



AUTORIDAD PÚBLICA DEL IHSS DE SAN FRANCISCO

# Uniendo Vidas

BOLETÍN DE OTOÑO 2025

## Crecen tus Habilidades, Crece tu Confianza: Oportunidades de Entrenamiento para Proveedores

### Contenido

- Mensaje de Nuestra Directora Ejecutiva
- Crecen tus Habilidades, Crece tu Confianza.
- Proveedor Destacado
- Entrenamiento de la Asociación de Salud Mental de SF
- Detalles del Entrenamiento de Homebridge
- Cuidadores Avanzados
- Voces de Asociados





# Mensaje de la Directora Ejecutiva

A medida que cerramos este año, me gustaría que nos tomemos un momento para reflexionar sobre la increíble dedicación de nuestros proveedores de IHSS. Cada día, ustedes hacen posible que nuestros consumidores vivan una vida independiente y segura en sus hogares – y ese compromiso merece reconocimiento y apoyo.

Los entrenamientos siempre han sido una parte esencial de nuestra misión en la Autoridad Pública. No es sólo adquirir nuevos conocimientos – es también adquirir confianza, incrementar la seguridad y fortalecer la calidad del cuidado alrededor de nuestra comunidad.

En IHSS Autoridad Pública de San Francisco, nos mantenemos enfocados en ampliar y mantener oportunidades de entrenamiento significativas para todos nuestros proveedores.

En los meses próximos, nuestro equipo continuará colaborando con organizaciones comunitarias y aliados para asegurarnos de que los entrenamientos sean accesibles, relevantes y empoderen a nuestra comunidad. Creemos que cuando nuestros proveedores cuentan con el apoyo, los consumidores prosperan. Gracias por su continua dedicación y compasión – ustedes son el corazón de este trabajo.

Con todo mi aprecio,

**Eileen Norman**

*Directora Ejecutiva, IHSS Autoridad Pública de San Francisco*



# Crecen tus Habilidades, Crece tu Confianza

## Oportunidades de Entranamiento para Proveedores

### POR QUÉ IMPORTA LA CAPACITACIÓN

Los proveedores de IHSS desempeñan un papel vital al ayudar a los consumidores a vivir de manera independiente en sus hogares y comunidades. La capacitación garantiza que los proveedores tengan el conocimiento y las herramientas necesarias para brindar la mejor atención posible, ya sea aprendiendo sobre seguridad y prevención de lesiones o comprendiendo el propio programa IHSS. El objetivo de la Autoridad Pública es asegurar que las oportunidades de capacitación sigan siendo accesibles para los proveedores.

### PRÓXIMAS CAPACITACIONES DESTACADAS

Mantente atento a nuestra lista sesiones de entrenamientos diseñados para brindarte los conocimientos más recientes y habilidades prácticas. Nos entusiasma ofrecer una amplia gama de temas, desde técnicas avanzadas de cuidado hasta estrategias efectivas de comunicación. Estas sesiones están diseñadas para fortalecer tu experiencia y fomentar una comunidad de práctica.

### EN ESTA EDICIÓN

- **Oportunidades de capacitación presencial y virtual:** Trastorno de acumulación 101: Estrategias Compasivas para el Cambio de Conducta, Introducción al Cuidado en el Hogar, Cuidado Esencial, Manejo de Medicamentos, Envejecimiento y Prevención de Caídas, Mecánica corporal ¡y más!
- **Proveedor Destacado:** Conoce a Erika y descubre su inspiradora historia de éxito.
- **Voz de la colaboración:** Perspectivas de [Janie Whiteford, Directora Ejecutiva de CICA](#); también [Copresidenta de la Junta Asesora de IHSS del Condado de Santa Clara](#), [Kate Laddish, Presidenta de la Junta Directiva de CICA](#); también [Presidenta del Comité Asesor de IHSS del Condado de Yolo](#), y [Kristy Madden, Coordinadora/Organizadora de Membresías de CICA](#); también [miembro de la Junta Directiva del Consejo de Servicios de Asistencia Personal del Condado de Los Ángeles](#) y [defensora del cambio sistémico en el Centro de Vida Independiente CALIF](#): — defensores y líderes que están dando forma a la capacitación de IHSS a través de la voz del consumidor.

# Proveedor Destacado

## La Historia de Erika: Aprendiendo a tu Ritmo



### NOMBRE:

Erika

### ROL:

Proveedor del Registro IHSS

### FORMATO DE CAPACITACIÓN:

Módulos en línea a tu ritmo

### FECHA DE INICIO COMO PROVEEDORA:

20 años de experiencia

### CONCLUSIÓN PRINCIPAL:

La capacitación brinda confianza, fortalece los límites y ofrece flexibilidad para vidas ocupadas

Erika, una dedicada Proveedora del Registro de IHSS y madre soltera, apasionada por crecer en su rol y brindar el mejor cuidado posible.

“Me gusta aprender y adquirir más conocimiento para tener mejores herramientas que me ayuden a servir a quienes atendemos,” expresó. “Es muy importante que tengamos el conocimiento adecuado sobre el trabajo que realizamos.”

Para Erika, el formato de capacitación en línea, a su propio ritmo, ofrece el equilibrio perfecto entre aprender y su vida agüitada. Trabajar en dos empleos y criar a un hijo hacía difícil asistir a sesiones presenciales, pero esta capacitación le permitió aprender sin sacrificar sus responsabilidades.

“Me gustó mucho que fuera a mi propio ritmo. Podía tomar los cursos después del trabajo en la noche, uno por uno, sin tener que apresurarme. **Como madre soltera, esta flexibilidad marcó una gran diferencia.**”

A pesar de los ocasionales problemas técnicos, Erika se mantuvo motivada gracias a su curiosidad y deseo de mejorar. “Fue refrescante ver lo que está bien y lo que está mal en este ámbito de trabajo. Mi hambre de crecimiento me ayudó a completar todos los módulos.”

A través de la capacitación, fortaleció su comprensión de los límites y responsabilidades profesionales. “Refrescó mis conocimientos previos y me ayudó a aprender nuevos métodos y políticas.”

Ella anima a otros proveedores a aprovechar estas oportunidades: “Lo recomendaría al 100%, especialmente para nuevos proveedores o aquellos con poca experiencia. Enseña lo más importante sobre lo que se debe y no se debe hacer, y ayuda a garantizar la seguridad de los consumidores.”

“Estoy muy agradecida por esta oportunidad. Nuestra comunidad necesita más de estas capacitaciones. No solemos tener la oportunidad de aprender y crecer, pero esto me dio las herramientas que necesito para servir mejor a quienes lo necesitan.”

# Detalles de la Capacitación de la Asociación de Salud Mental de San Francisco

## Trastorno por Acumulación 101: Estrategias Compasivas para el Cambio de Conducta

Aprende estrategias prácticas de intervención para ayudar a clientes con conductas de acumulación a reducir el desorden y lograr una vivienda segura. Esta capacitación abarca enfoques compasivos para el despeje de espacios, técnicas de motivación y métodos basados en evidencia para inspirar el cambio.

### FECHAS:

- Viernes, 21 de noviembre de 2025
- Viernes, 16 de enero de 2026
- Viernes, 20 de marzo de 2026
- Viernes, 15 de mayo de 2026

### HORARIOS:

10:30am – 12:30pm

\* Sujetos a cambios según las necesidades de los participantes

### CAPACIDAD:

Mínimo de 22 participantes, sin máximo

### IDIOMA:

Inglés

### CÓMO REGISTRARSE:

Regístrese aquí para noviembre de 2025:

<https://mentalhealthsf-org.zoom.us/meeting/register/b75CkVSOR1yYvo85OTv7Nw#/registration>

Regístrese aquí para enero de 2026:

<https://mentalhealthsf-org.zoom.us/meeting/register/B58gyR3uQHaeWrTCRe4Sog>

# Detalles de la Capacitación de Homebridge

Como proveedor de IHSS, el cuidado que brindas realmente marca la diferencia. Por eso, **Homebridge** y **la Autoridad Pública de IHSS de San Francisco** han creado clases gratuitas para ayudarte a desarrollar tus habilidades y avanzar en tu carrera. Además, tendrás acceso a una comunidad en línea de apoyo, diseñada especialmente para los proveedores de San Francisco, todo pensado para ayudarte a tener éxito. **Asegúrate de revisar tu bandeja de entrada o tu carpeta de correo no deseado para encontrar la invitación.**

## ¿Por qué deberías inscribirte?

Como proveedor de IHSS, el cuidado que brindas realmente marca la diferencia. Por eso, Homebridge y la Autoridad Pública de IHSS de San Francisco han seleccionado cursos y capacitaciones gratuitas para ayudarte a desarrollar tus habilidades y avanzar en tu carrera. Además, tendrás acceso a una comunidad en línea de apoyo creada especialmente para los proveedores de San Francisco — todo diseñado para ayudarte a tener éxito.



Nuestra plataforma comunitaria **te conecta con otras personas y ofrece herramientas de aprendizaje** para hacer tu trabajo más seguro y sencillo.

## ¡Inscribirse es fácil!

- Abre tu navegador web y ve a:** linktr.ee/Homebridge. Haz clic en 'Crear una cuenta e inscribirse'.
- Crea tu cuenta:** Eingresa tu nombre completo, dirección de correo electrónico y elige una contraseña. Luego, haz clic en 'Registrarse'.
- Revisa tu correo electrónico:** Recibirás un código de acceso de 6 dígitos en tu bandeja de entrada. Ingresa el código en el sitio web para completar tu inicio de sesión.
- Obtén acceso:** Una vez registrado, nuestro equipo te añadirá a los cursos y capacitaciones disponibles.
- Comienza a explorar:** Usa el menú de la izquierda para navegar por todos los recursos.



**Dos formas fáciles de inscribirse.**

Escanea el código QR o visita [linktr.ee/Homebridge](http://linktr.ee/Homebridge)

## Cuatro oportunidades para crecer:

### APRENDE A TU PROPIO RITMO:

A partir del 24 de octubre, todos los **Proveedores Independientes, Proveedores del Registro y Proveedores de Respaldo** en San Francisco podrán tomar **10 cursos en línea gratuitos en inglés, español o chino**. Se agregarán 10 cursos adicionales a la plataforma a mediados de noviembre.

### CONECTA CON LA COMUNIDAD:

Todos los **Proveedores Independientes, Proveedores del Registro y Proveedores de Respaldo** pueden acceder a los **canales comunitarios en línea** — diseñados exclusivamente para los cuidadores de San Francisco. Conéctate con otros, haz preguntas, comparte consejos y mantente al día con recursos y cursos útiles.

### ÚNETE A CURSOS EN LÍNEA EN VIVO:

Los **Proveedores del Registro y Proveedores de Respaldo** pueden asistir a **cursos en línea en vivo semanales** sobre temas clave de cuidado. **Aprende en tiempo real** con otros cuidadores de la comunidad. El cupo es limitado y se requiere inscripción previa.



Consulta el reverso para ver una lista parcial de cursos, capacitaciones y fechas.



H O M E B R I D G E

Making independent living possible for those unable to care for themselves.

## Cursos a tu propio ritmo

### INTRODUCCIÓN AL CUIDADO EN EL HOGAR

- Conceptos clave del cuidado en el hogar, autodeterminación y autogestión
- Introducción a las necesidades humanas básicas
- Introducción a la prestación de cuidado en el hogar
- Respetando las diferencias
- Comunicación y colaboración con los consumidores
- Colaborando con todo el equipo de cuidado
- Lista de verificación para el cuidador: observación efectiva, reporte, registro, derechos del cliente y HIPAA

### CUIDADO ESENCIAL

- Control de infecciones
- Todo sobre la alimentación y la nutrición
- Manejo de medicamentos
- Demencia y Alzheimer
- Cambios físicos del envejecimiento y prevención de caídas
- Seguridad y prevención de riesgos para el consumidor y el proveedor
- Abuso, negligencia y explotación financiera
- Salud mental y bienestar

### CUIDADO PERSONAL

- Mecánica corporal y transferencias
- Apoyando a los consumidores para usar el baño y manejar la incontinencia
- Apoyando a los consumidores con el aseo personal
- Apoyando a los consumidores con el baño, la vestimenta y el cuidado de la piel
- Cuidado de un consumidor confinado a la cama: baños en cama, arreglar la cama y levantamientos

## ¡Estamos aquí para ayudar!

¿Tienes preguntas sobre los cursos?

¿Necesitas ayuda con la plataforma Circle?

### CONTÁCTANOS:

Thato:

[tmokale@homebridgeca.org](mailto:tmokale@homebridgeca.org) · 628.254.4575

Cristina:

[cjimenez@homebridgeca.org](mailto:cjimenez@homebridgeca.org) · 415.914.4515

## Cursos en Línea en vivo

### INSCRÍBETE PARA VER EL CALENDARIO COMPLETO

Inicio / Anuncio de la Clase	10 de noviembre
Introducción a la prestación de cuidado en el hogar	13 de noviembre
Comprendiendo las necesidades humanas básicas	18 de noviembre
Seguridad para el cliente y el proveedor	20 de noviembre
Autodeterminación y autogestión	25 de noviembre, 12 de febrero
Control de infecciones y seguridad frente al COVID	2 de diciembre, 3 de marzo
Sistemas del cuerpo y enfermedades comunes	4 de diciembre, 13 de enero
Respetando las diferencias	9 de diciembre, 10 de febrero
Cambios físicos del envejecimiento y prevención de caídas	11 de diciembre
Mecánica corporal y apoyo a los consumidores con transferencias	16 de diciembre
Movilidad, deambulación y movimientos	18 de diciembre
Prevención de riesgos en el hogar	23 de diciembre
EPOC	15 de enero
Enfermedades neurodegenerativas	20 de enero
Diabetes	22 de enero
Cuidado informado sobre el trauma	3 de febrero
Colaborando con todo el equipo de cuidado	5 de febrero
Apoyando a los consumidores con el manejo de medicamentos	17 de febrero
Todo sobre la alimentación: nutrición, gastos y presupuestos	19 de febrero
Manejo del dolor	3 de marzo
Abuso, negligencia y explotación financiera	10 de marzo
Ayudando a los consumidores con el baño, la vestimenta y el cuidado de la piel	12 de marzo
Apoyando a los consumidores con el aseo personal	17 de marzo
Apoyando a los consumidores para usar el baño y manejar la incontinencia	19 de marzo

\*Nota: Para ver el calendario completo de clases, por favor crea una cuenta e inscríbete.

# Centro para el Avance de los Cuidadores

## Curso 1: Preparación para Emergencias y Desastres (EDR)

Aprende habilidades de cuidado para apoyar a los consumidores con necesidades de acceso y funcionales en la preparación, respuesta y recuperación ante emergencias y desastres. Este curso autodidacta ayuda a los cuidadores de IHSS a fortalecer su confianza y preparación para protegerse a sí mismos y a sus consumidores.

### PÚBLICO OBJETIVO / REQUISITOS:

- Debe ser un cuidador actual de IHSS que viva en los condados de **San Francisco, San Mateo, o Santa Clara**.
- El **beneficiario del cuidado** también debe residir en uno de estos condados.
- El cuidador debe vivir en una **comunidad afectada ambientalmente** (verificado mediante **CalEnviroScreen**).

### FECHAS Y HORARIOS:

- **Inscripciones abiertas:** Octubre 2025
- **Inicio de cursos:** Febrero 2026
- **Formato:** A su propio ritmo, aproximadamente 15 horas en total

### UBICACIÓN:

En línea – A su ritmo

### INFORMACIÓN REMUNERACIÓN:

\$770 al completar exitosamente

### FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN:

La inscripción anticipada comienza en octubre de 2025

### REGÍSTRESE AQUÍ:

- **Inglés:** <https://advancecaregivers.org/enrollment-form-english/>
- **Español:** <https://advancecaregivers.org/enrollment-form-spanish/>
- **Cantonés:** <https://advancecaregivers.org/enrollment-form-chinese/>

Los Centros de Recursos para Cuidadores de California también ofrecen eventos educativos virtuales organizados por centros locales de recursos para cuidadores — ¡y están abiertos a todos!

Consulte el siguiente enlace para explorar próximas sesiones y temas:  
[caregivercalifornia.org/event/](http://caregivercalifornia.org/event/)

# Curso 2: Enfermedad de Alzheimer y Demencias Relacionadas (ADRD)

Aprende a reconocer y manejar la enfermedad de Alzheimer y los síntomas relacionados, incluyendo pérdida de memoria, síndrome vespertino, alucinaciones y deambulación. Este curso autodidacta ayuda a los cuidadores a mejorar la calidad del cuidado y reducir el estrés al apoyar a personas con deterioro cognitivo.

## PÚBLICO OBJETIVO / REQUISITOS:

- Debe ser un cuidador actual de IHSS que viva en los condados de **San Francisco, San Mateo, o Santa Clara**.
- Debe atender a un **consumidor de 50 años o más** que muestre signos de pérdida de memoria o deterioro cognitivo decline.

## FECHAS Y HORARIOS:

- **Inscripciones abiertas:** Octubre 2025
- **Inicio de cursos:** Febrero 2026
- **Formato:** A tu propio ritmo, aproximadamente 15 horas en total

## UBICACIÓN:

En línea – plataforma de aprendizaje a su ritmo

## INFORMACIÓN SOBRE REMUNERACIÓN:

\$770 al completar exitosamente el curso

## FECHA LÍMITE DE REGISTRO:

La inscripción anticipada comienza en Octubre 2025

## PREGUNTAS DE LOS PROVEEDORES:

Para más información sobre la capacitación para cuidadores en el hogar, envíe un correo electrónico al CCA: [studentaffairs@advancecaregivers.org](mailto:studentaffairs@advancecaregivers.org). También puede contactar al CCA a través del centro de llamadas de SEIU Local 2015 al: (844) 725-8232.

## REGÍSTRESE AQUÍ:

- **Inglés:** <https://advancecaregivers.org/enrollment-form-english/>
- **Español:** <https://advancecaregivers.org/enrollment-form-spanish/>
- **Cantonés:** <https://advancecaregivers.org/enrollment-form-chinese/>

## ENLACES DE INFORMACIÓN:

- **ADRD:** <https://advancecaregivers.org/ihss-alzheimers-disease-and-related-dementia/>
- **EDR:** <https://advancecaregivers.org/emergency-disaster-preparedness/>

# Voz de la Colaboración

Estas voces de colaboración destacan el poder del trabajo conjunto entre Consumidores y Proveedores. Su mensaje compartido es claro: la capacitación más efectiva surge de centrar la experiencia vivida, construir confianza y fomentar el respeto mutuo..

## Janie Whiteford

Directora Ejecutiva de CICA

Copresidenta de la Junta Asesora de IHSS del Condado de Santa Clara

Janie enfatiza la **importancia de incluir a los Consumidores en el desarrollo de las capacitaciones**, destacando que su experiencia vivida aporta profundidad y valor. Ella nos recuerda que la relación entre Consumidor y Proveedor es única y se construye sobre la confianza y la colaboración.

*“La relación entre Consumidor y Proveedor es muy especial, sin importar si tu Proveedor está realizando servicios de cuidado en el hogar o servicios de cuidado personal. Es importante que, como Consumidor, tengas participación en cualquier capacitación que el Proveedor esté recibiendo... Los Consumidores tienen una experiencia vivida con la relación que puede ayudar a desarrollar módulos que brinden excelentes habilidades de capacitación y que resulten en una relación positiva y duradera.”*



## Kristy Madden

Coordinadora/Organizadora de Membresías de CICA

Miembro de la Junta de Gobierno de PAS del Condado de Los Ángeles

Defensora del Centro de Vida Independiente de CALIF

Kristy comparte un testimonio personal sobre cómo **la capacitación individualizada en el cuidado es esencial**. Ella ilustra cómo las necesidades médicas o personales a menudo requieren conocimientos especializados que solo los Consumidores pueden proporcionar de manera efectiva.

*“Las personas con discapacidades y muchos adultos mayores necesitan asumir el papel de capacitar a su proveedor, porque existen matices poco comprendidos en la mayoría de nuestras condiciones de salud que no se enseñan en los libros de texto... Estos son solo un par de ejemplos de los muchos métodos inusuales que he tenido que enseñar a mis trabajadores. A menudo converso sobre la capacitación de cuidadores con mis conocidos que tienen discapacidades y la mayoría parece valorar capacitar ellos mismos a sus trabajadores.”*



## Kate Laddish

Presidenta de la Junta Directiva de CICA  
Presidenta del Comité Asesor de IHSS del Condado de Yolo

Kate subraya la **la filosofía central de “Nada sobre nosotros sin nosotros”** y cómo se aplica a IHSS. Señala que incorporar la participación de los Consumidores no es solo simbólico, sino práctico y esencial para lograr colaboraciones exitosas.

*“Nada sobre nosotros sin nosotros” — la idea de que las personas con discapacidades son expertas en sus propias necesidades y deben ser participantes centrales en la toma de decisiones y políticas que nos afectan — es una filosofía fundamental de los movimientos por los derechos de las personas con discapacidad y de vida independiente... La importancia de escuchar las solicitudes de los Consumidores es aún mayor en las tareas de cuidado personal.*

*Pedir y aceptar ayuda es realmente difícil para muchas personas, incluidos los Consumidores de IHSS, y puede generar sentimientos de vergüenza, frustración y tristeza, así como gratitud. Abordar este tema durante la capacitación de los Proveedores puede ayudarles a comprender que a veces hay emociones complejas involucradas en lo que podría parecer una solicitud sencilla.”*



# ¡Haga Digital sus Talonarios de Pago de IHSS!

¿Sabía qué ahora puede elegir recibir ciertos formularios de IHSS de manera electrónica? El Portal de Servicios Electrónicos (ESP) ha agregado nuevas **opciones de envío sin papel**, lo que hace que sea fácil y conveniente pasar a lo digital y reducir la cantidad de correo que recibe.

Al seleccionar la opción sin papel, recibirá sus documentos únicamente de forma electrónica (no se enviará copia en papel).

## CÓMO ACTUALIZAR SUS OPCIONES DE ENVÍO SIN PAPEL

Siga estos sencillos pasos para optar por el formato digital dentro de tu cuenta de IHSS ESP:

1. Haga clic en el enlace o escríbalo en la barra de direcciones de su navegador para ir al Portal de Servicios Electrónicos: <https://www.etimesheets.ihss.ca.gov/login>
2. Inicie sesión y vaya a la pantalla de **Información de la Cuenta**.
3. Seleccione **Opciones de Envío Sin Papel**.
4. Elija su preferencias y haciendo clic en **Guardar**.
5. Recibirá un correo electrónico y/o un mensaje de texto confirmando su cambios.

## ALGUNAS NOTAS

- Si selecciona **Solo Electrónico (Sin Papel)**, dejará de recibir versiones impresas de ese formulario.
- Si selecciona **Papel y Electrónico**, continuará recibiendo ambas versiones.
- Los cambios entran en vigor al final del siguiente día hábil y se aplican a todos los Beneficiarios actuales y futuros para los que trabaje.
- Para recibir talonarios de pago digitales, también debe estar inscrito en **Depósito Directo** para ese Beneficiario.

Siga el enlace para establecer su **Preferencia de Talonario de Pago** hoy y disfrute de un acceso más rápido y conveniente a sus documentos: <https://www.etimesheets.ihss.ca.gov/login>

## HOJA DE TIEMPO ELECTRÓNICA

Envío y Soporte de Hojas de Tiempo Portal de  
Servicios Electrónicos (ESP) TTS:

**833-342-5388**

Soporte Estatal de Hojas de Tiempo:

**866-376-7066**

Soporte del Condado de San Francisco:

**415-557-6200**

[ihsspaymentunits@sfgov.org](mailto:ihsspaymentunits@sfgov.org)

## UNIÓN DE PROVEEDORES INDEPENDIENTES SEIU 2015

Ubicación de la Oficina Local:

**1645 California Street  
San Francisco, CA 94109**

Teléfono Principal:

**855-810-2015**

## ASISTENCIA PARA PROVEEDORES

Visite o llame al Centro de Ayuda de IPAC:

**2 Gough Street  
San Francisco, CA 94103  
415-557-6200**

## NOTAS

## NOTAS



## Miembros del Órgano de Gobierno

Edda Mai Johnson

Ted Jackson

Jesse Nichols

Robin Wilson-Beattie  
*Presidenta*

Sascha Bittner  
*Vicepresidenta*

Daisy McArthur  
*Secretaria*

Jane Redmond

Mara Math

Luana McAlpine

