

Pennsylvania HealthChoices

Boletín informativo para miembros

Pasar tiempo al aire libre y bajar las pantallas

La primavera nos trae un tiempo más cálido. Los días parecen más largos y hay más sol por las tardes. Los fines de semana se llenan de proyectos de limpieza primaveral. Los niños van de excursiones con la escuela. Los amigos se reúnen para hacer barbacoas al aire libre. Son cosas buenas que nos mantienen ocupados y pueden ayudarnos a ser felices.

Muchos adultos y niños siguen dedicando demasiado tiempo a sus dispositivos con pantallas. Los teléfonos y las tabletas son una elección. No deberían ser la única opción. Hay momentos en los que se debe utilizar un teléfono o una tableta. Esto está bien y no es un problema. En muchos casos, sin embargo, un teléfono o una tableta es una mala elección en comparación con el ejercicio o una actividad al aire libre.

Las actividades al aire libre, como hacer ejercicio o simplemente sentir el aire fresco, pueden relajarnos y ayudar a nuestra salud mental. La primavera es una buena época del año para pasar más tiempo al aire libre siempre que sea posible. Decida cambiar el tiempo frente a la pantalla por tiempo al aire libre. Este cambio de comportamiento será probablemente una influencia positiva para usted.

Acérquese a familiares y amigos y compártales esta idea para que elijan pasar tiempo al aire libre en lugar de frente a una pantalla. La primavera puede ofrecer muchas ideas para planificar una actividad al aire libre con la familia y los amigos. Algo divertido puede ser llevar el teléfono a la actividad con la familia y los amigos. Haga algunas fotos durante la actividad. Al llegar a casa, puede que tenga la oportunidad de compartir su actividad al aire libre en las redes sociales. Esto está bien y podría motivar a otros amigos y familiares a salir al aire libre la próxima vez que tengan la oportunidad.

Aquí tiene algunas actividades al aire libre:

- Dar un paseo por un parque local.
- Elegir un lugar para comer al aire libre.
- Leer un libro o una revista recostado en una hamaca.
- Crear un programa de ejercicios que incluya caminar, montar en bicicleta, correr y/o hacer yoga.
- Asistir a eventos deportivos locales y participar animando o como voluntario cuando sea posible.
- Organizar una reunión familiar o con amigos en su casa o en un parque local.

Consulte el *Manual para miembros* y el *Boletín informativo* en www.MagellanofPA.com.
¡Inscríbese para recibir el boletín por correo electrónico!

Información y recursos para la comunidad

Las líneas telefónicas de recursos para miembros cuentan con personal las 24 horas del día, los siete días de la semana. También puede visitar MagellanofPA.com.

Encuentre proveedores especializados en nuestro sitio web

1. Visite MagellanofPA.com
2. Haga clic en Buscar un proveedor (Provider search) y siga los pasos a continuación.

¿Tiene alguna pregunta sobre Community HealthChoices?

Participantes: 1-833-735-4416

Proveedores: 1-800-932-0939

healthchoices.pa.gov/info/about/community

Correo electrónico:
RA-PWCHC@pa.gov

Cómo denunciar fraude, uso indebido y abuso del sistema:

Línea directa de la Unidad de Investigaciones Especiales:
1-800-755-0850

Línea directa de cumplimiento corporativo:
1-800-915-2108

Consulte el *Manual para Miembros y el Boletín informativo en MagellanofPA.com* en Recursos para miembros.

¡Regístrese para recibir el boletín informativo por correo electrónico!

El pódcast Behavioral Health Matters está disponible

Eche un vistazo a nuestro pódcast, con nuevos episodios publicados cada 4 a 6 semanas. El programa tiene como objetivo promover la salud mental positiva, aumentar nuestra comprensión de los temas y servicios de salud del comportamiento (BH) y reducir el estigma.

Cada episodio incluye contenido atractivo centrado en temas relacionados con la salud del comportamiento. Las conversaciones ayudan a la audiencia a comprender mejor los temas y servicios de la salud del comportamiento. Los pódcast pueden ayudarlo a relajarse. También pueden ayudar a informar al oyente.



Próximos encuentros comunitarios

Conéctese con los puntos de contacto que se mencionan a continuación. Las reuniones están sujetas a cambios.

Comuníquese con su facilitador del condado a continuación para obtener más información sobre MY LIFE o visite magellanofpa.com/for-members/community/my-life:

- Condado de Bucks: Steph Cassanese, 814-915-0569
- Condado de Cambria: Camette Standley, 814-961-0719
- Condados de Lehigh/Northampton: Michele Davis, 610-814-8006
- Condado de Montgomery: Stacey Volz, 215-504-3931

Reuniones mensuales de CSP para cada condado:

- Steph Cassanese, cassaneses@magellanhealth.com

Recursos del condado

Condado de Bucks

Miembros: 1-877-769-9784

TTY: PA Relay 7-1-1

Información en caso de crisis y emergencias:

Marque 988 para la Línea Nacional del Suicidio o comuníquese con uno de los Centros de Crisis a continuación:

- Lenape Valley Foundation, Bristol: 215-785-9765
- Lenape Valley Foundation, Doylestown: 215-345-2273
- Intervención móvil en situaciones de crisis de Lenape Valley: 1-877-435-7709
- Penn Foundation, Sellersville: 215-257-6551 (servicios de intervención en situaciones de crisis de 7 a. m. a 11 p. m. todos los días)

Condado de Cambria

Miembros: 1-800-424-0485

TTY: Retransmisión de PA 7-1-1

Información en caso de crisis y emergencias:

- Marque 988 para comunicarse con la Línea Nacional de Prevención del Suicidio

Centro para crisis Reach (Reach Crisis Center) del Condado de Cambria:

- 1-877-268-9463

Community HealthChoices

Información de contacto del plan de atención médica física de atención administrada

AmeriHealth Caritas CHC

amerihealthcaritaschc.com

- Servicios para Participantes: 1-855-235-5115 (TTY 1-855-235-5112)
- Línea de llamada de enfermera: 1-844-214-2472

Keystone First CHC

keystonefirstchc.com

- Servicios para Participantes: 1-855-332-0729 (TTY 1-855-235-4976)
- Línea de llamada de enfermera: 1-855-332-0117

PA Health & Wellness Community HealthChoices

pahealthwellness.com/members.html

- Línea directa del participante: 1-844-626-6813 (TTY 1-844-349-8916)

Condado de Lehigh

Miembros: 1-866-238-2311

TTY: Retransmisión de PA 7-1-1

Información en caso de crisis y emergencias:

610-782-3127 o marque 988 para comunicarse con la Línea Nacional de Prevención del Suicidio

Condado de Montgomery

Miembros: 1-877-769-9782

TTY: Retransmisión de PA 7-1-1

- Línea de apoyo entre pares: 1-855-715-8255 (llamadas) o 1-267-225-7785 (mensajes de texto)
- Línea directa para adolescentes: 1-866-825-5856 (hablar) o bien 1-215-703-8411 (mensajes de texto)

Información para emergencias y crisis: marque 988 para la Línea Nacional del Suicidio o comuníquese con uno de los Centros de Crisis a continuación:

- Acceso a servicios móviles para casos de crisis: 1-855-634-HOPE (4673)
- Servicios de Emergencia del Condado de Montgomery: 610-279-6100 o bien 1-844-455-7455

Condado de Northampton

Miembros 1-866-238-2312

TTY: Retransmisión de PA 7-1-1

Información en caso de crisis y emergencias:

610-252-9060 o marque 988 para comunicarse con la Línea Nacional de Prevención del Suicidio

UPMC Health Plan

<https://chc.upmchealthplan.com>

- Conserjería de atención médica: 1-844-833-0523 (TTY 711)
- Los participantes del Centro de Enfermería Clínicamente Elegible (Nursing Facility Clinically Eligible, NFCE) pueden llamar a los Departamentos de Coordinación de Servicios (TTY 711):
 - Sudoeste: 1-844-860-9302
 - Sureste: 1-833-672-8078
 - Noroeste, Noreste y Lehigh/Capital: 1-833-280-8508



Sitio web de PA COMPASS para verificar la información de contacto para la renovación de Asistencia Médica



Consentimiento para recibir mensajes de texto de Magellan

Información de contacto del plan PA HealthChoices

Plan	Bucks	Cambria	Lehigh	Montgomery	Northampton
AmeriHealth Caritas Pennsylvania Miembros: 1-888-991-7200 TTY: 1-888-987-5704 Unidad de Necesidades Especiales: 1-800-684-5503 amerihealthcaritasp.com		X	X		X
Geisinger Health Miembros: 1-855-227-1302 TTY: PA Relay 7-1-1 Unidad de Necesidades Especiales: 1-855-214-8100 ghpfamily.com	X	X	X	X	X
Health Partners Miembros: 1-800-553-0784 TTY: 1-877-454-8477 Unidad de Necesidades Especiales: 1-866-500-4571 HPPplans.com	X	X	X	X	X
Highmark Wholecare Miembros: 1-800-392-1147 TTY: PA Relay 7-1-1 Unidad de Necesidades Especiales: 1-800-392-1147 highmarkwholecare.com		X	X		
Keystone First Miembros: 1-800-521-6860 TTY: 1-800-684-5505 Unidad de Necesidades Especiales: 1-800-573-4100 keystonefirstpa.com	X			X	
United Healthcare Community Plan Miembros: 1-800-414-9025 TTY: PA Relay 7-1-1 Unidad de Necesidades Especiales: 1-877-844-8844 uhcommunityplan.com	X			X	
UPMC for You Miembros: 1-800-286-4242 TTY: PA Relay 7-1-1 Unidad de Necesidades Especiales: 1-866-463-1462 upmchealthplan.com	X	X	X	X	X



Línea directa de HealthChoices: 1-800-440-3989 o enrollnow.net
 Información primaria de Medicare: benefitscheckup.org

