

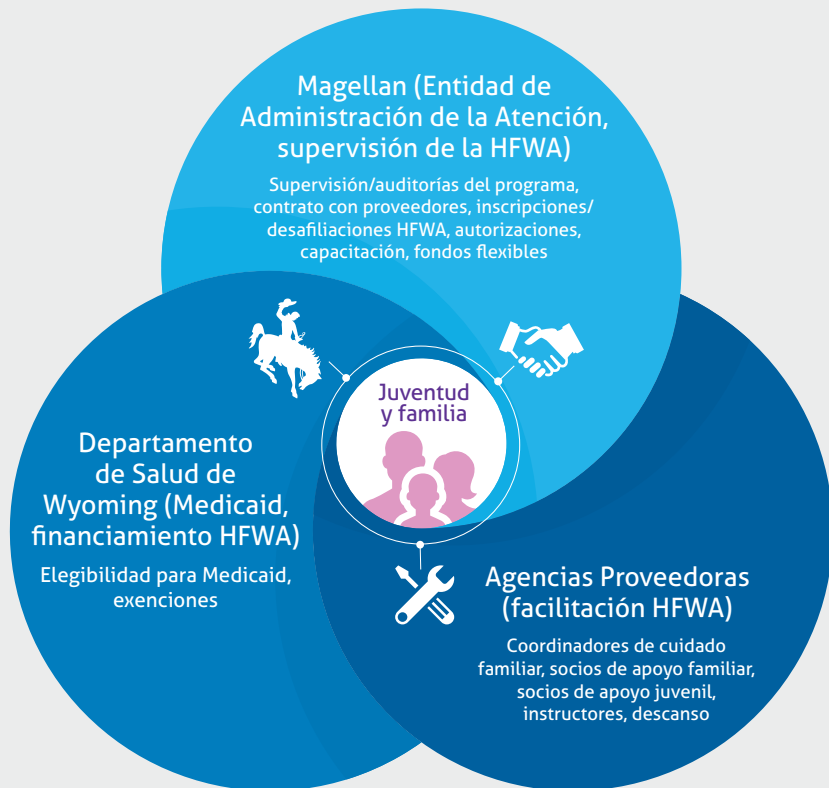


# Círculo de la fortaleza

Magellan Healthcare, Entidad de Administración de Atención Médica de Wyoming

## ¿Qué es una Entidad de Administración de la Atención?

Nuestro equipo de Wyoming en Magellan se enorgullece de ser su Entidad de Administración de la Atención (CME, por sus siglas en inglés) para High Fidelity Wraparound (HFWA). Un CME administra el programa HFWA. Lo que significa que establecemos las reglas y proporcionamos capacitación para todas las personas involucradas en el proceso HFWA:



## Presentamos un nuevo libro de trabajo interactivo

Con usted y su familia en mente, hemos creado un nuevo libro de trabajo de High Fidelity Wraparound.

Esto está diseñado para que pueda seguir fácilmente con su coordinador de atención familiar durante todo el proceso. Nuestra esperanza es que esta sea una herramienta útil para tomar notas, anotar su plan y poder mantenerlo como referencia mucho después de graduarse.

¡Puede encontrarlo en [MagellanofWyoming.com](http://MagellanofWyoming.com) en la pestaña *Más para jóvenes y familias!*

Díganos qué piensa y cómo podemos mejorar esta herramienta enviando un correo electrónico a [WYQuality@MagellanHealth.com](mailto:WYQuality@MagellanHealth.com).

## Próximamente: ¡nuestro nuevo sitio web!

Pronto lanzaremos un nuevo sitio web para reemplazar el actualmente existente. La dirección del sitio web seguirá siendo la misma y el sitio incluirá el tipo de información que siempre tiene. Pero será más fácil encontrar la información que necesita. También presentará una nueva y atractiva apariencia.

Lanzaremos este nuevo sitio en los primeros meses de 2018. Cuando se publique, por favor comparta sus ideas al respecto con nosotros. Puede enviarnos un correo electrónico a [Wyominginfo@MagellanHealth.com](mailto:Wyominginfo@MagellanHealth.com). Queremos seguir mejorando la experiencia que tiene cuando visita el sitio.

Puede encontrar nuestro sitio web en [MagellanofWyoming.com](http://MagellanofWyoming.com).

## Cómo reconocer y manejar el estrés durante las vacaciones

La temporada de vacaciones puede ser estresante. El estrés es una reacción física o mental a situaciones exigentes. Una cierta cantidad de estrés diario es normal y necesaria. Sin embargo, el estrés continuo o excesivo, ya sea positivo o negativo, puede provocar cansancio, agotamiento e incluso depresión.

### Síntomas del estrés

Aprender a notar los signos del estrés es el primer paso para manejarlo. Algunas señales que lo alertarán sobre demasiado estrés incluyen:

- dificultad para dormir
- menos satisfacción con las tareas
- constante sensación de urgencia
- dolor de cabeza por tensión, dolores de espalda, dolores de estómago u otros malestares físicos

### Manejo del estrés

Hay muchas cosas que puede hacer para ayudar a reducir el estrés. Le recomendamos que pruebe los siguientes métodos y use los que sean más efectivos para usted:

- ✓ **Cúidese.** Comer alimentos saludables y descansar lo suficiente le ayudará a mantener la resistencia de su cuerpo a los síntomas físicos del estrés.
- ✓ **Administre su tiempo.** Tome el control de su día programando su tiempo y centrándose en sus objetivos. Cree una lista de tareas para lograr. Asegúrese de tachar los elementos de su lista a medida que los complete.
- ✓ **Identifique los mensajes que se da a sí mismo.** Concéntrese en lo que puede hacer en lugar de lo que no puede hacer. Sea positivo.
- ✓ **Pruebe la relajación muscular profunda.** Comience por tensar sus hombros durante aproximadamente 10 segundos. Lentamente libere la tensión y comenzará a sentir que sus músculos se relajan. Pruebe este ejercicio para todas las principales áreas musculares.
- ✓ **Tómese un tiempo para divertirse.** Tómese un descanso de su rutina normal durante el día para aliviar la tensión. El ejercicio físico o simplemente un cambio de panorama, como ir al cine, puede ayudarlo a relajarse.

# Fobia social

## ¿Qué es la fobia social?

La fobia social hace que una persona se sienta incómoda con los demás. Es un trastorno de ansiedad. Las personas que la padecen tienen miedo de ser notadas. Se preocupan por hacer cosas que puedan avergonzarlos. Esto puede durar días antes de que ocurra una actividad. Este miedo puede interferir con la vida diaria. Para algunas personas que la sufren es difícil hacer amigos.

La mayoría de las personas que tienen esto saben que sus miedos no tienen sentido. Pero no pueden controlarlos. Algunas personas que la padecen tienen miedo de una actividad específica. Podría ser hablar con personas nuevas. Otras tienen un miedo más general. No pueden estar cerca de nadie más. Solo pueden estar con la familia.

Las personas con fobia social también pueden presentar signos como:

- Ruboración.
- Temblores.
- Problemas para hablar.
- Sudoración.
- Malestar estomacal.

Estas cosas hacen que las personas con el trastorno se sientan aún más inquietas.

## Cómo obtener ayuda

La fobia social puede ser tratada. Lo primero que debe hacer es ver a su médico. Un médico puede decir si es posible que la padezca o no. Su médico puede remitirlo a un especialista en salud mental.

## ¿Cómo se trata?

Este trastorno se trata con:

- Terapia.
- Medicamentos.
- Ambos.

El tratamiento adecuado ayuda a muchas a personas a llevar vidas normales.

### Medicamentos

Los medicamentos no curarán la fobia social. Pueden controlarla. Los medicamentos que se utilizan son antidepresivos y ansiolíticos.

### Terapia

Una "terapia oral" llamada terapia cognitiva conductual ayuda a tratar este trastorno. Cambia la manera en la que las personas piensan y actúan.

### Otros tratamientos

Unirse a un grupo de apoyo ayuda a algunas personas. Hablar con alguien de confianza también puede ayudar. Esto no debería reemplazar el cuidado de un especialista.

Aprender a manejar el estrés puede ayudar. Algunos tipos de ejercicio pueden ayudar también.

Consulte con su médico antes de tomar cualquier medicamento. Algunos pueden empeorar este trastorno.

**BUSQUE AYUDA DE INMEDIATO SI PIENSA EN LASTIMARSE A SÍ MISMO O A OTRAS PERSONAS. Siempre llame al 911 si tiene una emergencia.**

## ¿Ha oído hablar de telesalud?

Con el invierno en pleno apogeo en Wyoming. ¡Es difícil saber cuándo podría venir una tormenta! ¡Con nuestra plataforma mejorada de telesalud, ya no tendrá que preocuparse por perderse reuniones importantes del equipo debido al clima u otro problema imprevisto de viaje!

Ahora ofrecemos Videoconferencia Zoom (Zoom Video Communications, Inc.) a sus coordinadores de cuidado familiar. Todo lo que necesita para reunirse a través de Zoom es un teléfono o una computadora, una cámara web y acceso a Internet de banda ancha. ¡Pregúntele a su coordinador de cuidado familiar sobre esta opción de videoconferencia segura antes de que llegue la tormenta!

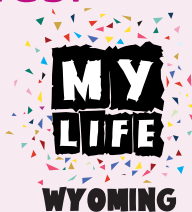
## Llamado a todos los jóvenes:

*¡Participa en tu comunidad!*

### Asiste a un grupo MY LIFE local

- MY LIFE Cheyenne se reúne el último martes del mes en UPLIFT de 5:30 a 7 p.m. UPLIFT se encuentra en 3701 Ridge Road in Cheyenne.
- MY LIFE Laramie se reúne el último miércoles del mes en Big Brothers Big Sisters de 5:30 a 7 p.m. Big Brothers Big Sisters se encuentra en 1010 South 6th Street en Laramie.

¿Quiere comenzar un grupo MY LIFE en su área? ¡Comuníquese con nosotros!



## Línea de mensajes de textos para casos de crisis

Todos los residentes de Wyoming tienen acceso a una línea de textos para personas en crisis 24/7.

Simplemente envíe un mensaje de texto con la palabra **WYO** al **741741** para comunicarse con un asesor para casos de crisis.

Este recurso puede utilizarse para situaciones que no representen un riesgo para la vida. ¡Si su hijo o alguien que usted conoce se encuentra en una situación de riesgo para su vida, llame de inmediato al 911!

## Actualizaciones e información directamente a su bandeja de entrada

Obtenga actualizaciones y recursos de la comunidad, información sobre HFWA y consejos sobre vida saludable enviados directamente a su bandeja de entrada. Regístrese para visitar [MagellanofWyoming.com](http://MagellanofWyoming.com), haga clic en "Suscribirse a nuestro boletín informativo electrónico mensual" en nuestra página web.

### Síganos en Facebook

Dé un "Me gusta" en nuestra página, [@WYMagellan](https://www.facebook.com/WYMagellan) para estar al tanto de las últimas novedades, recursos y eventos.

### Inscríbese en nuestro boletín informativo electrónico

¿Desea que las actualizaciones y los recursos se envíen directamente a su bandeja de entrada? Enviamos boletines informativos electrónicos de Actualización para la Comunidad mensualmente. Envíe un correo electrónico a [WyomingInfo@MagellanHealth.com](mailto:WyomingInfo@MagellanHealth.com) para inscribirse.

### Comuníquese con nosotros

Horarios de atención:  
Lu a Vi de 9 a. m. a 5 p. m. MST  
teléfono: 307-459-6162  
Los servicios de emergencia están disponibles durante las 24 horas del día.

Línea gratuita: 1-855-883-8740  
TDD/TTY: 1-800-424-6259

[MagellanofWyoming.com](http://MagellanofWyoming.com)  
[WyomingInfo@MagellanHealth.com](mailto:WyomingInfo@MagellanHealth.com)