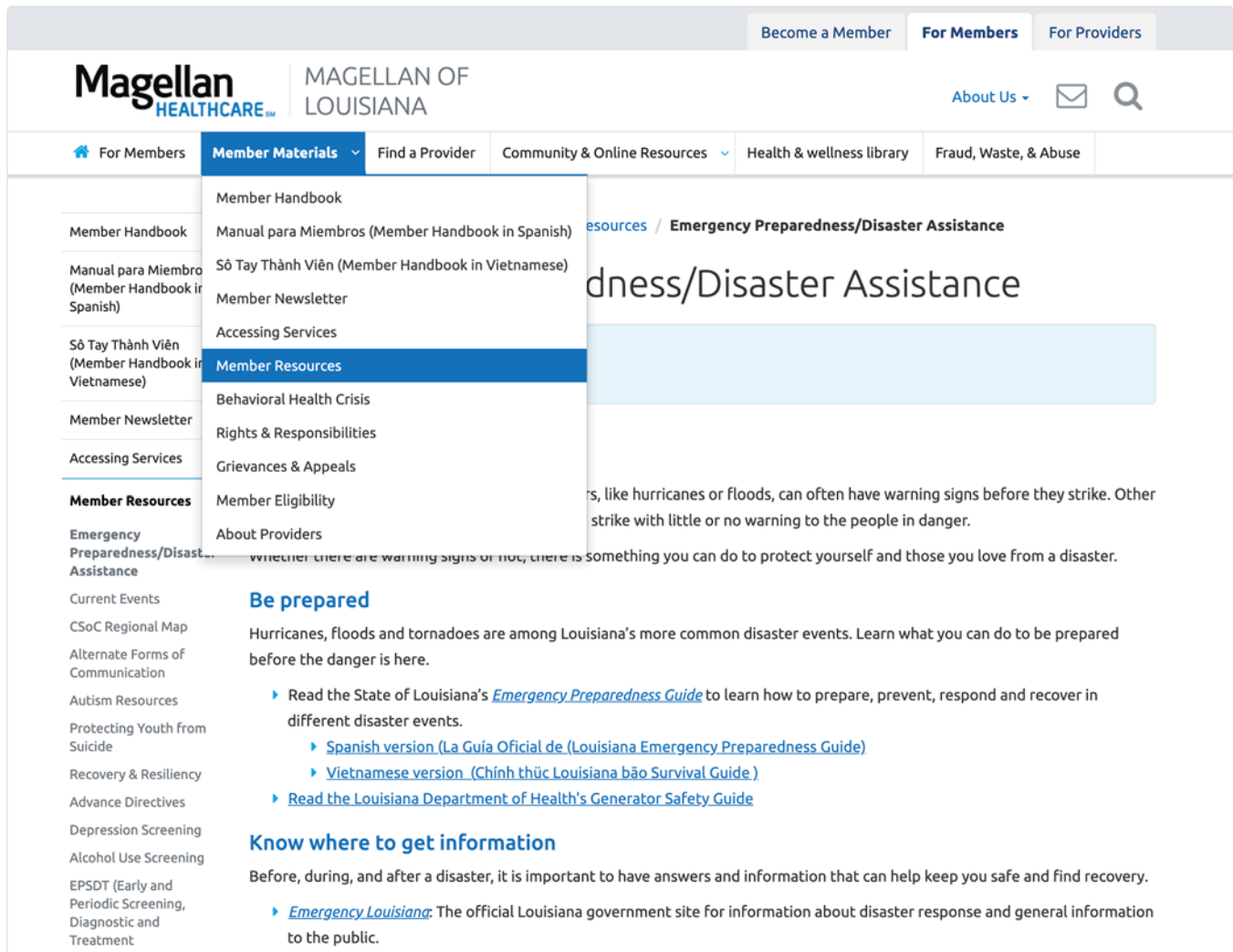


Sistema Coordinado de Atención de Louisiana

Boletín informativo para los miembros



The screenshot shows the Magellan of Louisiana website interface. At the top, there are navigation tabs: "Become a Member", "For Members", and "For Providers". The "For Members" tab is active. Below the navigation, there is a search bar and a "About Us" link. The main menu includes "For Members", "Member Materials", "Find a Provider", "Community & Online Resources", "Health & wellness library", and "Fraud, Waste, & Abuse". The "Member Materials" dropdown menu is open, showing options like "Member Handbook", "Manual para Miembros (Member Handbook in Spanish)", "Sô Tay Thành Viên (Member Handbook in Vietnamese)", "Member Newsletter", "Accessing Services", "Member Resources", "Behavioral Health Crisis", "Rights & Responsibilities", "Grievances & Appeals", "Member Eligibility", and "About Providers". The "Member Resources" option is highlighted. The main content area displays the "Emergency Preparedness/Disaster Assistance" page, which includes a section titled "Be prepared" and a section titled "Know where to get information".

- » ¿Necesita ayuda para encontrar recursos después de un desastre natural? Para encontrar esta información, visite nuestro sitio web [MagellanofLouisiana.com](http://www.MagellanofLouisiana.com). Visite Materiales para miembros, seleccione Recursos para miembros y, a continuación, haga clic en [Preparación para situaciones de emergencia/Asistencia ante desastres](#).
- » Magellan también está al tanto de los problemas que está atravesando nuestro país y está dispuesto a ayudar. En la sección Recursos para miembros, también puede visitar [Eventos actuales](#) para obtener información útil.

Consulte el Manual para miembros y el Boletín informativo en www.MagellanofLouisiana.com

Fechas de concientización para recordar

Mes Nacional de la Herencia Hispana (del 15 de sept. al 15 de oct.)

Cada año, en Estados Unidos, del 15 de septiembre al 15 de octubre, celebramos el Mes Nacional de la Herencia Hispana para rendir homenaje a las contribuciones de las comunidades latinas e hispanas. Se trata de una celebración de la diversidad, la cultura y las tradiciones. Para obtener más información, visite www.hispanicheritagemonth.gov.

Semana de Concientización sobre Enfermedades Mentales (del 4 de oct. al 10 de oct.)

El tema de la Semana de Concientización sobre Enfermedades Mentales de este año es: "Lo que las personas con enfermedades mentales quieren que sepas". Las personas experimentadas hablarán sobre algunas de las afecciones y síntomas más incomprendidos. Para obtener más información, visite <https://www.nami.org/get-involved/awareness-events/mental-illness-awareness-week>.

Mes de Concientización sobre la Adopción (noviembre)

Noviembre es el mes de la concientización sobre la urgente necesidad de familias adoptivas para los niños y jóvenes en hogares de cuidado temporal. Para obtener más información, visite <https://www.childwelfare.gov/topics/adoption/nam>.

Semana Nacional de Concientización sobre el Hambre y las Personas Sin Hogar (del 14 de nov. al 22 de nov.)

La Semana de Concientización sobre el Hambre y las Personas Sin Hogar consta de un programa anual en el que las personas se reúnen en todo el país para llamar la atención sobre los problemas del hambre y las personas sin hogar. Para obtener más información, puede visitar <https://hhweek.org>.

Día Mundial de la Bondad (13 de noviembre)

El Día Mundial de la Bondad se celebra cada año el 13 de noviembre en todo el mundo. Es importante ser amable con los demás, con uno mismo y con el mundo. Para obtener más información, puede visitar <https://inspirekindness.com/world-kindness-day>.

Día de la Herencia Indígena Estadounidense (27 de noviembre)

El Día de la Herencia Indígena Estadounidense sigue al Día de Acción de Gracias porque esta festividad representa la tradición de la primera comida entre los europeos y los nativos estadounidenses que les enseñaron a sobrevivir en su nuevo hogar. Es importante entender la cultura, la tradición y la historia de los nativos estadounidenses. Para obtener más información, puede visitar <https://nationaldaycalendar.com/national-native-american-heritage-day-day-after-thanksgiving>.





Septiembre es el Mes de Concientización sobre la Prevención del Suicidio

Tómese en serio las charlas sobre el suicidio.

Si alguien que conoce amenaza con suicidarse, siga estos pasos y obtenga ayuda de inmediato.

- Llame al 911 o comuníquese con una línea directa de ayuda al suicida:
 - National Suicide Prevention Lifeline (1-800-273-8255)
 - Crisis Text Line (envíe la palabra HOME al 741741)
- Acompañe a la persona hasta que se sienta mejor. Si no puede, pídale a alguien de su confianza que lo haga.
- Hable sobre la situación de la manera más abierta posible.
- Dígale a la persona que quiere que siga con vida.
- Para evitar provocar a la persona, evite las frases como: "No eres de los que intentan suicidarse".
- Para evitar discutir con la persona, evite las frases como: "La vida no es tan mala como piensas".
- Recomiéndele a la persona que busque ayuda de inmediato.

Puede tomar medidas para detener un intento de suicidio. Escuche y ayude a la persona a encontrar apoyo.

Para obtener más información, visite www.healthwise.net/MagellanHealth y busque "prevención del suicidio".



Octubre es el Mes Nacional de la Detección de Depresión y Salud Mental

La depresión es una enfermedad. No es ser perezoso. No puede simplemente “superarlo”.

A continuación, le presentamos algunos consejos que puede implementar para ayudar a alguien que está deprimido:

- Investigue sobre el tema. Cuanto más sepa sobre la depresión, mejor podrá entender la situación que está atravesando la persona.
- Cuídese. Pasar tiempo con alguien depresivo puede ser difícil para usted también. Haga las actividades que le gustan y dedique tiempo para usted.
- Ayude a la persona. Ofrézcase a concertar visitas con profesionales de la salud o a ayudar a la persona a administrarse los medicamentos.
- Brinde apoyo. Escuche a la persona cuando quiera hablar. Infunda esperanza. Pídale a la persona que haga cosas con usted. Mantenga su relación lo más normal que pueda.

Para obtener más información, visite www.healthwise.net/MagellanHealth y busque “depresión”.



Noviembre es el Mes Nacional de los Cuidadores de Familia

Aprenda a ayudarse a usted mismo y a la persona que cuida.

El cuidado puede ser una experiencia gratificante, en especial cuando sabe que este marca una diferencia positiva. Siga estos consejos para ser un buen cuidador:

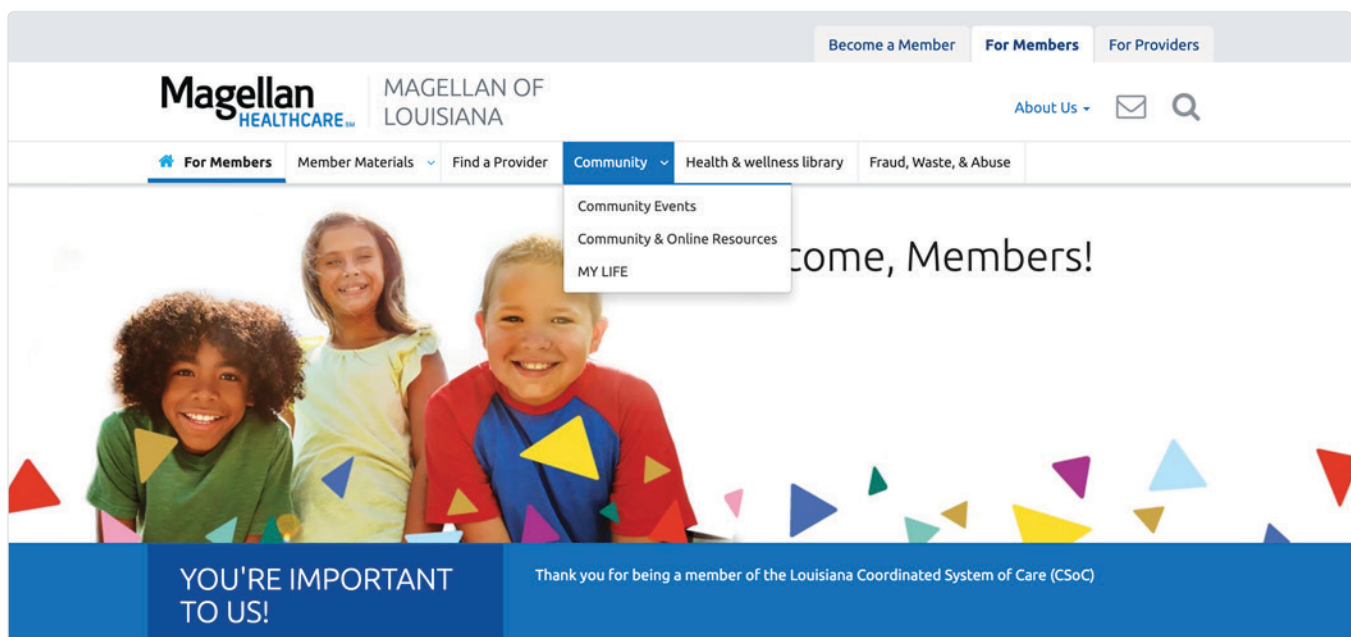
- **Cúidese.** Considere la posibilidad de tomar una clase sobre el cuidado. Puede aprender nuevas formas de lidiar con problemas difíciles. No se olvide de dedicar un momento a hacer las actividades que le gustan.
- **No ofrezca ayuda en exceso.** Deje que la persona haga todo lo que pueda. Cada acto que su ser querido hace para mantener la libertad es una victoria para usted como cuidador.
- **Pida ayuda.** Recibir ayuda de otras personas aliviarán su cuidado. Cuanto más ayuda reciba, mejores resultados obtendrá.

Visit www.healthwise.net/MagellanHealth and search for "caregiving" for more info.

Si tiene inquietudes de salud primaria, llame a su Healthy Louisiana Plan.

Planes de Healthy Louisiana	Servicio al Cliente	Sitio web
Aetna Better Health	1-855-242-0802	aetnabetterhealth.com/Louisiana
AmeriHealth Caritas	1-888-756-0004	Amerihealthcaritasla.com
Healthy Blue	1-844-521-6941	myhealthybluela.com/la
Louisiana Healthcare Connections	1-866-595-8133	louisianahealthconnect.com
United Healthcare	1-866-675-1607	Uhccommunityplan.com/la.html

****Para situaciones que pongan en peligro la vida, llame siempre al 9-1-1****



¡Hay eventos de la comunidad que se llevan a cabo en un área cerca de usted! Para obtener una lista detallada, visite www.MagellanofLouisiana.com y siga estos pasos:

Haga clic en la pestaña *For Members* (Para miembros) > Haga clic en la pestaña *Community* (Comunidad) > Seleccione *Community Events* (Eventos comunitarios)

Seleccione el área más cercana a usted. (Si no está seguro de lo que está más cerca de usted, se le proporciona un mapa regional de CSoC)