el bienestar general y crear un diario del estado de ánimo diario.

**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**

nuestra misión:

"i am somebody" es un podcast para ayudar a desestigmatizar los estándares sociales de nuestras comunidades y la percepción de la prevención y la recuperación a través del viaje de recuperación de los narradores.

| | |
|------------------------|--------------|
| zona: | juicio libre |
| ubicación: | findlay, oh |
| podcast: | iamsomebody |
| el porque: | tú |
| u s a t u v o z | |

sé una voz

en el podcast "i am somebody"

en participación con:



temas de discusión:

- salud mental
- uso de sustancias
- trauma



conéctese con nosotros hoy mismo:

509 West Trenton Avenue
Findlay, OH 45840
419-423-5071
iamsomebody@focusrwc.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

The LOFT

Un programa de FOCUS: Comunidad de Recuperación y Bienestar



CREANDO UNA CULTURA DE PERTENENCIA

¡Le damos la bienvenida al LOFT! El LOFT es un programa de FOCUS: Comunidad de Recuperación y Bienestar. El LOFT ofrece apoyo a jóvenes de 13 a 18 años que se han visto afectados por problemas de salud mental, uso de sustancias o traumas. Nuestro objetivo es ser un apoyo para los jóvenes que identifican que podrían beneficiarse de un entorno donde puedan interactuar con compañeros de diversos orígenes y experiencias de vida similares.

Los jóvenes de hoy enfrentan desafíos nuevos y siempre cambiantes y el LOFT ofrece un espacio donde pueden navegar estos desafíos con una persona de apoyo adulto de confianza. El líder del loft y el asistente del loft han vivido la experiencia, lo que les ayuda a relacionarse con los jóvenes y las luchas que enfrentan. En el Loft ofrecemos grupos todos los días y ofrecemos oportunidades para conectarnos con agencias externas como Family Resource Center, NAMI y Findlay Art League.

Operamos en gran medida fuera del marco Thrive que enfatiza la necesidad de que las voces de los jóvenes sean escuchadas. Nuestros esfuerzos están dirigidos a ayudar a los jóvenes a sanar mientras trabajan con ellos para ayudar a identificar, descubrir y construir sobre sus fortalezas, y finalmente prosperar. Hacer esto requiere que nuestro personal tenga atención intencional para construir y mantener los factores de protección y promoción que la investigación indica que están asociados con el desarrollo y bienestar saludable de los adolescentes.

Nuestros cuatro pilares:

Hogar: Proporcionar a los jóvenes conocimientos, habilidades o manualidades que pueden llevar con ellos cuando se van.

Salud: Proporcionar actividades que fomenten el movimiento o consejos de salud mental

Comunidad: actividades que hacemos en grupo para promover las conversaciones y la unión.

Propósito: actividades que proporcionan a los jóvenes un sentido de propósito, definiendo quiénes son y qué desean lograr.



¡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.



Maternal Opiate Medical Support (MOMS)

Programa de Apoyo a la Manejo de Opiáceos Maternos (MOMS)

Se ha desarrollado un equipo comunitario colaborativo para el programa MOMS para apoyar la salud, la seguridad y el bienestar de los bebés y la recuperación de las mujeres embarazadas con trastornos por uso de opiáceos. Una familia de profesionales de Blanchard Valley Hospital (BVH) establecerá un plan de apoyo individualizado para cada paciente a fin de garantizar un entorno seguro y estable para la madre y el bebé.

La coordinación de la atención se llevará a cabo entre los proveedores obstétricos (OB), los especialistas en tratamiento asistido por medicamentos para pacientes ambulatorios, los proveedores ambulatorios de salud mental, el departamento de trabajo del parto y el nacimiento de BVH y la sala de cuidados especiales (SCN) de BVH.

El personal experimentado de obstetricia y SCN brinda atención de calidad durante y después del embarazo. Si aún no se ha establecido, los miembros del personal pueden vincular a los pacientes con un proveedor de obstetricia que tenga privilegios para dar a luz en Blanchard Valley Hospital y un especialista en tratamiento asistido por medicamentos.

Además, las reuniones semanales de MOMS proporcionarán información educativa y de recursos, que incluye:

- Aprender a tener un bebé y un embarazo saludables
- Inscribirse en programas de recompensas
- Hablar con profesionales de la salud y visitar la maternidad y la guardería de cuidados especiales en BVH
- Dejar de fumar
- Reconocer la depresión posparto
- Preparándose para el nacimiento de su bebé
- Aprender a brindar la mejor atención a su bebé
- Acceso a asistencia de transporte
- Encontrar los recursos adecuados en la comunidad, como suministros para bebés, recursos alimenticios y más
- Obtener educación sobre el síndrome de abstinencia neonatal

El programa MOMS es una colaboración entre Blanchard Valley Health System, United Way y el Community Foundation.

Para referir a un paciente o tener preguntas, llame al Navegador Clínico BVHS del Programa MOMS.

419.429.0170



BLANCHARD VALLEY HEALTH SYSTEM

1900 South Main Street | Findlay | bvhealthsystem.org



BLANCHARD VALLEY HEALTH SYSTEM



National Alliance on Mental Illness

Hancock County

Programas de educación y apoyo

306 N. Blanchard Street, Findlay, OH 45840

(567) 301-2101 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?

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 a 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 o si está interesado en convertirse en facilitador, contacta a FOCUS a [419-423-5071](tel:419-423-5071).



WELCOME TO A NEW LIFE

Bienvenidos a una nueva vida

OFRECEMOS UN CAMINO DE ESPERANZA

Nuestra misión es proporcionar tutoría y recursos para adultos que participan en el sistema de justicia penal del Condado de Hancock, ayudándoles a lograr vidas productivas, libres de crimen y libres de crimen.

Proporcionamos:

Apoyo adicional, ayuda y conexión a los **recursos** en su nuevo viaje de vida.

Asistencia y responsabilidad con su plan de desarrollo para reingresar a la sociedad.

Ejemplos positivos y **orientación** sobre cómo vivir una vida productiva.

Ánimo y **esperanza** para mantenerse enfocados en el camino correcto.

APRENDER MÁS:

(419) 455-6082
director@welcometoanewlife.org
www.welcometoanewlife.org



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.



Web: www.spectrumoffindlaylgbt.org
Email: contact@spectrumoffindlaylgbt.org
Encuéntrenos en www.facebook.com/lgbtqSpectrumofFindlay



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

A community-based drug overdose education and naloxone distribution program.

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
- Envíe un email a Sharona Bishop • sbishop@hancockph.com
- Envíe un email a Brittney Nye • bnye@hancockph.com

El kit de Proyecto DAWN incluye:

- 2 -4mg dosis de aerosol nasal Narcan

Los kits del Proyecto DAWN son gratuitos.

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.

Promover la salud pública y la seguridad a través de servicios de jeringas **GRATUITOS, sin prejuicios 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, email, o llame a:

Jamie Decker 567-250-1109, jdecker@hancockph.com

Sharona Bishop 440-753-8540, sbishop@hancockph.com

Brittney Nye 567-250-5199, bnye@hancockph.com

Gary Bright 419-581-9055, gbright@hancockph.com

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



¿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 perpetúa 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.
- **Cuídese.** 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.
- Expresé 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.

NATIONAL COUNCIL
FOR BEHAVIORAL HEALTH

LUGARES DE RECOGIDA DE MEDICAMENTOS

Oficina del Sheriff del Condado de Hancock
200 West Crawford Street • Findlay

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

ProMedica Fostoria Hospital Comunitario
501 Van Buren St. - Fostoria Main Entrance

Consulte con su farmacia local para obtener más sitios de eliminación.
Coalición Comunitaria sobre Adicción de Hancock County
Para más información llame a 419-424-1985

Transporte del Condado de Hancock

| Proveedor | Servicios | Contacto | Horas |
|--|---|---|--------------------------|
| HATS | servicio de transporte público programado/ a petición \$2 en la ciudad, \$4 dentro del condado dependiendo de la zona. Descuentos para personas mayores y discapacitados disponibles. | 419-423-7261 facebook.com/HHWPRides | lu-vi 7:15am-9:45PM |
| USA Cab | Transporte de taxi para todos los individuos. Tarifa de \$12 de ida. | 419-615-8879 usacabco.com | 24/7 |
| T&H- Lift | Transporte de taxi para todos los individuos. Tarifa de \$12 de ida. Destinos en el condado basados en el millaje. | 419-314-1550 t-h-lift-llc.business.site | diario 6am-medianoche |
| Find-a-Ride | Soluciones de transporte para clientes de 60 años o más, o aquellas discapacidades | 1-800-653-7723 aaa3.org/transportation | lu-vi 8am-4:30pm |
| Hancock County Veterans Service Office | Servicios de transporte gratuitos proporcionados a veteranos del condado para citas médicas | 419-424-7408 hancockveterans.com | lu-vi 8:30am-4:30pm |
| Hancock County Job & Family Services | Transporte basado en el cliente a las citas para aquellos que califican | 419-429-8032 hancockjfs.org | lu-vi 8am-4:30pm |
| KanDu Group | Transporte basado en el cliente para apoyo diurno para adultos, habilitación vocacional y transporte en el lugar de trabajo | 567-208-3323 kandugroup.org/transportation | lu-vi 8am-4:30pm |

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 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 conectar

tará 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 a 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**

**¿No te sientes como tú misma?
Vamos a platicar al respecto.**

**Siempre Gratis- 24/7 ▪ Apoyo y Recursos
Llamadas y mensajes confidenciales ▪ Más de 60 idiomas**

No esperes. Conéctate hoy mismo.

1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)

LA LUDOPATÍA?

Para Antes de Jugar Haz un plan de juego.

¿POR QUÉ DEBERÍAS HACER UNA PAUSA ANTES DE JUGAR?

Con más formas de juego disponibles en todo Ohio, las apuestas se pueden realizar de manera más fácil y rápida que nunca. Pero apostar demasiado rápido puede llevar a hacer apuestas sin pensar en el riesgo, lo que puede llevar a desarrollar un problema con el juego. Por eso es tan importante tomarse un momento antes de hacer una apuesta para hacer una pausa, considerar los riesgos y establecer límites.

¿QUÉ ES LA LUDOPATÍA?

El trastorno del juego o la adicción al juego se considera un trastorno diagnosticable y tratable. Si bien la ludopatía tiene su propio conjunto de criterios para el diagnóstico y el tratamiento, muchos aún no buscan ayuda para esta afección potencialmente mortal.

¿CUÁLES SON LOS PELIGROS DE LA LUDOPATÍA?

Al igual que otras formas de adicción, la ludopatía puede tener efectos duraderos, como:

- Pensamientos suicidas
- Ansiedad
- Depresión
- Estrés

UN PROBLEMA GRAVE

Aproximadamente 1 de cada 5 individuos que luchan con ludopatía contemplan el suicidio, la tasa más alta entre todos los trastornos adictivos conocidos.

CONOZCA LAS SEÑALES

Las señales de una persona que lucha con el juego no siempre son fáciles de ver. Algunas señales a las que debe prestar atención incluyen:

- Apostar con más frecuencia o con más dinero
- Retirarse de las relaciones
- Ocultar el comportamiento de juego a amigos y familiares
- Pedir dinero prestado para aliviar las dificultades financieras
- Apostar más para compensar las pérdidas anteriores

CONSEJOS PARA UN JUEGO RESPONSABLE

Hay formas de garantizar que el juego siga siendo responsable. Estos son algunos consejos para mantener el juego más seguro:

- Establezca límites sobre cuánto y con qué rapidez apuesta
- Pague sus facturas antes de jugar
- Mantenga el juego como una actividad social
- Tenga otros pasatiempos fuera del juego
- Reduzca la velocidad, presione pausa y reconozca el riesgo antes de apostar

¿ESTÁS EN RIESGO? ¿Tú o un ser querido corre el riesgo de tener problemas con el juego?

Visita PauseBeforeYouPlay.org.

Tome el cuestionario para ver si corre el riesgo de tener problemas con el juego.

Encuentre recursos gratuitos para el juego responsable

Obtenga ayuda de lugares gratuitos y accesibles

¿PROBLEMAS CON EL JUEGO DE APUESTAS? ParaAntesDeJugar.org

1-800-589-9966

EN CASO DE EMERGENCIA, MARQUE 911

| | |
|---|----------------|
| Línea directa de suicidio y crisis | 988 |
| Ayuda En Español | 1-888-628-9454 |
| Blanchard Valley Hospital | 419-423-4500 |
| Family Resource Center (<i>Centro de Recursos familiares</i>) | 419-425-5050 |
| Findlay Fire Dept (<i>Departamento de Bomberos</i>)..... | 419-424-7129 |
| Findlay Police Dept (<i>Departamento de Policía</i>) | 419-424-7150 |
| Hancock County Sheriff's Dept (<i>Departamento del sheriff</i>) | 419-424-7097 |
| NAMI Hancock County | 567-525-3435 |
| NAMI línea directa | 800-950-6264 |
| Línea directa de Prevención del Suicidio Nacional | 1-800-273-8255 |
| Open Arms <i>Servicios de Violencia Doméstica y Crisis de Violación</i> | 419-422-4766 |
| SAMHSA: Substance Abuse & Mental Health | 1-800-662-4357 |

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



Si se está recuperando del consumo de sustancias, incluido el alcohol, es importante mantenerse conectado con quienes lo apoyan.

Una forma de garantizar el soporte de pares 24/7 es con la aplicación Connections a través de CHES Health. La aplicación es gratuita a través de una asociación con Hancock ADAMHS. Inicie sesión en la aplicación escaneando el código QR. ¡Es gratis!



Para más información visite www.yourpathtohealth.org

MISIÓN:

Una coalición dedicada a abordar el impacto del uso de sustancias en nuestra comunidad.

VISIÓN:

Salud, prevención, recuperación y apoyo para todos.

VALORES:

- Cada vida es valorada.
- Cada miembro de la comunidad es vital para el trabajo de la coalición.

PRINCIPIOS RECTORES

- Apoyar a las personas con trastorno por uso de sustancias y a sus seres queridos.
- Apoyar la accesibilidad y reducir las barreras a los servicios.
- Implementar las mejores estrategias de prevención que impacten a las personas con mayor riesgo.
- Reducir el estigma.



