



MAYO ES EL MES DE LA SALUD MENTAL

1. Línea de ayuda nacional de SAMHSA 1-800-662-HELP (4357) (también conocido como Servicio de derivación de tratamiento), o TTY: 1-800-487-4889 es un servicio confidencial, gratuito, las 24 horas del día, los 365 días del año. -año, servicio de información, en inglés y español, para personas y familiares que enfrentan trastornos mentales y/o por uso de sustancias. Este servicio proporciona referencias a centros de tratamiento locales, grupos de apoyo y organizaciones comunitarias.

Visite también el localizador de tratamientos en línea. El Localizador de servicios de tratamiento de salud conductual es una fuente de información confidencial y anónima para personas que buscan centros de tratamiento en los Estados Unidos o territorios de los EE. UU. por uso/adicción de sustancias y/o problemas de salud mental. <https://findtreatment.samhsa.gov/> o envíe su código postal por mensaje de texto: 435748 (HELP4U) para encontrar ayuda cerca de usted. Lea más sobre el servicio de mensajería de texto HELP4U.

2 Si te sientes abrumado por emociones como tristeza, depresión, ansiedad o sientes que quieres hacerte daño a ti mismo o a otra persona, envía un mensaje de texto o llama al 988

3. Recursos locales de salud mental: Recursos de bienestar y salud mental del condado de Monroe | Departamento de Salud de Florida en Monroe (floridahealth.gov)



EVENTOS: APOYO DE LOS COMPAÑEROS Y HABILIDADES PARA LA VIDA INDEPENDIENTE:

- **Clase de Cocina y Vida Saludable:**

Lunes 6 de mayo a las 10 h.

- **Clase de equilibrio y estiramiento:**

Todos los miércoles a las 11:30 am

- **Clase de Nutrición:**

Viernes 10 de mayo a las 10:30 y viernes 24 de mayo a las 10:30

- **Evento de vacunación:**

Lunes en Monroe Co. Servicios Sociales

- **Baile en línea:**

Lunes 20 de mayo a las 12 h.

- **Capacitación en preparación para emergencias:**

Jueves 30 de mayo a la 1 pm en la Biblioteca Pública de Key Largo



COVID Y TELESALUD

¿Por qué utilizar la telesalud?

Conectarse con su proveedor de atención médica en línea es una excelente manera de obtener la atención médica que necesita desde la comodidad y seguridad de su hogar. Telesalud te permite cuidar tu salud de diferentes maneras, como:

- Hablar con alguien sobre sus sentimientos o problemas con temas como el alcohol o las drogas.
- Verificar los resultados de pruebas de laboratorio o radiografías
- Comprobación de problemas comunes como dolores de cabeza o infecciones.
- Mirando los problemas de la piel
- Manejo de sus medicamentos
- Obtener ayuda para enfermedades comunes como resfriados o malestar estomacal
- Consultar con su proveedor después de la cirugía
- Hacer fisioterapia u ocupacional
- Uso de herramientas de monitorización remota de pacientes para realizar un seguimiento de su salud

¿Qué significa telesalud?

La telesalud, a veces llamada telemedicina, le permite consultar a su proveedor de atención médica sin tener que ir a su consultorio. Puede realizar una visita de telesalud en línea utilizando su computadora, tableta o teléfono inteligente. La atención de telesalud le permite:

- Hable con su proveedor de atención médica por teléfono o por video.
- Envíe mensajes con su proveedor de atención médica de forma segura.
- Realice un seguimiento de su atención médica utilizando tecnología para que pueda compartir información como su presión arterial con su proveedor.

Para obtener más información (haga clic en el enlace)

<https://telehealth.hhs.gov/patients/why-use-telehealth>

ABOGACÍA:

Convertirse en un autodefensor comienza con conocer sus derechos, responsabilidades como personas con discapacidades y las obligaciones de las organizaciones que atienden a personas con discapacidades.

Otros servicios de defensa:

- Asistencia en temas de Seguridad Social: Apelaciones, reconsideraciones, informes, sobrepagos, reintegros.
- Solicitar ingreso por incapacidad: Orientación sobre cómo tener éxito, solicitud inicial, reconsideraciones, apelaciones.
- Ayuda para entender Medicare y Medicaid y otros seguros de salud: orientación y explicación de beneficios, comparación/inscripción de planes, apelaciones, facturación/reclamos, asociación con el programa AFA/SHINE.
- Ayuda para solicitar SNAP y otros beneficios estatales. Asociación con DCF.
- Planificación de comunicaciones y emergencias por huracanes: durante la temporada de huracanes.
- Gestión de casos: Proporcionar defensa y asistencia para acceder y coordinar servicios, recursos y apoyos en la comunidad para maximizar la independencia del consumidor.

Apoyo al empleo:

- Reanudar la escritura
- Búsqueda de trabajo
- Referencias a apoyos laborales.
- Asociación con rehabilitación vocacional y otros apoyos laborales.
- Asesoramiento sobre beneficios de la SSA y orientación sobre el boleto para trabajar. (Programa comunitario de SSA)
- Clases de computación

INFORMACIÓN Y REFERENCIA sobre recursos en la comunidad: Personas que llaman sobre temas principales: Vivienda, Asistencia para el alquiler, Atención médica. ORIENTACIÓN SOBRE LOS RECURSOS Y CÓMO TENER ACCESO.

ARMARIO DE PRÉSTAMO DE DISPOSITIVOS DE ASISTENCIA GRATUITO: Préstamo de sillas de ruedas y otros equipos sin cargo.

Contáctenos:

Keys Advocacy Center d/b/a Centro para la Vida Independiente de los Keys

Correo: 103400 Overseas Hwy Ste 243 Key Largo FL 33037

Oficina: 305 453 3491 Celular/texto: 786 377 4001 Fax: 305 453 3488 Correo electrónico: cilk@cilofthekeys.org
Sitio web: www.cilofthekeys.org
Messenger: Me gusta en Facebook