



DEPARTMENT OF ECONOMIC SECURITY
Your Partner For A Stronger Arizona

DIVISIÓN DE DISCAPACIDADES DEL DESARROLLO

EN ESTA EDICION

MENSAJE DEL SUBDIRECTOR DE LA DDD DIRECTOR ZANE GARCIA RAMADAN.....	2
DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD.....	3
USO DE ALCOHOL Y SUSTANCIAS	4
LLAMADA AL PROVEEDOR.....	4
SERVICIOS DE CRISIS DE SALUD CONDUCTUAL.....	5
PARTE D DE MEDICARE	5
ALERTAS DE PLATA.....	6
EL CALOR DE ARIZONA ES PELIGROSO Y MORTAL	7
ACCESO A SERVICIOS QUE NO PERTENECEN AL TÍTULO XIX/XXI.....	8
PROYECTO DE ASISTENCIA PARA LA TRANSICIÓN DE PERSONAS SIN HOGAR (PATH).....	9
EMBARAZO Y PRUEBAS DE DETECCIÓN DE INFECCIONES.....	10
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO	11



Información del Coronavirus (COVID-19) e Información del Ayuntamiento

Asegúrese de mantenerse actualizado sobre los cambios que realiza la División durante la pandemia del COVID-19. Puede consultar la página web de la División dedicada exclusivamente a estas actualizaciones en https://bit.ly/DDD_COVID19Actions



STATE OF ARIZONA
Department of Economic Security
Division of Developmental Disabilities

Arizona Long Term Care System (ALTCS)
Member Handbook 2020 – 2021

Revision Date: October 2020
The information in this document is continually updated.
For the latest revisions, please visit the Member Resources page on the Division of Developmental Disabilities' website at <https://des.az.gov/services/disabilities/developmental-disabilities/current-member-resources>

Manual para Miembros de Arizona Long Term Care (ALTCS)

Si es un miembro elegible para DDD/ALTCS y desea una copia del Manual para Miembros 2020-2021, por favor visite el sitio web de DDD en https://bit.ly/DDD_Resources para obtener una copia.

Si prefiere que le envíen una copia por correo, llame al Centro de Servicio al Cliente de la DDD al 1-844-770-9500, Opción 1.

Centro de Servicio al Cliente de la DDD

Para presentar un reclamo/queja o si está buscando recursos generales, llame al Centro de Servicio al Cliente de la DDD al 1-844-770-9500, Opción 1.

BOLETÍN PARA MIEMBROS Y FAMILIA PRIMAVERA/VERANO 2021

MENSAJE DEL SUBDIRECTOR DE LA DDD DIRECTOR ZANE GARCIA RAMADAN

Estimados miembros y familias de la DDD

Para cuando lean esto, habremos pasado la marca de un año de la pandemia de COVID-19.

La pandemia ha tenido un impacto profundo en comunidad de la DDD. Estoy orgulloso de cómo todas las partes de nuestro sistema trabajaron juntas para superar estos desafíos. Todos han trabajado juntos para garantizar la salud, seguridad y bienestar de los miembros de la DDD, sus familias y las personas que los apoyan.



la

La DDD ha implementado muchas flexibilidades temporales durante la pandemia para proteger la salud y la seguridad de los miembros. Algunas de estas incluyen reuniones de planificación virtuales, más servicios de telesalud, permitir a los padres de niños menores ser proveedores remunerados y brindar apoyo para el aprendizaje remoto. Ustedes pueden ver todas las flexibilidades en nuestra página web de la DDD de COVID-19. Creemos que estas flexibilidades temporales han permitido la prestación continua de servicios, y al mismo tiempo, proteger a los miembros y proveedores tanto como sea posible.

La División continúa trabajando todos los días para garantizar que los miembros de la DDD y sus familias reciban el apoyo y los servicios que necesitan. Nos encanta escuchar comentarios sobre las formas en que podemos mejorar nuestro sistema. Su opinión nos ayuda a mejorar nuestra organización para que podamos continuar nuestra misión de empoderar a las personas con discapacidades del desarrollo para que vivan una vida autodirigida, saludable y significativa.

Gracias

Zane García Ramadan

Subdirector de la DDD

DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD

Los Determinantes Sociales de la Salud (DSS) son las condiciones del entorno en el que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen. Estas condiciones pueden tener un impacto en la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas.

Los determinantes sociales de la salud incluyen:

- Educación.
- Empleo.
- Entorno físico.
- Estatus socioeconómico.
- Redes de apoyo social.

La DDD puede ayudar a los miembros cuya salud se ve afectada por influencias sociales.

La asistencia de la DDD incluye:

- **Vivienda asequible.**

La DDD trabaja con las Autoridades de Vivienda Pública y el Departamento de Vivienda de Arizona (ADOH) para proporcionar opciones de vivienda asequible y recursos de vivienda a los miembros.

- **Defensa a miembros y familias.**

Trabaja con los miembros y las familias para abogar por problemas específicos que pueden requerir mediación o asistencia. La asistencia puede incluir navegar por el sistema de educación pública y el sistema público de salud mental

- **Apoyo y servicios de empleo**

La DDD ofrece apoyo y servicios de empleo a los miembros para ayudarlos a adquirir las habilidades necesarias para encontrar y mantener un empleo.

Contacte a su Coordinador de Apoyo de la DDD si desea:

- Más información sobre cualquiera de los servicios enumerados anteriormente.
- Ayuda o una referencia a asistencia adicional.
- Ayuda para navegar el sistema de la DDD.
- Ayuda para conectarse con los recursos de la comunidad.

Para obtener más información sobre los determinantes sociales de la salud (DSS), visite

<https://www.cdc.gov/socialdeterminants/about.html>

¿Usted no puede encontrar algo en nuestro sitio web?

Llame al Centro de Servicio al Cliente de la DDD al 1-844-770-9500, Opción 1 para recibir ayuda.



USO DE ALCOHOL Y SUSTANCIAS

La pandemia de COVID-19 ha causado estrés a muchas personas. A veces, el estrés puede llevar al consumo de alcohol y sustancias. Considere opciones más saludables para afrontar el estrés, como:

- Ejercicio.
- Meditación.
- Hablar con amigos y familiares.

Si usted o un ser querido está comenzando a consumir alcohol u otras sustancias, estas sugerencias pueden ayudar:

- Hable con su proveedor de atención médica.
- Busque programas virtuales de tratamiento y recuperación.
- El tratamiento asistido por medicamentos (MAT) para los trastornos por consumo de alcohol u opioides puede ser una opción.
- Tome los medicamentos según lo recetado y continúe con su terapia, tratamiento o citas de apoyo (en persona o mediante servicios de telesalud) cuando sea posible.
- Llame al Servicio Nacional de Enrutamiento de Referencias por Tratamiento de Drogas y Alcohol al 1-800-662-HELP para hablar con alguien sobre un problema de consumo de alcohol o sustancias.
- Los miembros no necesitan una remisión de su PCP para comenzar a recibir servicios por abuso de sustancias.

Fuente: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/stress-coping/alcohol-use.html>

LLAMADA AL PROVEEDOR

La División de Discapacidades del Desarrollo (DDD) ha mejorado la forma de obtener servicios a través del proceso de llamada al proveedor. Cada vez que necesita un servicio, la DDD emite una “llamada al proveedor”.

Una llamada de proveedor es un mensaje para todos los proveedores que podrían brindarle los servicios evaluados. Permite a los proveedores saber que necesita servicios. La DDD ha mejorado el proceso de llamada al proveedor y ha realizado algunos cambios. Estos cambios le ayudarán a encontrar el proveedor que mejor se adapte a sus necesidades. Estos cambios entraron en vigor en marzo de 2021.

Los cambios incluyen:

1. Con su consentimiento, su información de contacto se puede compartir con los proveedores. Esto le brinda la oportunidad de conectarse con los proveedores más rápido.
2. La División le envía la información de contacto de los proveedores a medida que responden a la llamada al proveedor.
3. Tiene 7 días para elegir un proveedor después de recibir la primera respuesta a la llamada al proveedor de su Coordinador de Apoyo de la DDD o Enfermera de la DDD. Si no selecciona un proveedor de los proveedores que puedan brindarle el servicio, se asignará automáticamente un proveedor. La DDD le enviará una carta con la información del proveedor asignado automáticamente.

Contacte a su Coordinador de Apoyo de la DDD si tiene alguna pregunta sobre la llamada al proveedor.

SERVICIOS DE CRISIS DE SALUD CONDUCTUAL

¿Está experimentando una crisis de salud conductual?

Si usted, un familiar o un amigo tiene una emergencia de salud mental, es importante que busque ayuda de inmediato. El personal capacitado en crisis está disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana, para ayudar por teléfono. Las líneas de crisis son gratuitas, confidenciales y están disponibles a cualquier persona que necesite ayuda. Para situaciones de emergencia médica, policial y de bomberos, siempre llame al 911.

Líneas Directas de Crisis del Condado:

- Condado de Maricopa Servido por **Mercy Care: 602-222-9444 or 1-800-631-1314**
- Condados de Cochise, Graham, Greenlee, La Paz, Pima, Pinal, Santa Cruz, y Yuma Servido por **Arizona Complete Health: 1-866-495-6735**
- Condados de Apache, Coconino, Gila, Mohave, Navajo, y Yavapai Servido por **Arizona: 1-877-756-4090**
- Comunidades Indígenas del Río Gila y Ak-Chin: **1-800-259-3449**
- Comunidad Indígena Salt River Pima Maricopa: **1-855-331-6432**

Líneas Directas Nacionales de Crisis:

Teléfono:

- Línea Nacional de Prevención de Suicidio : **1-800-273-TALK (8255)**
- Línea Nacional de Uso y Trastorno de Sustancias Línea de Tratamiento y Remisión de Problemas: **1-800-662-HELP (4357)**

Envíe un mensaje de texto:

- Envía la palabra "HOME" a **741741**

Especial para adolescentes:

- Teléfono de la Línea para Adolescentes o envíe un mensaje de texto: **602-248-TEEN (8336)**

Obtenga información y recursos importantes relacionados al COVID-19 en inglés y español marcando 2-1-1.

PARTE D DE MEDICARE

Si usted toma medicamentos recetados y tiene Medicare, entonces la cobertura de medicamentos recetados (Parte D) puede ser la adecuada para usted. No todos los planes de la Parte D aprobados por Medicare cuestan lo mismo. Es importante encontrar el plan que mejor satisfaga sus necesidades. No todos los medicamentos están cubiertos por todos los planes.

www.medicare.gov/find-a-plan ofrece una herramienta de búsqueda para averiguar qué planes cubren sus medicamentos.

El Programa Estatal de Asistencia en Seguros de Salud (SHIP) es un servicio gratuito de asesoramiento sobre beneficios de salud para personas con Medicare. La función del SHIP es educar, defender y asesorar a las personas para que tomen decisiones informadas sobre los beneficios. El SHIP es un programa independiente. Es financiado por agencias federales y no está relacionado a la industria de seguros. Contacte al SHIP al 1-800-432-4040 para obtener ayuda con el acceso a un plan de la Parte D.

Para obtener más información sobre la Parte D de Medicare, contacte a su Coordinador de Apoyo.

ALERTAS DE PLATA

¿Sabía que se pueden enviar **Alertas de Plata** en Arizona para personas que tienen una discapacidad intelectual o del desarrollo y están desaparecidas?

Lo que necesita saber y hacer:

1. Llame al 911 de inmediato si alguien desaparece. No espere.
 - Durante la llamada, comparta que la persona desaparecida tiene una discapacidad intelectual o del desarrollo.
 - La policía lo ayudará consultando con hospitales, departamentos de policía, otros familiares y más.
2. Esté preparado para reportar la siguiente información de la persona desaparecida:
 - Edad, altura, peso, color de ojos, color de cabello.
 - Problemas de salud, incluyendo los medicamentos recetados.
 - Grado de discapacidad.
 - Limitaciones funcionales y en qué áreas.
 - Información sobre cualquier persona que pueda estar con la persona desaparecida.
3. Comparta una fotografía reciente de la persona desaparecida con el oficial de policía o el ayudante.

Es importante saber que es posible que deba abogar por el uso de la Alerta de Plata (Silver Alert). Puede pedirle al oficial o su ayudante, o a un supervisor, que contacte a la Oficina de Guardia del Departamento de Seguridad Pública (DPS). El DPS decidirá si la situación cumple con los criterios para la activación de la Alerta de Plata.

Si se activa una Alerta de Plata, la policía:

- Revisará su casa o ubicación, incluso si usted ya lo hizo. Revisará el patio trasero, las piscinas, los vehículos, los garajes, los áticos y más.
- Seguirá en la búsqueda.
- Utilizará las redes sociales para compartir información sobre la persona desaparecida si la agencia de aplicación de la ley está equipada y se basa en sus políticas.
- Si es posible, verificará la ubicación de rastreo en el teléfono celular de la persona desaparecida.
- Verificará el software OnStar, LoJack u otro dispositivo de rastreo de vehículos.
- Permanecerá en su ubicación mientras familiares, amigos y otros agentes buscan a la persona desaparecida.

Ideas para ayudar a que usted o su ser querido estén seguros:

- Lleve un teléfono celular.
- Lleve o coloque un localizador GPS en la ropa o los zapatos.
- Use información de identificación como un brazalete/etiqueta de zapato DDD Medallion u otro tipo de identificador.
- Notifique a su departamento de policía local sobre las personas en riesgo antes de una crisis.
- Hable con su Coordinador de Apoyo de la DDD para obtener más ideas.

Contacte a la Oficina de Información Pública de su departamento de policía local para obtener más información o visite el sitio web de DPS en <https://www.azdps.gov/safety/alerts>.

Gracias al Departamento de Policía de Chandler por la información para este artículo.

EL CALOR DE ARIZONA ES PELIGROSO Y MORTAL

- En 2019, hubo 160 muertes causadas por el calor en el estado de Arizona, según el Departamento de Servicios de Salud de Arizona (ADHS).
- En 2019, hubo 761 hospitalizaciones por enfermedades relacionadas al calor, según el Departamento de Servicios de Salud de Arizona (ADHS).
- ¡Todos están en riesgo!

Los meses de verano traen largos períodos de temperaturas peligrosamente altas que pueden causar enfermedades e incluso la muerte.

Los ancianos, niños y personas con ciertas afecciones médicas, como enfermedades cardíacas, obesidad e hipertensión arterial, corren mayor riesgo.

Incluso las personas jóvenes y saludables pueden verse perjudicadas por el calor si participan en actividades físicas intensas durante el clima caluroso.

CONSEJOS para protegerse y proteger a los demás del calor extremo:

- **Tomar líquidos en abundancia**, especialmente agua. Tome agua con frecuencia, incluso si no tiene sed.
- **Relajarse** y evitar la actividad física, especialmente después del mediodía, cuando el calor es más fuerte.
- **Usar protector solar** con clasificación SPF-30 o superior, con protección UVA y UVB. Aplique protector solar media hora antes de salir al exterior para lograr una efectividad total. Reaplique el protector solar después de estar fuera durante una hora.
- **Buscar la sombra**, especialmente durante el mediodía, cuando los rayos del sol son más fuertes y causan mayor daño. Evite la exposición directa entre las 10:00 a.m. y las 4:00 p.m. Use un paraguas/sombrilla o busque la sombra debajo de un árbol.
- **Cubrirse** con ropa adecuada. Las camisas y pantalones largos de colores claros, ligeros, holgados y de manga larga ofrecen la mejor protección.
- **Usar un sombrero** con ala ancha para sombrear la cara, la cabeza, las orejas y el cuello. Los rayos ultravioleta (UV) pueden llegar a cualquier persona en días nublados y brumosos, así como en días brillantes y soleados con cielos despejados.
- **Usar gafas de sol** que le cubran y bloqueen lo más cerca posible al 100 por ciento de los rayos UVA y UVB. Las gafas de sol protegen los ojos y la piel sensible alrededor de los ojos de la exposición al sol.
- **¡NUNCA dejar a personas o animales en un vehículo**, ni siquiera por un segundo! Las temperaturas en un vehículo pueden alcanzar los 130°F – 150°F en los primeros 5 a 15 minutos, ¡incluso si la temperatura exterior es solo de 80°F!

MANTÉNGASE FRESCO * MANTÉNGASE HIDRATADO * MANTÉNGASE INFORMADO

Para obtener más información sobre cómo proteger a las poblaciones vulnerables del calor extremo, visite los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) en <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/index.html>

ACCESO A SERVICIOS QUE NO PERTENECEN AL TÍTULO XIX/XXI

Algunos miembros de la DDD pueden calificar para servicios que no pertenecen al Título XIX/XXI, que incluyen:

- Alojamiento y comidas.
- Servicios de salud mental (antes conocidos como curación tradicional).
- Acupuntura auricular.
- Subsidios en servicios públicos.

Estos servicios están disponibles para los miembros de la DDD a través de una referencia a una Autoridad Regional de Salud del Comportamiento (RBHA).

Contacte a la RBHA del condado donde vive para preguntar sobre los servicios que no pertenecen al Título XIX/XXI:

CONDADOS ATENDIDOS	RBHA	NÚMERO DE TELÉFONO
Apache, Coconino, Gila, Mohave, Navajo, Yavapai	Health Choice Arizona	1-800-322-8670
Maricopa	Mercy Care	1-800-564-5465
Cochise, Graham, Greenlee, La Paz, Pima, Pinal, Santa Cruz, Yuma	Arizona Complete Health	1-888-788-4408

También puede pedirle a su Coordinador de Apoyo de la DDD que lo ayude a acceder a los servicios que no pertenecen al Título XIX/XXI.

Denuncie el fraude: ¡SI SOSPECHA, DENUNCIE!

El fraude es un engaño o mala interpretación intencional hecha por una persona con el conocimiento de que el engaño podría resultar en un beneficio no autorizado para él mismo o para otra persona (42 C.F.R. Sección 455.2).

Informe fraudes en la División de Discapacidades de Desarrollo a: Línea de Fraude de DES/DDD al 1-877-822-5799

Política de la DDD

Si usted desea ser notificado por actualizaciones en la política de la DDD, envíe un correo electrónico con su información de contacto a dddpolicy@azdes.gov.

PROYECTO DE ASISTENCIA PARA LA TRANSICIÓN DE PERSONAS SIN HOGAR (PATH)

AHCCCS proporciona los servicios del Proyecto de Asistencia para la Transición de Personas sin Hogar (PATH). Los fondos federales y estatales se asignan a los contratistas para:

- Comida.
- Ropa.
- Agua.
- Mantas.
- Refugio/albergue.
- Habilidades básicas para la vida, que las personas necesitan para reducir la falta de vivienda, para personas designadas o elegibles para una determinación de enfermedad mental grave (SMI).

La financiación de PATH es importante al:

- Crear conexiones con el sistema de crisis de salud conductual.
- Ayudar con la inscripción en el sistema de salud conductual.
- Obtener registros médicos, identificación con fotografía y tarjetas de seguridad social.

La financiación de PATH también permite:

- Opciones de vivienda asequibles.
- Alcance a adultos mayores de 18 años que están sin hogar y tienen un diagnóstico de SMI.

Los clientes elegibles para PATH pueden recibir

- Servicios de divulgación como:
 - ◊ Trabajo de casos.
 - ◊ Apoyo entre compañeros.
 - ◊ Servicios de vivienda.
 - ◊ Habilidades para vivir.
- Tratamiento de detección y diagnóstico (es decir, determinaciones de SMI).
- Rehabilitación y rehabilitación.
- Salud mental comunitaria (es decir, crear

conexiones con el sistema de salud mental).

- Tratamiento de uso de sustancias.
- Referencias para:
 - ◊ Atención primaria de la salud.
 - ◊ Capacitación laboral.
 - ◊ Servicios educativos.
 - ◊ Servicios de vivienda.
 - ◊ SOAR (Alcance, Acceso y Recuperación de SSI/SSDI).
- Servicios de vivienda como se especifica en la Sección 522(b)(10) de la Ley de Servicios de Salud Pública

Los Servicios PATH están disponibles actualmente en los siguientes condados por los contratistas nombrados:

Catholic Charities: Condados de Coconino, Mohave, and Yavapai County

- Contacto PATH: Sandi Flores
- Phone: 928-699-2289
- Email: sflores@cc-az.org

Community Bridges: Condado de Maricopa County

- Contacto PATH: Jeremy Huntoon
- Phone: 480-768-8384
- Email: Jhuntoon@cbridges.com

La Frontera: Condado de Pima County

- Contacto PATH: Sharon Francis
- Phone: 520-838-5690
- Email: Sharon.francis@lafrontera.org

Good Neighbor Alliance: Condado de Cochise County

- Contacto PATH: Julie Wilson
- Phone: 520-439-0776
- Email: jwilson@goodneighboralliance.com

EMBARAZO Y PRUEBAS DE DETECCIÓN DE INFECCIONES

Las infecciones por HIV, hepatitis viral, enfermedades de transmisión sexual (ETS) y Tuberculosis (TB) pueden complicar el embarazo. Esto puede afectar gravemente a una mujer, a los resultados de su embarazo y a su bebé.

Las pruebas de detección conducen a tratamientos y cuidados que pueden prevenir la infección del bebé.

Para proteger a todas las mujeres y los bebés, los CDC recomiendan las siguientes pruebas o exámenes de detección en la primera visita prenatal, durante el tercer trimestre y al momento del parto:

Infección por el virus de la Hepatitis B (VHB)

- Todas las mujeres embarazadas deben hacerse la prueba del antígeno de superficie de la hepatitis B (HBsAg) durante cada embarazo.

Infección por el virus de la Hepatitis C (VHC)

- Todas las mujeres embarazadas deben hacerse la prueba de la hepatitis C durante cada embarazo.
- Ningún tratamiento puede prevenir la transmisión del VHC de madre a hijo, pero
 - ◊ Las madres infectadas pueden recibir tratamiento durante el período posparto y
 - ◊ Los bebés deben someterse a pruebas durante una visita pediátrica.
- La identificación temprana de la infección por VHC ayuda a controlar el embarazo y el parto, por lo que el riesgo de transmisión del VHC al bebé puede ser menor.

VIH

- Todas las mujeres embarazadas deben hacerse la prueba del VIH lo antes posible,

preferiblemente en la primera visita prenatal. Su obstetra/ginecólogo puede ayudarle a hacerse la prueba.

- Cuanto antes se diagnostique y se trate el VIH, más eficaces serán los medicamentos contra el VIH –lo que se conoce como terapia antirretroviral o TAR- para prevenir la transmisión y mejorar los resultados de salud tanto de la madre como del niño.
- Además del tratamiento, hay servicios de asesoramiento disponibles cuando los resultados del VIH son positivos. Su obstetra/ginecólogo puede ayudarle con una referencia.

Sífilis

- Todas las mujeres embarazadas deben hacerse la prueba de sífilis en la primera visita prenatal, idealmente durante el primer trimestre.
- Cuanto antes se diagnostique y se trate la sífilis durante el embarazo, es más probable que se pueda prevenir en el bebé.

Tuberculosis (TB)

- Las mujeres embarazadas deben ser evaluadas por factores de riesgo de tuberculosis.

Todas las pruebas o exámenes de detección anteriores son beneficios cubiertos para los miembros de AHCCCS.

Todas las miembros embarazadas de la DDD tienen un equipo de Atención Materna. Este equipo incluye a su Coordinador de Apoyo, una Enfermera del Distrito y el Trabajador de Atención de su plan de salud.

Su Coordinador de Apoyo puede ayudarla con cualquier servicio que pueda necesitar durante su embarazo y después de dar a luz.

Fuente: <https://www.cdc.gov/nchhstp/pregnancy/overview.html>

Reciba novedades de la DDD

Reciba actualizaciones y noticias mensuales por correo electrónico. Regístrese en bit.ly/ddd_news.

Recursos

Puede encontrar recursos para individuos con discapacidades de desarrollo y sus familias en el sitio web de la DES/DDD en https://bit.ly/DDD_Resources.

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

¿Qué es el suicidio?

El suicidio se define como “muerte causada por hacerse daño a uno mismo con la intención de morir”. Cuando una persona intenta acabar con su vida, pero no muere, se denomina intento de suicidio.

El suicidio es complicado y trágico, pero a menudo se puede prevenir.

Para ayudar a alguien con dolor emocional, se pueden tomar cinco (5) pasos:

- **PREGUNTE:** “¿Estás pensando en suicidarte?”
- **MANTÉNGALOS SEGUROS:** Reducir el acceso de una persona con tendencias suicidas a elementos o lugares altamente letales es una parte importante de la prevención del suicidio.
- **ESTÉ ALLÍ:** Escuche con atención y aprenda lo que la persona está pensando y sintiendo.
- **AYÚDELOS A CONECTARSE:**
 - ◇ Guarde los números de teléfono de líneas de suicidio y crisis en su teléfono, para que estén allí cuando los necesite.
 - Los servicios son gratuitos y están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
 - Todas las llamadas y mensajes de texto son confidenciales.
 - ◇ Ayude a establecer una conexión con una persona de confianza, como un familiar, un amigo, un consejero espiritual o un profesional de la salud mental.
- **MANTENERSE CONECTADO:** Mantenerse en contacto después de una crisis o después de haber sido dado de alta puede marcar la diferencia.

Cualquiera que esté en crisis puede:

- Llamar a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio, 1-800-273-TALK (8255)
- Las personas sordas y con problemas de audición pueden comunicarse con la Línea Nacional de Prevención del Suicidio a través de TTY al 1-800-799-4889
- Enviar un mensaje de texto a la línea de texto de crisis con la palabra HELLO o HOME al 741741
- Contactar directamente a los medios de comunicación social si está preocupado por las actualizaciones de las redes sociales de alguien.
- Llamar al 911 en caso de emergencia.

Fuentes: <https://www.cdc.gov/violenceprevention/suicide/fastfact.html> y <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/suicide-prevention/index.shtml>

Division of Developmental Disabilities
2200 N. Central, Suite 200 Phoenix
AZ, 85004
Mail Drop: 2HB3



DEPARTMENT OF ECONOMIC SECURITY

Your Partner For A Stronger Arizona

DDD Customer Service Center

1-844-770-9500



Equal Opportunity Employer / Program • Auxiliary aids and services are available upon request to individuals with disabilities • To request this document in alternative format or for further information about this policy, contact the Division of Developmental Disabilities ADA Coordinator at 602-771-2893; TTY/TDD Services: 7-1-1 • Disponible en español en línea o en la oficina local

Programa y Empleador con Igualdad de Oportunidades • Servicios y ayudantes auxiliares para personas con discapacidades están disponibles a petición • Para obtener este documento en otro formato u obtener información adicional sobre esta política, comuníquese con el coordinador de la ADA de la División de Discapacidades del Desarrollo al 602-771-2893; Servicios de TTY/TDD: 7-1-1 • Available in English online or at the local office