

¡ESTÁS POR CUMPLIR 18!

ES HORA DE HACER LA TRANSICIÓN  
A LOS SERVICIOS PARA ADULTOS.

**Contenido:** Tu guía para hacer la transición de los servicios de salud mental para jóvenes a los servicios de salud mental para adultos.

¡QUE COMIENCE LA AVENTURA!





## ¿QUÉ SIGNIFICA HACER LA TRANSICIÓN?

**HACER LA TRANSICIÓN SIGNIFICA HACER UN CAMBIO, PASAR DE UNA CIRCUNSTANCIA A OTRA. POR LO GENERAL, ESTE CAMBIO REQUIERE DAR UNA SERIE DE PASOS Y SE HACE GRADUALMENTE.**



# CONTENIDO

|   |           |
|---|-----------|
| <b>INTRODUCCIÓN</b> .....   | <b>4</b>  |
| Carta de Bienvenida .....   | 4         |
| ¿Por qué Optum Creó Esta Guía? .....  | 5         |
| Objetivo de Optum Idaho para esta Guía .....  | 5         |
| Definición de TAY .....   | 5         |
| <b>CUANDO CUMPLAS 18 AÑOS, ¿QUÉ PASARÁ LEGALMENTE?</b> .....                              | <b>6</b>  |
| <b>PREGUNTAS PARA HACER</b> .....   | <b>7</b>  |
| <b>CÓMO SOLICITAR MEDICAID</b> .....  | <b>8</b>  |
| Recursos Útiles .....   | 8         |
| Lo que Debes Saber a la Hora de Llenar Tu Solicitud .....                                 | 8         |
| Documentos que Tienes que Preparar para Solicitar Medicaid .....                          | 8         |
| Cómo Entregar Tu Solicitud Completa .....   | 9         |
| ¿Qué Sucede Después? .....  | 9         |
| Horario de la Oficina Regional de Medicaid .....  | 9         |
| Direcciones de las Oficinas Regionales de Medicaid .....                                  | 10        |
| <b>LISTA DE SERVICIOS DE SALUD MENTAL</b> .....   | <b>11</b> |
| ¿A Qué Servicios del Plan de Salud Mental de Idaho (IBHP) Puedo Acceder? .....            | 11        |
| ¿Cambiará Alguno de Mis Servicios Actuales Una Vez que Cumpla 18 Años? .....              | 15        |
| ¿Qué Pasa si No Tengo un Proveedor de Servicios de Salud Mental Actual? .....             | 15        |
| <b>EXAMEN, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO PERIÓDICOS Y TEMPRANOS (EPSDT)</b> .....             | <b>16</b> |
| ¿Qué Es EPSDT y para Qué Se Usa? .....  | 16        |
| ¿Por Qué Necesitaría Solicitar Esto? .....  | 16        |
| <b>AUTODEFENSA DE LOS JÓVENES EN EDAD DE TRANSICIÓN</b> .....                             | <b>17</b> |
| ¿Qué Significa la Autodefensa? .....  | 17        |
| ¿Quién Soy? Mi Descripción en Una Página (Actividad) .....                                | 18        |
| ¿Preparado? ¿Listo? ¡Ya! A fijar metas ¡Vamos a Hacer Rafting en Idaho! (Actividad) ..... | 19        |
| Mapa de Fijación de Metas/Rafting .....   | 20        |
| <b>PALABRAS QUE DEBO CONOCER Y ENTENDER</b> .....   | <b>21</b> |
| <b>REFERENCIAS ÚTILES</b> .....   | <b>22</b> |



## ¡FELICITACIONES!

### **Pronto cumplirás 18 años y te considerarán un adulto. ¡Este es un paso emocionante de la vida!**

Aunque es emocionante, esta transición también puede causar sentimientos de estrés. Esta Guía para Jóvenes en Edad de Transición se creó para brindarte apoyo a ti y a las personas que te rodean, con información y recursos para que tu paso por esta transición no presente problemas ni genere estrés en la medida de lo posible.

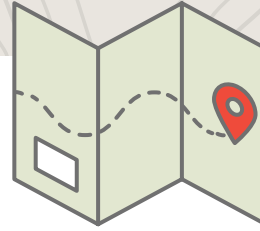
Muchos de tus servicios actuales de salud mental y otros aspectos de tu atención probablemente deban pasar a nuevos proveedores que te brindarán apoyo con tus necesidades de adulto. Es posible que tus proveedores actuales solo se especialicen en servicios para jóvenes menores de 18 años, por lo que es importante pasar a servicios de atención para adultos a fin de que no haya interrupciones en tu futura atención.

Hay otras decisiones que tendrás que tomar en tu nueva etapa como adulto en otros aspectos de tu vida como: trabajo, continuidad de los estudios, transporte, vivienda, dinero, etc. Cada persona tiene experiencias únicas (tanto buenas como malas); diferentes niveles de apoyo de las familias, amigos u otros; y fortalezas individuales y factores de resiliencia que influyen en los resultados a lo largo de las fases de la vida, incluida la transición a la edad adulta.

**Si estás preocupado, es normal. La buena noticia es esta:** Tendrás adultos a tu alrededor que pueden ayudarte con este proceso, ya sea un padre, una madre, un tutor, un mentor o un asesor. Dentro de esta Guía para Jóvenes en Edad de Transición, te guiaremos a través de los pasos importantes que tendrás que dar en el proceso.

*Así como si te estuvieras preparando para ir recorrer los bellos paisajes de Idaho, esta guía te orientará paso a paso para que tu viaje de transición sea un éxito.*

## ¿POR QUÉ OPTUM CREÓ ESTA GUÍA?



En Optum Idaho, nos comprometemos a apoyarte, como nuestro miembro, en este viaje de transición mientras pasas de los servicios de salud mental de **Medicaid** para jóvenes a los servicios para adultos. Nuestra misión es mejorar el acceso de nuestros miembros a la atención y centrarnos en satisfacer las necesidades de nuestros miembros de Idaho. ¡Eso es lo que nos impulsa a crear recursos útiles como esta Guía para ti!

## OBJETIVO DE OPTUM PARA ESTA GUÍA

El objetivo de la Guía para **Jóvenes en Edad de Transición** es proporcionar información y recursos que puedan ser utilizados fácilmente por nuestros miembros, proveedores y socios que trabajan con los jóvenes **para apoyar una transición exitosa de los servicios de salud mental para jóvenes a los servicios de salud mental para adultos.**

Esta Guía proporciona información específica sobre lo siguiente:

- Recursos y apoyo cuando estés listo para solicitar Medicaid
- Información de contacto regional de Medicaid
- Servicios de salud mental
- Proceso de Examen, Diagnóstico y Tratamiento Periódicos y Tempranos (EPSDT)
- Cómo encontrar un proveedor y las preguntas que debes hacerle a tu proveedor
- La importancia de defenderse solo y las herramientas que puedes usar para hacerlo
- Definiciones de los términos utilizados en esta Guía

## EMPECEMOS CON LA DEFINICIÓN DE JÓVENES EN EDAD DE TRANSICIÓN O “TAY”

Dentro de esta Guía, verás mucho el término Jóvenes en Edad de Transición (Transition-Aged Youth, TAY). Este término se define como las personas que pasan de la etapa de la adolescencia tardía a la edad adulta joven. Otros términos asociados con Jóvenes en Edad de Transición incluyen “jóvenes en transición” o “jóvenes que cumplirán la mayoría de edad”, según el sistema en el que participen. A los efectos de la Guía para Jóvenes en Edad de Transición de Optum Idaho, se usará el término “Jóvenes en Edad de Transición” y el acrónimo “TAY”.



¿VES LAS PALABRAS EN **LETRA AZUL**? PUEDES ENCONTRAR DEFINICIONES DE ESOS TÉRMINOS EN LA PÁGINA 22, EN “PALABRAS QUE DEBO CONOCER”.

# CUANDO CUMPLAS 18 AÑOS, ¿QUÉ PASARÁ LEGALMENTE?

**Por ley, cuando cumplas 18 años te convertirás en adulto.**

Tienes derecho a tomar decisiones sobre ti y sobre tu vida. Tienes derecho a tomar decisiones sobre tu educación, tus servicios para adultos, cómo gastas tu dinero, tus cuentas bancarias, tus contratos de alquiler o vivienda, tu atención médica, contratos y muchas otras cosas.



**Es importante que tú y tus padres o adultos de confianza empiecen a hablar de estas cosas al menos un año antes de que cumplas los 18.** La razón para comenzar a hablar de este tema con tiempo (a los 17 años) es porque algunos servicios, **solicitudes** (formularios que tienes que llenar) y procesos llevan tiempo.

Cumplir 18 significa que también eres responsable de los resultados de tus decisiones y tus acciones. Tener estos derechos legales significa asumir la responsabilidad. A veces tomamos decisiones que afectan nuestras vidas, ya sea de manera positiva o negativa. Los siguientes son algunos ejemplos:

- Si decides gastar tu dinero en un viaje en lugar de pagar el alquiler, el propietario podría desalojarte.
- Si vas al médico y decides no hacer lo que te dicen, podrías enfermarte o tu salud podría verse afectada.
- Si tienes una tarjeta de crédito y compras cosas que no puedes pagar, tendrás que encontrar alguna manera de pagar esas cosas.

Como adulto tendrás muchas opciones y decisiones que tomar.

Es importante que sepas lo que puede suceder cuando tomas una decisión (la **consecuencia**) y ser capaz de asumir la responsabilidad de esa elección. Puedes pedirles a las personas en las que confías que te ayuden a obtener la información que necesitas para tomar buenas decisiones.



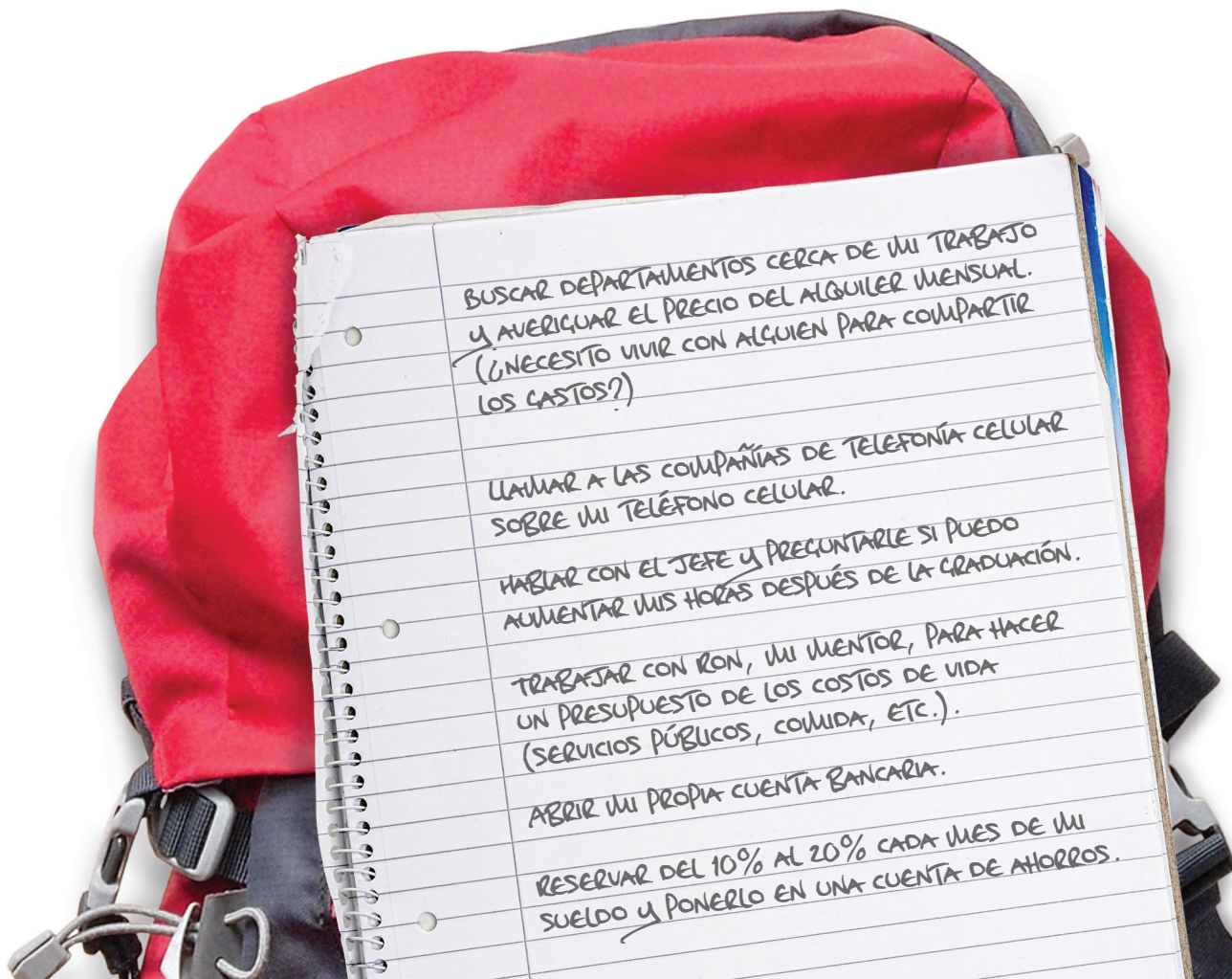
## PREGUNTAS PARA HACER



### ¿CÓMO SABRÉ LO QUE PODRÍA NECESITAR?

A partir de los 17, pídele a un adulto de confianza que se siente a hablar contigo sobre tus ideas sobre lo que podrías necesitar o querer como adulto. Cosas de las que quizás quieras hablar:

- **Acceso a Internet:** ¿Lo tengo, y si no, cómo puedo conseguirlo?
- **Computadora o Teléfono:** ¿Ya tengo uno que funciona bien o necesito uno? ¿Qué pasa si no quiero continuar con mi plan de celular actual?
- **Voluntariado o Actividades Extracurriculares:** ¿Esto sería bueno para mí?
- **Escuela:** ¿Debería tomar clases o seguir estudios superiores después de terminar la escuela secundaria? Si es así, ¿cuáles?
- **Vivienda:** ¿Dónde voy a vivir?
- **Atención médica:** ¿Tengo un médico al que necesito visitar regularmente?
- **Trabajo:** ¿Quiero o necesito trabajar? ¿Cómo puedo administrar mi dinero?
- **Transporte:** ¿Voy a tomar el autobús o tengo un coche que puedo comprar o usar? ¿Necesito obtener mi licencia de conducir?



2287

2100

7

1800

# CÓMO SOLICITAR MEDICAID

## RECURSOS ÚTILES

Si quieres y piensas que puedes llenar la solicitud de Medicaid de forma independiente, ¡entonces hazlo! De lo contrario, hay personas que pueden ayudarte con el proceso. Las siguientes son algunas opciones para obtener la ayuda que podrías necesitar. Puedes:

- Llamar al número gratuito del Centro de Servicio al Cliente del Departamento de Salud y Bienestar de Idaho al **1-877-456-1233** para llenar tu solicitud por teléfono o si tienes preguntas sobre tu solicitud.
- Ir a la oficina local de Salud y Bienestar (consulta la página 9 para ver el horario de atención de la oficina de Medicaid; consulta la página 10 para ver un mapa regional de las ubicaciones y direcciones de las oficinas cercanas).
- Visita Idalink en [idalink.idaho.gov](http://idalink.idaho.gov)
- Visita Your Health Idaho en [www.yourhealthidaho.org](http://www.yourhealthidaho.org)
- Visita Live Better Idaho en [www.livebetteridaho.org](http://www.livebetteridaho.org)
- Llama a Idaho CareLine al **2-1-1** o **1-800-926-2588** para pedir una solicitud.

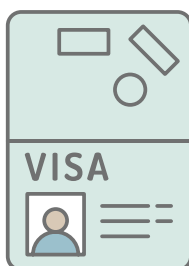
## LO QUE DEBES SABER A LA HORA DE LLENAR TU SOLICITUD

- La solicitud viene en versiones en inglés y español.
- Para pedir servicios de interpretación de idiomas, llama al **1-877-456-1233**.
- **TTY/TDD** está disponible para quienes tienen necesidades auditivas o del habla. Deben llamar al **1-888-791-3004**.
- Los amigos y adultos de confianza pueden ayudarte a llenar tu solicitud.

## DOCUMENTOS QUE TIENES QUE PREPARAR PARA SOLICITAR MEDICAID

Esto es lo que necesitas:

- **Algún comprobante de identidad:** Una identificación con foto u otro documento que tenga estos datos: tu nombre, edad, sexo, raza, altura, peso, dirección. Por ejemplo, una licencia de conducir; una tarjeta de identificación escolar; Tarjeta del servicio militar de EE.UU. o una tarjeta de identificación emitida por el gobierno federal, estatal o local.
- **Comprobante de ingresos mensuales:** Si no tienes ingresos, indica "N/C" (no corresponde) o indica el último día que trabajaste. Si tienes trabajo, presenta el recibo de sueldo de los últimos treinta días. Si recibiste regalos, contribuciones o beneficios del Seguro Social, tendrás que indicar esta información. Si tienes ingresos variables, es posible que te pidan que expliques esa información. Además, podrían pedirte más información si es necesario según la situación.



- **Ciudadanía o Estatus de Extranjero Legal:** Si eres ciudadano de los Estados Unidos, todo lo que necesitas hacer es indicar que eres ciudadano. Si no eres ciudadano de los Estados Unidos, debes indicar que no eres ciudadano. Es posible que tengas que mostrar la documentación de tu estatus más adelante.
- **Residencia de Idaho:** Si eres residente de Idaho, simplemente indica que eres residente. No se solicitará verificación a menos que se necesite más información.



## CÓMO ENTREGAR LA SOLICITUD QUE LLENASTE

- **Envía tu solicitud por correo a:** Department of Health and Welfare, Self-Reliance Programs, PO Box 83720, Boise, ID 83720-0026.
- Deja tu solicitud en persona o en cualquier oficina local de Salud y Bienestar. Puedes encontrar oficinas en este enlace: [healthandwelfare.idaho.gov/offices](http://healthandwelfare.idaho.gov/offices)
- Envía tu solicitud por fax al: **1-866-434-8278**.
- Envía tu solicitud por correo electrónico a: [mybenefits@dhw.idaho.gov](mailto:mybenefits@dhw.idaho.gov)
- Llena y envía tu solicitud en línea en: Idalink en [idalink.idaho.gov](http://idalink.idaho.gov), Your Health Idaho en [www.yourhealthidaho.org](http://www.yourhealthidaho.org), o Live Better Idaho en [www.livebetteridaho.org](http://www.livebetteridaho.org)

## ¿QUÉ SUCEDE DESPUÉS?

Una vez que tu solicitud sea recibida, será revisada por el personal para ver si eres elegible para Medicaid. Si el personal necesita más información, te llamará o te enviará una carta para pedírtela. **Es importante que avises a Medicaid si cambias tu número de teléfono, dirección o correo electrónico** para que puedan comunicarse contigo y contarte novedades sobre tu solicitud de Medicaid. (Para notificar un cambio a Medicaid, llama al **1-877-456-1233**).

**Si llenaste tu solicitud por teléfono o en línea, no tienes que presentar una solicitud en papel. Por lo general, lleva unos 45 días determinar la elegibilidad.** Este plazo podría extenderse si se necesita más información para tu solicitud.

Una vez que se haya decidido si eres o no elegible para Medicaid, recibirás una carta donde te lo notificarán. Si eres elegible y eres nuevo en Medicaid, te enviarán una tarjeta de identificación de Medicaid dentro de 2 semanas.



**Tu tarjeta de identificación es permanente. Nunca la tires.** Si pierdes beneficios y luego los recuperas, usarás la misma tarjeta.

Si tienes preguntas sobre tu solicitud, llama al **1-877-456-1233**.

## HORARIO DE LA OFICINA REGIONAL DE MEDICAID

**De lunes a viernes:** de 8:00 p.m. a 5:00 p.m.

**Sábados y domingos:** Cerrado

Cerrado los días festivos. Algunos servicios solo están disponibles por teléfono.

**Llama antes de ir a una oficina. Consulta la página 10 para ver un mapa regional de las ubicaciones y direcciones de las oficinas.**

El número de contacto a nivel estatal es **1-877-456-1233**.

# DIRECCIONES DE LAS OFICINAS REGIONALES DE MEDICAID



Número estatal:  
**1-877-456-1233.**  
**Llama antes de ir a una oficina.**

## 1 Región 1

**Oficina de Coeur d'Alene** – Edificio Ironwood  
 1120 Ironwood Drive, Coeur d'Alene, ID 83814

**Oficina de Kellogg**  
 35 Wildcat Way, Suite B, Kellogg, ID 83837

**Oficina de Sandpoint y Ponderay**  
 207 Larkspur Street, Ponderay, ID 83852

## 2 Región 2

**Oficina de Grangeville:** Centro de Recursos  
 Camas  
 216 South C Street  
 Grangeville, ID 83530

**Oficina de Lewiston:** Edificio de la Oficina Estatal  
 1118 F Street  
 Lewiston, ID 83501

**Oficina de Moscow**  
 1350 Troy Highway, Moscow, ID 83843

## 3 Región 3

**Oficina de Caldwell**  
 3402 Franklin Rd, Caldwell, ID 83605

**Oficina de Nampa**  
 823 Park Centre Way, Nampa, ID 83651

**Oficina de Payette**  
 515 N. 16th Street, Payette, ID 83661

## 4 Región 4

**Boise Office** – Westgate Building  
 1720 Westgate Drive, Boise, ID 83704

**Oficina de Mountain Home**  
 2420 American Legion Blvd.  
 Mountain Home, ID 83647

## 5 Región 5

**Oficina de Burley**  
 2241 Overland Avenue, Burley, ID 83318

**Oficina de Twin Falls:** Pole Line Building  
 601 Pole Line Road, Twin Falls, ID 83301

## 6 Región 6

**Oficina de Pocatello:** Horizon Building  
 1090 Hiline, Pocatello, ID 83201

## 7 Región 7

**Oficina de Blackfoot:** Blackfoot Services Complex  
 701 East Alice, Blackfoot, ID 83221

**Oficina de Idaho Falls**  
 150 Shoup Ave., Idaho Falls, ID 83402

**Oficina de Rexburg**  
 333 Walker Drive, Rexburg, ID 83440

**Oficina de Salmon:** Oficina Local  
 111 Lillian Street, Suite 104  
 Salmon, ID 83467

# LISTA DE SERVICIOS DE SALUD MENTAL

## PARA JÓVENES MENORES DE 18 AÑOS Y JÓVENES MAYORES DE 18 AÑOS

Optum Idaho administra los servicios de salud mental para pacientes ambulatorios para los miembros del **Plan de Salud Mental de Idaho** (Idaho Behavioral Health Plan, IBHP).

Los servicios de salud mental para pacientes ambulatorios apoyan la recuperación y la resiliencia de personas que enfrentan:

- Problemas emocionales
- Una enfermedad mental
- Trastornos por consumo de sustancias

### ¿A QUÉ SERVICIOS DEL PLAN DE SALUD MENTAL DE IDAHO (IBHP) PUEDO ACCEDER?

Hay muchos tipos de tratamiento. **Los servicios que recibas dependerán de tu situación y tus necesidades personales.** Es posible que no todas las personas califiquen para todos los servicios disponibles. Cuando hables con tu proveedor, conversará sobre lo que crees que puedes querer o necesitar y luego elegirás entre los servicios que te ofrezcan. Si ya tienes un terapeuta o estás consultando a un profesional con experiencia clínica, esa persona puede explicarte qué servicios son médicamente necesarios y cuáles son los mejores para tus necesidades.

**La disponibilidad de algunos servicios puede depender de tu edad.** Consulta la columna “Elegibilidad” en el gráfico de Servicios Cubiertos a continuación y en las siguientes páginas para obtener información específica sobre cada servicio.

Algunos servicios necesitan **autorización previa**. Esto significa que tu proveedor debe comunicarse con nosotros y recibir aprobación, antes de prestarte el servicio. El cuadro que aparece en la sección “Servicios Cubiertos” enumera todos los servicios de Optum. Los servicios que requieren autorización previa tienen una nota debajo del nombre del servicio cubierto.

| Servicio Cubierto   | Elegibilidad                                     | Definición   |
|---|--|--|
| <b>Apoyo de Pares para Adultos</b>  | Nuevo servicio para miembros mayores de 18* años | Los especialistas en Apoyo de Pares usan la experiencia de recuperación que vivieron a partir de un diagnóstico de salud mental y la capacitación específica que recibieron de especialistas para ayudarte a definir tus metas de recuperación y desarrollar un plan de recuperación. Este servicio te enseña a superar las dificultades de tu vida. |
| <i>* Nota: Es posible que reconozcas este servicio o que lo hayas usando antes. Cuando eres menor de 18 años, este servicio se titula “Apoyo para Jóvenes”.</i> |  |  |
| <b>Administración de Casos</b>  | Todos los miembros                               | Un profesional de atención de la salud mental te enseña a coordinar y tener acceso a servicios que satisfagan tus necesidades médicas, de salud mental y para vivir en la comunidad.   |
| <b>Evaluación de Diagnóstico Completa (CDA)</b>   | Todos los miembros                               | Una Evaluación de Diagnóstico Completa (Comprehensive Diagnostic Assessment, CDA) es un proceso en el cual un profesional de atención de la salud mental revisa la información médica y de salud mental pasada y presente que tú proporcionas y luego hace un resumen por escrito e identifica un diagnóstico, si es necesario.                      |

(El cuadro de Servicios Cubiertos continúa en la página siguiente).

# LISTA DE SERVICIOS DE SALUD MENTAL

| Servicio Cubierto   | Elegibilidad                                    | Definición   |
|---|---|--|
| <b>Servicios de Centros para Crisis</b>   | Nuevo servicio para miembros mayores de 18 años | Los Centros para Crisis* te ofrecen servicios de salud mental de emergencia si eres mayor de 18 años y tienes una crisis de salud mental o por consumo de sustancias. Puedes quedarte en un Centro hasta 23 horas y 59 minutos.  |
| <p><i>* Nota: Este es un servicio nuevo una vez que una persona cumple 18 años. * Una crisis es cuando tú o alguien que conoces tiene problemas de salud mentales graves y repentinos, y tú no sabes qué hacer.</i></p> |   |  |
| <b>Intervención en Casos de Crisis</b>  | Todos los miembros                              | Los servicios de Intervención en Casos de Crisis te permiten hablar con un profesional de salud mental en persona, y están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana. El profesional de salud mental trabajará contigo para controlar la crisis y te ayudará a desarrollar un plan que incluya las medidas que se deben tomar para reducir la crisis.  |
| <b>Psicoterapia para Casos de Crisis</b>  | Todos los miembros                              | La Psicoterapia para Casos de Crisis se brinda si tienes una crisis aguda y no estás en riesgo de hacerte daño o hacerles daño a otras personas.   |
| <b>Respuesta para Crisis</b>  | Todos los miembros                              | Los Servicios de Respuesta para Crisis te permiten hablar con un profesional de salud mental por teléfono mientras estás en crisis, y están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.   |
| <b>Pruebas de Drogas/Alcohol</b>  | Todos los miembros                              | Pruebas para ver si has estado consumiendo sustancias o alcohol.   |
| <b>Psicoeducación Familiar</b>  | Todos los miembros                              | Tú y tu familia reciben información que puede ayudarles a comprender tus necesidades y fortalezas de salud mental. Este servicio está pensado para enseñarles y explicarles tu condición para que puedan manejar y tomar decisiones de una manera informada. Según tu necesidad de ayuda, puedes asistir a sesiones solamente con tu familia o con un grupo de familias que comparten las mismas experiencias. |
| <b>Psicoterapia Familiar</b>  | Todos los miembros                              | Tú y tu familia pueden hablar con un profesional de atención de la salud mental sobre los problemas emocionales que puedan estar teniendo y aprender técnicas que les ayuden a manejarlos.   |
| <b>Evaluación Funcional</b>   | Todos los miembros                              | Para conocer tus fortalezas y necesidades, tu proveedor usa una evaluación funcional. Las fortalezas son las áreas de tu vida en las que te va bien. Las necesidades son las áreas en las que puedes necesitar apoyo.  |
| <b>Psicoterapia de Grupo</b>  | Todos los miembros                              | Te reunirás con un grupo de personas con problemas emocionales similares y con un profesional de atención de la salud mental. Los integrantes del grupo comparten experiencias y practican técnicas para aprender a manejar los problemas de la forma más independiente posible.   |

(El cuadro de Servicios Cubiertos continúa en la página siguiente).

| Servicio Cubierto  | Elegibilidad        | Definición   |
|--|---------------------|--|
| <b>Psicoterapia Individual</b>   | Todos los miembros  | Puedes hablar con un profesional de atención de salud mental sobre los problemas emocionales que puedas estar teniendo y aprender técnicas que te ayuden a manejarlos.   |
| <b>Psicoterapia Individual para Trastornos por Consumo de Sustancias</b>   | Todos los miembros  | Tu proveedor hablará contigo para ayudarte a encontrar la forma de lidiar con tus ansias de consumo de sustancias. Ellos sugerirán maneras de evitar el consumo de sustancias y prevenir recaídas.   |
| <b>Plan de Tratamiento Personalizado</b>   | Todos los miembros  | Un plan por escrito que creas con tu proveedor de salud mental. El plan describe tus metas de salud mental.  |
| <b>Tratamiento Integrado para Trastornos por Consumo de Sustancias</b>   | Todos los miembros  | El Tratamiento Integrado para Trastornos por Consumo de Sustancias es una manera de recibir atención más que un beneficio específico. Si tienes una condición de salud mental que coexiste con un trastorno por consumo de sustancias, muchos proveedores de la red ofrecen atención integrada.  |
| <b>Programa Intensivo para Pacientes Ambulatorios (IOP)</b>  | Todos los miembros  | Los Programas Intensivos para Pacientes Ambulatorios (Intensive Outpatient Programs, IOP) son programas estructurados para adultos y adolescentes. Estos programas son adecuados para ti si tienes síntomas de salud mental que pueden ser tratados en un nivel de atención que es menos intensivo que la hospitalización parcial, pero más alto que tu tratamiento regular. Los adultos participan en al menos tres horas de terapia por día, tres veces a la semana. Los adolescentes participan en al menos dos horas de terapia por día, tres veces a la semana. |
| <b>Administración de Medicamentos</b>  | Todos los miembros  | Un médico o una enfermera se reúne contigo para hablar sobre los medicamentos que estás tomando y recetarte otros que puedas necesitar.  |
| <b>Evaluación de la Salud Mental</b>   | Todos los miembros  | Durante una evaluación, un profesional de salud mental recopila información que le permite saber si tienes un trastorno por consumo de sustancias o de salud mental. Una evaluación determina si estás listo para el cambio y le ayuda a tu proveedor a identificar las áreas de fortalezas o de problemas que pueden afectar tu tratamiento y recuperación.   |
| <b>Programa de Tratamiento para el Abuso de Opiáceos (OTP)</b>   | Todos los miembros* | Los Programas de Tratamiento para el Abuso de Opiáceos (Opioid Treatment Programs, OTP) son programas especializados que tratan el trastorno por consumo de opiáceos (opioid use disorder, OUD). Estos programas pueden ofrecer medicamentos y asesoramiento para tratar tu trastorno por consumo de opiáceos.   |
| * Nota: Este es un servicio nuevo una vez que una persona cumple 18 años. Este tratamiento se puede ofrecer a ciertos miembros menores de 18 años que cumplen criterios específicos. |                     |  |
| <b>Programa de Hospitalización Parcial (PHP) (Requiere Autorización Previa)</b>  | Todos los miembros  | Este es un programa estructurado al que asistes durante 20 o más horas por semana sin pasar la noche en el hospital. Cuando asistes al Programa de Hospitalización Parcial, los servicios que podrías recibir incluyen: psicoterapia individual, familiar y de grupo; terapia cognitivo-conductual; supervisión del consumo de sustancias, si corresponde; y más.  |

(El cuadro de Servicios Cubiertos continúa en la página siguiente).

| Servicio Cubierto   | Elegibilidad                                    | Definición   |
|---|---|--|
| <b>Evaluación Psicológica/ Neuropsicológica</b>   | Todos los miembros                              | Pruebas escritas, visuales o verbales que administra un psicólogo para medir tu capacidad emocional y cognitiva.   |
| <b>Asesoramiento sobre Recuperación</b>   | Nuevo servicio para miembros mayores de 18 años | Un asesor sobre recuperación es diferente de un terapeuta o padrino. Un asesor sobre recuperación actúa como defensor, guía, líder y mentor. Te ayuda a conectarte con los servicios y la comunidad de recuperación. También te ayuda a crear un plan de recuperación y resiliencia que satisfaga tus necesidades. Si sufres una recaída, un asesor sobre recuperación puede ayudarte a volver a conseguir apoyo y tratamiento. Los miembros que trabajan con un asesor sobre recuperación podrían tener menos recaídas y recaídas menos graves. |
| <b>Desarrollo de Habilidades/Servicios de Rehabilitación Comunitarios (CBRS) (Requiere Autorización Previa)</b> | Todos los miembros                              | Los Servicios de Rehabilitación Comunitarios (Community-Based Rehabilitation Services, CBRS) y para el Desarrollo de Habilidades son servicios que te presta un profesional de atención de la salud mental en tu domicilio o comunidad para ayudarte a recuperar las habilidades necesarias para una vida satisfactoria. También practicarás las habilidades que necesitas para reforzar tu bienestar general y vivir de forma independiente.  |
| <b>Plan de Tratamiento con CBRS/para el Desarrollo de Habilidades</b>   | Todos los miembros                              | Tu profesional de salud mental, tu familia y tú trabajan juntos para crear un plan de tratamiento personalizado con CBRS/para el Desarrollo de Habilidades.  |
| <b>Capacitación y Desarrollo de Habilidades (STAD)</b>  | Todos los miembros                              | Tu profesional de atención de salud mental te enseña habilidades sociales, conductuales y de comunicación, así como habilidades básicas para la vida, en un entorno grupal a fin de ayudarte a adquirir y practicar habilidades para reforzar tu bienestar general y vivir de forma independiente. Estos servicios se conocen como Capacitación y Desarrollo de Habilidades (Skills Training and Development, STAD).   |
| <b>Evaluación por Consumo de Sustancias</b>   | Todos los miembros                              | Tu proveedor usa este tipo de evaluación para saber si podrías tener problemas por consumo de sustancias. Se usa para encontrar indicios de un problema con las drogas o el alcohol.   |
| <b>Psicoterapia de Grupo para Trastornos por Consumo de Sustancias</b>  | Todos los miembros                              | Te reunirás con un grupo de personas con problemas por consumo de sustancias y con un profesional de atención de la salud mental. Los integrantes del grupo comparten experiencias y practican técnicas para aprender a manejar los problemas por consumo de sustancias de la forma más independiente posible.   |
| <b>Inyección Terapéutica, Profiláctica y de Diagnóstico</b>   | Todos los miembros                              | Estos son diferentes tipos de inyecciones que se ofrecen para ayudarte con tu tratamiento.   |

Los servicios que se indican en esta Guía están disponibles a partir de noviembre del 2021. Consulta el Manual para Miembros de Optum Idaho para ver una lista de los servicios más actuales:

<https://optumidaho.com/content/ops-optidaholidaho/en/members/resource-center.html>

## ¿CAMBIARÁ ALGUNO DE MIS SERVICIOS ACTUALES UNA VEZ QUE CUMPLA 18 AÑOS?

Los siguientes servicios son para personas **menores** de 18 años:

- Consulta y Modificación de la Conducta
- Reuniones del Equipo Interdisciplinario del Niño y de la Familia
- Tratamiento Diurno
- Apoyo Familiar
- Servicios Intensivos Comunitarios y en el Hogar
- Coordinación de la Atención Dirigida
- Apoyo para Jóvenes

Si tu **equipo de tratamiento** cree que es necesario que continúes en uno de estos servicios, tu proveedor puede solicitar este servicio a través de un proceso llamado Examen, Diagnóstico y Tratamiento Periódicos y Tempranos (Early Periodic Screening, Diagnosis and Treatment, EPSDT). Puedes encontrar más información sobre EPSDT en la página 16 de esta Guía.

Los **nuevos servicios** a los que ahora tendrás acceso incluyen:

- Servicios de Centros para Crisis
- Asesoramiento sobre Recuperación
- Servicios de Pares para Adultos

## ¿QUÉ PASA SI NO TENGO UN PROVEEDOR DE SERVICIOS DE SALUD MENTAL ACTUAL? ¿QUIÉN ME AYUDARÁ?

Una vez que hayas presentado tu solicitud y te hayan considerado elegible para Medicaid, si deseas recibir servicios de salud mental, tendrás que elegir un proveedor de servicios de salud mental o una agencia y programar una cita. El proveedor de servicios de salud mental te ayudará a explorar los servicios y a desarrollar un plan. Puedes encontrar una lista actualizada de proveedores en tu área en:

<https://www.liveandworkwell.com/content/es/public.html>

También puedes llamar a la Línea de Crisis y Acceso para Miembros de Optum Idaho al **1-855-202-0973**, o si tienes necesidades de habla o de la audición, puedes usar los servicios de TDD/TTY y marcar el **711**. También puedes visitar [optumidaho.com](http://optumidaho.com) y, a la izquierda de la pantalla, hacer clic en "Find a Provider" (Encontrar un Proveedor). Esto te llevará a la pantalla de "Search" (Búsqueda) para Idaho. Luego haz clic en "Search for support near you" (Buscar apoyo que te quede cerca). También puedes llamar a Optum Idaho al **1-855-202-0973** para solicitar una copia impresa del Directorio de Proveedores.



# EXAMEN, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO PERIÓDICOS Y TEMPRANOS (EPSDT)

## ¿QUÉ ES EPSDT Y PARA QUÉ SIRVE?

Medicaid paga los servicios que son médicamente necesarios para niños y adultos jóvenes menores de 21 años que están inscritos en el plan Básico o Mejorado ofrecido por Idaho Medicaid.

EPSDT es un beneficio que se puede solicitar y que tienes derecho a solicitar si tú, tu equipo de tratamiento y tu proveedor consideran que necesitas ciertos servicios de tratamiento para seguir teniendo éxito. **Los beneficios de EPSDT requieren autorización previa.**

## ¿POR QUÉ NECESITARÍA SOLICITAR ESTO?

**Por ejemplo, si eres menor de 21 años y necesitas un servicio de salud mental para pacientes ambulatorios que normalmente no está cubierto para tu grupo de edad, se puede solicitar el beneficio de EPSDT.** Esta solicitud la haría tu proveedor, que estaría trabajando contigo para explicar por qué ambos consideran que el servicio que están pidiendo es necesario. Una vez que solicites este beneficio, tu proveedor lo presentará con los documentos correspondientes ante Optum Idaho para su revisión y aprobación.

El proceso para esta solicitud se llama **autorización previa**.

El objetivo de EPSDT es asegurarse de que, una vez que te hayas inscrito en Medicaid, recibas los servicios preventivos, de diagnóstico (pruebas) y de tratamiento necesarios y apropiados para tu edad para corregir, mantener o mejorar tu condición de salud actual. Además, sirve para prevenir la aparición de nuevos problemas de salud.

Cuando tu proveedor envíe la solicitud de EPSDT para ti, la revisarán de las siguientes maneras:

- Según cada caso y las necesidades de cada persona individualmente.
- Mediante el **cálculo aproximado** (una suposición informada) de la **eficacia de costo** relativa (comparando los costos de los servicios con los resultados de participar en un servicio).  
(NOTA: *Optum no puede denegar servicios solo en función del costo*).
- Teniendo en cuenta que los servicios solicitados son de una calidad que cumple con los estándares de atención de salud reconocidos profesionalmente.



¿VES LAS PALABRAS EN LETRA AZUL?  
PUEDES ENCONTRAR DEFINICIONES DE  
ESOS TÉRMINOS EN LA PÁGINA 22, EN  
“PALABRAS QUE DEBO CONOCER”.



# AUTODEFENSA PARA JÓVENES EN EDAD DE TRANSICIÓN

## ¿QUÉ SIGNIFICA LA AUTODEFENSA?

La autodefensa es una acción (algo que haces) y significa defenderte a ti mismo de una manera positiva para que puedas explicar a otras personas lo que necesitas para tener éxito. La **autodefensa** puede ayudar en tus relaciones en el trabajo, en la escuela, en el hogar, con tus amigos y con tus médicos o consejeros. Defenderte te ayudará a comunicarte mejor, crear independencia, sentirte empoderado y encontrar soluciones a problemas que otras personas quizás no conozcan.

¿Cómo podrías defenderte?

- Cree en ti
- Conoce tus derechos
- Decide lo que quieres
- Haz un plan/fija tus metas
- Identifica tu sistema de apoyo
- Practica expresarte (decirles a otras personas lo que quieres o necesitas) de manera positiva
- Sé **persistente**

## EMOCIONES QUE PUEDES TENER AL DEFENDERTE

Podrías sentir ira, miedo, frustración, excitación, poder/control o independencia. Está bien que tengas todas estas emociones. Las dos cosas más importantes que puedes hacer para ayudar a entender tus emociones son (1) identificar el sentimiento que tienes y (2) decidir cómo vas a actuar a partir de ese sentimiento.

## CÓMO MANEJAR TUS SENTIMIENTOS DE UNA MANERA POSITIVA

- Elige cómo y cuándo expresar las emociones que sientes.
- Practica tomarte un “tiempo de espera”. Para hacerlo, cuenta en silencio hasta 10 mientras respiras profundo, camina por la habitación o tal vez afuera para despejar la mente por un minuto, o cierra los ojos e imagina algo que te ayude a tranquilizarte.
- Explica lo que sientes en una voz tranquila con detalles específicos y razones por las que podrías sentirse así.

## CÓMO ENTENDER Y CONTAR A OTROS TU DIAGNÓSTICO/CONDICIÓN

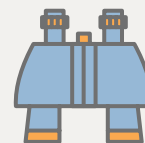
**¿Cómo practico la autodefensa cuando le cuento a las personas sobre mi condición?** Puedes elegir si quieres o no contarles a otros sobre tu diagnóstico o condición.

**¿Qué razones hay para contarlo?** Una razón para contarle a las personas de confianza tu diagnóstico o condición es recibir aliento y apoyo.

Otra razón es compartir tu plan para crisis o para emergencias de manera que otras personas puedan estar preparadas para ayudarte cuando lo necesites.

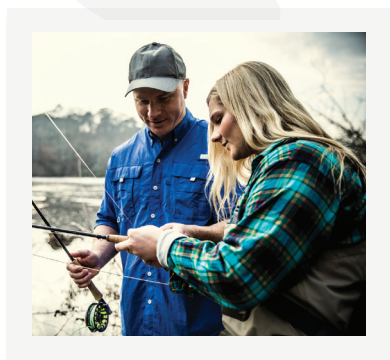
No hay número mágico en la cantidad de personas a las que decidas contarle. Eso depende de ti. Tú decides a quién le cuentas, cuándo se lo cuentas y qué quieres que sepan. Si decides contar tu diagnóstico o condición, usar una “Descripción de Una Página” podría ayudar (ve el ejercicio en la página siguiente).

# ¿QUIÉN SOY? MI DESCRIPCIÓN DE UNA PÁGINA



Este simple ejercicio es una forma divertida de saber más sobre quién eres y compartir con otros cosas importantes sobre ti que te gustaría que supieran. Aquí hay algunas ideas para incluir en esta página:

- Adjunta una foto tuya haciendo algo que te gusta.
- Describe rasgos positivos vs. datos sobre ti (es decir, color de cabello, color de ojos...).
- ¿Qué cosas te gustan? Haz una lista de esas cosas.
- ¿Tienes empleo o trabajas como voluntario? Cuenta de qué se trata.
- Haz una lista de las personas que te alientan o están "en tu equipo".
- ¿Cómo aprendes mejor?
- ¿Qué tipo de apoyo te ayuda a tener más éxito?
- Haz una lista de tus contactos de emergencia.



## RASGOS POSITIVOS SOBRE MÍ:

- LE TENGO PACIENCIA A MI HERMANITA.
- SOY UN BUEN AMIGO y SÉ ESCUCHAR.
- ESTOY DISPUESTO A PROBAR CUALQUIER COMIDA.
- ME ENCANTAN LOS ANIMALES.

## COSAS QUE ME GUSTA HACER:

- x PASAR TIEMPO CON MI MENTOR
- x ESCRIBIR CUENTOS CORTOS
- x TOCAR LA GUITARRA
- x APRENDER A COCINAR COSAS NUEVAS

## LO QUE ME GUSTA:

- MÚSICA BLUEGRASS
- CHEETOS y COCA COLA
- MI PERRA, KATY

## MI TRABAJO

TRABAJO EN WENDY'S COMO CAJERO 4 NOCHES A LA SEMANA.

¡FUI EMPLEADO DEL MES EN SEPTIEMBRE!  
ESTOY AHORRANDO PARA LA UNIVERSIDAD y PARA COMPRAR NUEVAS CUERDAS DE GUITARRA.

## PERSONAS QUE ME ALIENTAN:

- PAPÁ
- MI CONSEJERA ESCOLAR, DEBBIE
- MI TÍA MARY

## ¡¡EN CASO DE EMERGENCIA!!

- 1 - PAPÁ: BILL HARRIS, 208-821-9329
- 2 - MI TÍA: MARY WELLS, 208-821-4378

## TIPO DE APOYO QUE ME AYUDA

- UNA LISTA ME AYUDA A MANTENERME ENCAMINADO.
- QUE ME DEN INSTRUCCIONES, UNA A LA VEZ
- MI PERRA KATY ME MANTIENE MÁS TRANQUILLO



# ¿PREPARADO? ¿LISTO? ¡YA! (continuación)

## 2 DESAFÍOS

Con cualquier plan que hagamos, puede surgir algún obstáculo que se interponga en nuestro camino y nos desvíe de nuestra ruta prevista para llegar a destino.

**Haz una lista de algunas cosas que podrían interponerse en el camino e impedirte alcanzar tus metas a tiempo:**

---

---

---

## 3 RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Este es el momento de dar rienda suelta a tu creatividad. No te rindas cuando las cosas te frustren o te den miedo. Al igual que en el río cuando te acercas a aguas bravas y empiezas a pensar: “¿Qué hay después de esto?” ¿Cómo vas a sortear o superar esos obstáculos para seguir avanzando hacia tu meta?

**Haz una lista de tus ideas aquí:**

---

---

---

## 4 MI APOYO

¿Quiénes son las personas en tu vida (o en tu balsa) que pueden apoyarte, animarte y ayudarte con ideas para que sigas avanzando con seguridad hacia tu meta? **Haz una lista de tu equipo de apoyo aquí:**

---

---

## 5 MI MANTRA

A veces, te tomará meses o incluso años alcanzar tus metas. Esto puede parecer mucho tiempo. **¿Qué te dirás a ti mismo (tu propio refrán o mantra personal) cada día para que puedas lograr cada paso de una manera positiva para alcanzar tus metas?**

---

---

## 6 ¡MI ÉXITO!

Lo hiciste y lograste tus objetivos. Es posible que hayas encontrado cosas que intentaron interponerse en tu camino, y tu ruta puede haberse desviado; sin embargo, lograste llegar a puerto de forma segura con la ayuda de tu equipo de apoyo y tu arduo trabajo. **¡Este es el momento de celebrar con una sonrisa!**

*Las planillas de trabajo de esta Guía para Jóvenes en Edad de Transición están disponibles como archivos PDF que se pueden descargar en [optumidaho.com](http://optumidaho.com).*

# ¡VAMOS A HACER RAFTING EN IDAHO!

AL IGUAL QUE NECESITAS PREPARARTE ANTES DE IR A HACER RAFTING, TAMBIÉN NECESITAS PREPARARTE PARA CREAR TUS METAS.



¡EMOCIONADO POR COMENZAR!



## 1 PREPARACIÓN



## 2 DESAFÍOS



UF. ¡QUÉ DIFÍCIL!

## 3 RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS



## 5 MI MANTRA

VOY A SEGUIR ADELANTE, ¡LO ESTOY HACIENDO MUY BIEN!

¡LLEGADA!

## 6 ¡MI ÉXITO!



¡VIVA! ¡LO LOGRÉ!!!

MI GUÍA, REBA

## PALABRAS QUE DEBO CONOCER Y ENTENDER

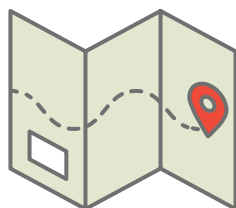


La siguiente es una lista de términos que has visto resaltados en **azul en negrita** a lo largo de la guía o que puedes encontrar en tu proceso de transición. Hemos incluido algunas definiciones útiles para que te sientas más seguro al comprender estos términos.

- **Solicitud:** Formularios que llenas.
- **Consecuencia:** El resultado de algo que haces o decides.
- **Eficacia de Costo:** Comparación de los costos de los servicios con el valor personal que le das a tu participación en los servicios.
- **Examen, Diagnóstico y Tratamiento Periódicos y Tempranos (Early Periodic Screening, Diagnosis and Treatment, EPSDT):** Si eres menor de 21 años y necesitas un servicio de salud mental para pacientes ambulatorios que normalmente no está cubierto para tu grupo de edad, puedes solicitar el beneficio de EPSDT (consulta la página 16 para obtener más información).
- **Cálculo Aproximado:** Calcular aproximadamente el valor o el costo de algo.
- **Plan de Salud Mental de Idaho (Idaho Behavioral Health Plan, IBHP):** Ofrece una variedad de servicios de salud mental para pacientes ambulatorios a los miembros de Medicaid en Idaho; que incluyen servicios de salud mental para niños y adultos, según la necesidad médica.
- **Medicaid:** El programa de seguro de salud pública de los Estados Unidos para personas de bajos ingresos.
- **Optum Idaho:** Una compañía de atención de la salud que administra los beneficios para pacientes ambulatorios de Idaho Behavioral Health Plan (IBHP) para los miembros de Medicaid de Idaho y el Departamento de Salud y Bienestar Social de Idaho (Idaho Department of Health and Welfare, IDHW).
- **Persistente:** Seguir haciendo algo durante mucho tiempo.
- **Autorización Previa:** El proceso que hace un Proveedor para pedir permiso para prestar un servicio a un paciente.
- **Autodefensa:** Defenderte de una manera positiva para que puedas explicar a los demás lo que necesitas para tener éxito.
- **Jóvenes en Edad de Transición:** Los adolescentes que tienen entre 17 y 19 años (estas edades se relacionan específicamente con esta Guía).
- **Equipo de Tratamiento:** Todas las personas que trabajan contigo para ayudarte a tener éxito en la vida. Cada integrante del equipo tiene habilidades especiales y una función específica. TÚ eres el integrante más importante de tu equipo.

## REFERENCIAS ÚTILES

- **Optum Idaho:** [optumidaho.com](https://optumidaho.com)
  - » La Línea de Crisis y Acceso para Miembros de Optum Idaho está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana en el **1-855-202-0973** o en el TDD/TTY: **711**
- **Departamento de Salud y Bienestar de Idaho (IDHW):** [healthandwelfare.idaho.gov](https://healthandwelfare.idaho.gov)
  - » Blog del IDHW "About Us" (Acerca de Nosotros): <https://dhwblog.com/about-the-idaho-department-of-health-and-welfare/>
  - » Programas y Servicios del IDHW: <https://healthandwelfare.idaho.gov/services-programs/medicaid-health/about-medicaid-adults>
  - » Página "Contact us" (Contáctenos) del IDHW: <https://healthandwelfare.idaho.gov/contact-us>
  - » Página de las Oficinas del IDHW: <https://healthandwelfare.idaho.gov/offices>
  - » Solicitud de Medicaid: <https://publicdocuments.dhw.idaho.gov/WebLink/DocView.aspx?id=3174&dbid=0&repo=PUBLIC-DOCUMENTS&cr=1>
- **Idalink:** Para ver tus beneficios de Medicaid, regístrate o inicia sesión en [idalink.idaho.gov](https://idalink.idaho.gov)
- **Idaho Careline:** Llama al **211** o visita <https://211-idaho.communityos.org/aboutus>
- **Lista de Proveedores en Tu Área:** <https://www.liveandworkwell.com/content/en/public.html>
- **Oficinas de Medicaid en Idaho** – Número estatal: **1-877-456-1233**
- **Idaho Medicaid Health Plan Booklet (Guía del Plan de Salud de Medicaid de Idaho):** <https://healthandwelfare.idaho.gov/sites/default/files/2020-08/Idaho%20Health%20Plan%20English.pdf>



## ¡TIENES LA INFORMACIÓN QUE NECESITAS PARA HACER LA TRANSICIÓN A LOS SERVICIOS DE SALUD MENTAL DE MEDICAID PARA ADULTOS!



[optumidaho.com](https://optumidaho.com)

Optum Idaho | 322 E Front St, Ste 400, Boise, ID 83702

 Visítanos en Facebook: [facebook.com/optumidaho](https://facebook.com/optumidaho)

Para solicitar copias impresas adicionales de la Guía para Jóvenes en Edad de Transición, envía un correo electrónico a Optum Idaho al [Optum.Idaho.Education@optum.com](mailto:Optum.Idaho.Education@optum.com), o descarga la versión digital del folleto o las planillas de actividades por separado en [optumidaho.com](https://optumidaho.com).

Optum® es una marca registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son propiedad de sus respectivos titulares. Fotos de archivo utilizadas con modelos posando. Dado que mejoramos continuamente nuestros productos y servicios, Optum se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso. Optum es una empresa que promueve la igualdad de oportunidades. ©2022 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. Rev. 2/22