

Boletín informativo para los miembros

Magellan Healthcare, Entidad de Administración de Atención Médica de Wyoming

Logros anuales

¡Magellan Healthcare se enorgullece de celebrar nuestro primer aniversario de servicio como Entidad de Administración de la Atención de Wyoming para Atención Envoltante de Alta Fidelidad! Los aniversarios son un gran momento para reflexionar sobre el año que pasó y todo lo que se ha logrado. Me gustaría tomarme un momento para compartir algunas de mis partes favoritas de nuestro primer año.



MY LIFE Wyoming

MY LIFE es un programa gratuito que se ofrece a cualquier joven de la comunidad entre 13 y 23 años de edad. A comienzos de 2016, lanzamos dos grupos aquí en Wyoming: MY LIFE Cheyenne y MY LIFE Laramie. Estos grupos se reúnen mensualmente y hace que los jóvenes participen activamente en cada reunión. Las reuniones incluyen juegos, presentaciones especiales y oportunidades para que los jóvenes se expresen y realicen actividades que disfrutan.



Más proveedores

Para que los niños y jóvenes de Wyoming tengan la posibilidad de participar en la Atención Envoltante de Alta Fidelidad, necesitábamos aumentar la cantidad de proveedores disponibles para las familias. Incorporamos nuevos proveedores todos los meses. Utilice nuestra característica de Búsqueda de Proveedores en nuestro sitio web www.MagellanoofWyoming.com para encontrar una lista completa de proveedores en su área.



Escuchamos sus comentarios

Sus comentarios sobre qué tanto le sirve la Atención Envoltante de Alta Fidelidad a su familia es extremadamente importante para nosotros. Nos comunicaremos con usted durante el cuarto y décimo mes de participación en el programa para completar una encuesta. No se registrará su nombre con las respuestas. Utilizamos esta encuesta para controlar el funcionamiento del programa y para hacer cualquier mejora necesaria. Constantemente buscamos formas de mejorar este programa para que funcione mejor para usted y su familia. Si tiene preguntas sobre esta encuesta, o si tiene algún comentario que desee compartir directamente con nosotros, por favor envíenos un correo electrónico a WyomingInfo@MagellanHealth.com.

Estoy emocionada por lo que este próximo año traerá para la Atención Envoltante de Alta Calidad y el estado de Wyoming. Es un honor seguir atendiéndolo a usted y a su familia.

Atentamente,

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Tammy Cooley".

Tammy Cooley, Directora del Programa

Salud mental: Desarrollar resiliencia

Algunas personas son más resilientes que otras. La resiliencia es la capacidad de recuperarse de los desafíos de la vida. Se puede definir por siete cualidades. Estas se desarrollan con el tiempo. Se basan en experiencias de la vida. Los padres pueden ayudar a sus hijos ser más resilientes.

Cómo ayudar a que usted y su familia sean más resilientes

- **Ser positivo.** Las personas positivas tienen más posibilidades de lidiar con el estrés. La recuperación es también es más probable cuando una persona es positiva. Recuérdese a sí mismo sus fortalezas.
- **Busque su propósito.** Se necesita tiempo para sanar después de cualquier evento estresante. Encontrar un sentido de propósito puede ayudar en la recuperación. Busque diferentes grupos comunitarios. Ofrézcase como voluntario para ayudar a otras personas. Haga algo significativo para usted. Eso le ayudará a sanar.
- **Acepte el cambio.** Las personas resilientes son flexibles. Puede ser más flexible si entiende que las cosas no serán iguales. Debe aceptar el cambio.
- **Sea bueno con usted mismo.** Las personas que se estresan no son capaces de atender sus propias necesidades. Asegúrese de dormir suficiente. Coma una dieta bien balanceada. Tómese un descanso de las cosas que le causan estrés. Prepárese para el estrés que puede afectarle en la fecha en que ocurrió un evento. O cuando otros eventos le traigan recuerdos. Es posible que necesite más apoyo en esos momentos.
- **Encuentre las formas de resolver problemas.** Las personas que pueden resolver los problemas rápidamente los afrontan mejor. Cuando se produzca el cambio, haga una lista de las formas en que usted puede solucionar el problema.
- **Establezca un objetivo.** Después de un evento estresante, establezca objetivos a corto plazo. Si llega a ser demasiado abrumador, dé un paso atrás y revise a sus objetivos nuevamente. Piense en su plan.
- **No se rinda.** Se necesita tiempo para desarrollar la resiliencia. Cuando ocurra algo, haga una lista de las cosas en las que usted puede trabajar para poder adaptarse.

Desarrollar recuperación y resiliencia lleva su tiempo. Se necesita energía y emoción. Utilice sus fortalezas. Está consciente de sus reacciones. Con el tiempo, usted se dará cuenta de que reacciona mejor de lo que lo hacía antes.

Búsquenos en Facebook

¡Magellan en Wyoming ahora está en Facebook! Búsquenos en @WYMagellan o www.facebook.com/WYMagellan.

Busque en nuestra página:

- Recursos
- Herramientas y capacitación
- Próximos eventos
- Artículos interesantes
- Apoyo



Comunicarse con nosotros

Horario de oficina:

De lunes a viernes, de 9 a. m. a 5 p. m. Hora Estándar de la Montaña. Los servicios de emergencia están disponibles las 24 horas del día.

Línea gratuita: 1-855-883-8740

TDD/TTY: 1-800-424-6259

www.MagellanofWyoming.com

WyomingInfo@MagellanHealth.com