



AUTORIDAD PÚBLICA IHSS DE SAN FRANCISCO

# IHSS Para Ti

BOLETÍN DE PRIMAVERA 2026

## Apoyo que funciona para ti

### Qué hay dentro

- In Memoriam
- Centro Cultural de la Discapacidad
- Resumen de Apoyo al Consumidor y a la Familia
- Reconocimiento al consumidor
- Tecnología y Recursos Comunitarios
- Club Social para Adultos Mayores
- Gestión Mejorada de la Atención

# Mensaje del Director Ejecutivo

Este número de nuestro boletín está dedicado íntegramente a los consumidores de IHSS, es decir, aquellos que reciben servicios de IHSS para vivir de forma independiente en casa. En estas páginas encontrarás información sobre los programas y recursos que ofrece directamente la Autoridad Pública, así como programas, eventos y actividades disponibles en toda nuestra comunidad que pueden ayudar a los adultos mayores y a las personas con discapacidad a vivir vidas plenas, conectadas y prósperas.

Sabemos que muchos son conscientes del actual clima de incertidumbre presupuestaria tanto a nivel estatal como federal. Los recortes propuestos y las amenazas continuas a Medicaid —el programa que financia el IHSS— son una fuente real de preocupación para nuestra comunidad. La Autoridad Pública está siguiendo de cerca estos desarrollos y queremos que sepas que estamos de tu lado.

Aunque no podemos controlar las decisiones tomadas en Sacramento o Washington, D.C., sí sí podemos controlar cómo nos presentamos para esta comunidad. Nuestro compromiso es garantizar que cada beneficiario del IHSS en San Francisco siga teniendo acceso a los recursos, servicios e información que necesita, independientemente de lo que ocurra a nivel de política. Eso significa compartir información oportuna y precisa sobre cualquier cambio que pueda afectar a tus servicios, y estar disponible para ayudarte a gestionar tu atención cuando surjan dudas o desafíos.

A través de este boletín, esperamos ser una fuente confiable de conexión y claridad. Tanto si buscas ayuda con apoyo para cuidadores, oportunidades de formación, actividades comunitarias o simplemente quieres entender mejor qué servicios tienes disponibles, este tema está pensado para ti. Creemos que estar informado es una de las herramientas más poderosas disponibles para nuestra comunidad, y estamos comprometidos a asegurarnos de que la información llegue a ti.

Por favor, tómate tu tiempo para leer este boletín y no dudes en ponerte en contacto con nosotros directamente si tienes preguntas o necesitas ayuda. Nuestro equipo está aquí para ayudarte a gestionar tu atención y conectarte con los recursos adecuados. No estás solo en esto, y la Autoridad Pública IHSS de San Francisco seguirá siendo un lugar de apoyo y orientación.

Con gratitud y compromiso continuo,



**Eileen Norman**  
Director Ejecutivo

# Honramos...

## Alice Wong

Alice Wong fue una figura destacada de la Autoridad Pública IHSS de San Francisco, formando parte de su Consejo de Gobierno durante 8 años, periodo en el que ocupó el prestigioso cargo de Presidenta del Consejo de Gobierno. Su compromiso inquebrantable con la mejora de la vida de las personas con discapacidad se basaba en sus propias experiencias personales y en su profundo sentido de la justicia social. Defendió con pasión la elección del consumidor y la importancia de servicios de atención accesibles en el hogar. Sus esfuerzos moldearon políticas que mejoraron la calidad de la atención para innumerables personas, asegurando que sus voces fueran escuchadas y respetadas. Autora, conferenciante, activista y líder de opinión reconocida, Alice Wong fue mentora y amiga de muchos. Si no sabes mucho sobre Alice, por favor echa un vistazo a sus libros. Escucha sus entrevistas archivadas en NPR. Infórmate sobre ella. Pero lo más importante es aprender de ella. Su legado perdurará a través de las vidas que tocó y de los cambios positivos que defendió. Se la echará profundamente de menos, pero su impacto en nuestra comunidad se sentirá de forma permanente. Transmitimos nuestros sentimientos y pensamientos a su familia, amigos y a todos los que tuvieron la suerte de conocerla, trabajar con ella, aprender de ella y dejarse influenciar por ella.



Activista por los derechos de las personas con discapacidad  
Alice Wong.

## Kim Mosteiro Diamond

Una de las mentoras de larga trayectoria de la Autoridad Pública, Kim Mosteiro Diamond, falleció el año pasado. Kim adquirió su discapacidad tras un accidente de moto en su juventud y se convirtió en una firme defensora de los derechos y servicios de las personas con discapacidad. Kim se unió como mentora en 2019 tras tener muchas dificultades para encontrar su propio proveedor IHSS. En ese momento, Kim compartió su experiencia y la asistente supo que sería una gran persona para trabajar y guiar a quienes necesitaran el mismo apoyo que ella recibía. Desde entonces, ha ayudado al programa de mentoría de múltiples maneras, siempre aportando un enfoque profundo y empático a todos con quienes conectaba. Fuera de su trabajo con la PA, Kim fue poeta, escritora, pintora e intérprete. Le encantaba compartir su creatividad en los eventos y celebraciones de nuestra oficina. Descansa en poder, Kim.



Kim Diamond, mentora de larga trayectoria en Public Authority.

# Un espacio para todos

## Un espacio honrado para la cultura de la discapacidad: Centro Cultural para la Discapacidad de San Francisco

Por Eileen Norman, *Directora Ejecutiva – Autoridad Pública IHSS de San Francisco*

El año pasado, San Francisco hizo historia con la apertura del **SCentro Cultural para Personas con Discapacidad de San Francisco (SF DCC)**, el primer centro cultural para personas con discapacidad en el país diseñado intencionadamente como un espacio de encuentro para todas las personas con discapacidad. No es una clínica. No es una oficina de servicio. Pero un verdadero hogar cultural: un lugar

para el aprendizaje, la creatividad, la conexión y la construcción de comunidad en todo el espectro de experiencias con discapacidad.

Para muchos de nosotros que nos identificamos como discapacitados, es una sensación poco común de estar plenamente centrados y reflexionados a la hora de diseñar un espacio cómodo y acogedor. Es uno de los pocos espacios donde la accesibilidad no es algo secundario, donde no tenemos que explicar nuestro cuerpo y donde la comunidad está incorporada en el propio entorno. El SF DCC ofrece una visión poderosa de cómo puede ser cuando ese mismo nivel de cuidado, acceso y pertenencia



Dentro del Centro Cultural para Discapacitados de San Francisco.

existe en nuestras comunidades cotidianas. Lo que hace que el SF DCC sea realmente innovador no es solo que exista, sino cómo fue creado. Desde las primeras etapas de planificación, el centro se diseñó con una profunda intención para acoger a todos los cuerpos, mentes y experiencias sensoriales con discapacidad. La accesibilidad aquí va mucho más allá de rampas y amplias puertas. Está entretejida en el mobiliario, la iluminación, las texturas, la distribución e incluso cómo la gente se mueve junta por el espacio.

Para muchos de nosotros que nos identificamos como discapacitados, es una sensación poco común de estar plenamente centrados y reflexionados a la hora de diseñar un espacio cómodo y acogedor. Es uno de los pocos espacios donde la accesibilidad no es algo secundario, donde no tenemos que explicar nuestro cuerpo y donde la comunidad está incorporada en el propio entorno. El SF DCC ofrece una visión poderosa de cómo puede ser cuando ese mismo nivel de cuidado, acceso y pertenencia existe en nuestras comunidades cotidianas. Lo que hace que el SF DCC sea realmente innovador no es solo que exista, sino cómo fue creado. Desde las primeras etapas de planificación, el centro se diseñó con una profunda intención para acoger a todos los cuerpos, mentes y experiencias sensoriales con discapacidad. La accesibilidad aquí va mucho más allá de rampas y amplias puertas. Está entretejida en el mobiliario, la iluminación, las texturas, la distribución e incluso cómo la gente se mueve junta por el espacio. Las personas con discapacidad son expertas en nuestras propias vidas, que el acceso requiere escuchar la experiencia vivida, y que la comunidad prospera cuando todos son considerados desde el principio. El Centro es un ejemplo viviente de lo que es posible cuando las voces de las personas con discapacidad lideran el diseño y la toma de decisiones.

Se anima a todos a que consulten los eventos y actividades que se ofrecen (tanto presenciales como virtuales). Visita su página web y haz clic en la página de Calendario en [disabilityculturalcenter.org](https://disabilityculturalcenter.org) para ver qué se avecina. ¡Estoy deseando verte allí en la comunidad!

La directora ejecutiva de la Autoridad Pública IHSS de San Francisco, Eileen Norman, junto con los miembros del Consejo de Gobierno, Jesse Nichols y Nicole Bohn, en el Centro Cultural para Personas con Discapacidad de San Francisco.



# Recursos del IHSS

IHSS funciona mejor cuando cuentas con los apoyos adecuados en cada etapa, desde los servicios iniciales hasta coordinar y mantener tu atención, y acceder a recursos comunitarios que te ayudan a mantenerte seguro, apoyado y comprometido en casa. Los recursos a continuación están diseñados para trabajar juntos: el Departamento de Servicios para Discapacidad y Envejecimiento (DAS) te conecta con IHSS y otros programas de apoyo, y es tu punto de partida para la elegibilidad, el apoyo al caso y las preguntas sobre el programa. La Autoridad Pública IHSS de San Francisco ayuda a fortalecer tu experiencia en IHSS apoyando a consumidores y proveedores a través del Registro de Proveedores, Servicios de Proveedores de Respaldo (BUPS), mentoría y formación/beneficios para proveedores elegibles. Además, la Autoridad Pública colabora con Homebridge para ofrecer formación a los cuidadores que apoya una atención segura, cualificada y segura. Más allá de lo básico, estos recursos apoyan el objetivo de ayudarte a permanecer seguro en casa mientras mantienes la implicación con tu comunidad. Programas como Family Caregiver Alliance ayudan a las familias a superar los retos del cuidado y reducir el estrés, mientras que la Línea de Amistad del Institute on Aging ofrece apoyo emocional en cualquier momento. On Lok's Always Active ofrece clases grupales de ejercicio accesibles en todo San Francisco, ayudando a personas mayores y con discapacidad a mantener su bienestar, reducir el aislamiento y mantenerse activos en la comunidad. Juntos, estos diversos recursos crean una increíble red de apoyo y herramientas para ayudarte a vivir de forma segura e independiente en tu propio hogar.

## RECURSOS COMUNITARIOS DE IHSS

### Departamento de Servicios para Discapacidad y Envejecimiento (DAS) / IHSS

Proporciona información general sobre los programas del IHSS, la admisión, conecta con tu trabajador social y explica cómo acceder a los apoyos.

- **Número de teléfono:** 415-355-6700
- **Página web:** <https://www.sfhsa.org/services/disability-aging>

### Centro de Servicios IHSS (Soporte del Condado de San Francisco)

Proporciona información sobre casos, ayuda para contratar o terminar un proveedor y proporciona soporte general al proveedor.

- **Número de teléfono:** 415-557-6200
- **Dirección:** 2 Gough Street, San Francisco, CA 94103 (se aceptan visitas sin cita sin cita sin cita libre)

## Ayuda con la hoja de horas IHSS (a nivel estatal)

Esta oficina estatal está disponible y lista para ayudar con problemas y preguntas sobre la hoja de horas.

- **Teléfono del Mostrador de Servicio IHSS:** (866) 376-7066
- **Página web:** <https://www.etimesheets.ihss.ca.gov/login>

## Autoridad Pública IHSS de San Francisco

La Autoridad Pública puede ayudarte a resolver problemas comunes del IHSS, como qué hacer si tu proveedor no está disponible, cómo solicitar apoyo cuando tus necesidades cambien y cómo acceder a la cobertura a corto plazo a través de BUPS cuando hay una brecha inmediata en la atención. A través del Programa de Mentoría, los consumidores pueden recibir asesoramiento y orientación individualizada para comprender mejor el IHSS, comunicarse eficazmente con los proveedores y ganar confianza en la gestión de servicios.

- **Dirección:** 832 Folsom Street, 9º planta, San Francisco, CA 94107
- **Número de teléfono:** 415-243-4477
- **Página web:** <https://www.sfihsspa.org>

## Homebridge – Formación para Cuidadores

Ofrecen oportunidades de formación gratuita para todos los proveedores de IHSS, que incluyen ofertas a ritmo propio y presenciales a través de una plataforma online. Las formaciones abordan temas prácticos y del mundo real, como la mecánica corporal segura, la prevención de infecciones, la demencia y el apoyo a la memoria, la comunicación y los límites, y el bienestar de los proveedores.

- **Correo electrónico:** [tmokale@homebridgeca.org](mailto:tmokale@homebridgeca.org)
- **Número de teléfono:** 628-254-4575
- **Página web:** <https://linktr.ee/homebridge>

## ORIENTACIÓN Y APOYO A LA NAVEGACIÓN PARA CUIDADORES FAMILIARES

Para familiares y amigos que prestan atención

## Alianza de Cuidadores Familiares (FCA)

Ofrecen apoyo experto, recursos y orientación a cuidadores familiares de adultos con discapacidades físicas y cognitivas, como Parkinson, ictus, Alzheimer y otros tipos de demencia. Desde la evaluación y planificación del cuidado hasta las habilidades de atención directa. También programas de bienestar, servicios de respiro y vales de consulta legal/financiera.

- **Números de teléfono:** 415-434-3388 | 800-445-8106
- **Página web:** <https://www.caregiver.org>

## BIENESTAR Y COMPROMISO COMUNITARIO

Mantenerse activo y conectado en San Francisco

### On Lok – Always Active

On El programa Always Active de Lok ayuda a adultos mayores y personas con discapacidad a mantenerse fuertes, independientes y conectados mediante ejercicio gratuito y clases de prevención de caídas que se ofrecen presenciales y virtualmente en todo San Francisco. Las clases se centran en la movilidad, la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad, y están disponibles en inglés, español y cantonés, con inscripción disponible por teléfono o correo electrónico.

- **Número de teléfono:** 415-550-2265
- **Página web:** <https://www.alwaysactive.org>

### On Lok – Talleres de promoción de la salud

Además de las clases de fitness, On Lok también ofrece talleres gratuitos de salud que ayudan a los participantes a desarrollar habilidades prácticas para gestionar enfermedades crónicas (como el dolor crónico y la diabetes) y mejorar el bienestar general y la calidad de vida.

- **Número de teléfono:** 415-550-6002
- **Página web:** <https://www.onlok.org/senior-center/health-workshops/>

## APOYO EMOCIONAL

Cuando uno se siente abrumado, aislado o necesita hablar

### Instituto sobre el Envejecimiento – Línea de la Amistad (24/7)

Línea de apoyo emocional 24/7 para personas mayores, cuidadores y adultos con discapacidad.

- **Número de teléfono:** 888-670-1360
- **Página web:** <https://www.ioaging.org/friendship-line/>

## APOYO ESPECÍFICO PARA PÉRDIDA DE MEMORIA Y DEMENCIA

### Instituto sobre el Envejecimiento – Línea de la Amistad (24/7)

Información sobre demencia, información sobre el Alzheimer, asistencia en crisis y apoyo emocional.

- **Número de teléfono:** 800-272-3900

# Conoce a nuestros nuevos miembros del Consejo de Gobierno

**Nicole Bohn (ella/ella)** Nicole vive en San Francisco desde 1996 y ha pasado más de 30 años trabajando en servicios y defensa de personas con discapacidad. Usuaria de silla de ruedas y beneficiaria de cuidados domiciliarios desde hace más de una década, Nicole aporta tanto experiencia profesional como experiencia vivida a su trabajo en la promoción de la accesibilidad y los derechos de las personas con discapacidad. Nicole fue anteriormente directora durante ocho años de la Oficina del Alcalde de San Francisco sobre Discapacidad, donde fue coordinadora de la ADA de la ciudad y el condado y lideró iniciativas para fortalecer la accesibilidad e inclusión de más de 96.000 residentes y visitantes con discapacidad. También fue directora ejecutiva del Fondo de Educación y Defensa para los Derechos de las Personas con Discapacidad, liderando esfuerzos nacionales para promover los derechos civiles y humanos de las personas con discapacidad a través de la defensa legal, la educación, las políticas públicas y la participación comunitaria. A lo largo de su carrera, Nicole ha contribuido a numerosas iniciativas de accesibilidad, incluyendo equidad en el transporte, preparación ante emergencias, respuesta a pandemias centrada en la discapacidad, vivienda accesible e iniciativas culturales para personas con discapacidad. También aporta una amplia experiencia en servicios de educación superior para personas con discapacidad, habiendo ocupado cargos de liderazgo tanto en la Universidad Estatal de San Francisco como en la Universidad de San Francisco. Nicole tiene un Máster en Psicología del Asesoramiento y un Máster en Bellas Artes en Escritura por la Universidad de San Francisco.

**Keontae Clark (ella/ella)** Keontae es residente de San Francisco de toda la vida y está profundamente comprometida con el apoyo a las diversas comunidades de la ciudad. Cuenta con casi cuatro años de experiencia trabajando con una organización local sin ánimo de lucro que ayuda a personas sin hogar, incluidas aquellas con discapacidades mentales y físicas. Keontae también ha trabajado en cargos por todo San Francisco, incluyendo el Chase Center y varias emisoras de BART en el centro. Como persona con discapacidad y miembro del Consejo de Discapacidad del Alcalde (MDC), Keontae aporta una valiosa experiencia vivida y defensa a su trabajo. Ha apoyado a residentes que pasan de la falta de vivienda a la vida independiente y sigue activamente implicada en el servicio comunitario. A través del voluntariado, Keontae prepara y distribuye paquetes de cuidados e higiene, dona artículos esenciales a niños y familias necesitadas, y lidera su propia iniciativa comunitaria para proporcionar recursos y apoyo en todo San Francisco.

# Encontrar la ayuda adecuada, en el momento adecuado

## La historia de Susan sobre cuidado, pérdida y apoyo

### UNA VIDA CENTRADA EN EL CUIDADO

Con 53 años, Susan ha pasado gran parte de su vida cuidando de quienes la rodean mientras también gestiona su propia salud. Vivía con su madre, Sharon, y su pareja, Geovanta, quienes ejercían como proveedores de IHSS para ambos.

En 2023, la familia se mudó de San Francisco a Sacramento, y más tarde regresó cuando quedó disponible un piso de dos habitaciones. Lo que debería haber sido un nuevo comienzo pronto se volvió abrumador.

“Todo me parecía confuso”, compartió Susan. “Constantemente me redirigían y nunca obtenía respuestas claras.”

Gestionar los servicios de IHSS entre condados mientras cuidaba de su madre se volvió cada vez más difícil. Aunque a Susan le dijeron que todo se había transferido correctamente, su proveedor no pudo enviar las hojas de horas. Las llamadas telefónicas provocaban largas esperas, respuestas poco claras y más frustración.

“Sentí que estaba corriendo en círculos”, dijo. Al mismo tiempo, la salud de su madre empeoraba. Susan decidió centrar toda su energía en el cuidado de su madre, dejando su propio caso en pausa..

### UN TIEMPO DE PÉRDIDA E INCERTIDUMBRE

En octubre de 2025, la madre de Susan falleció en casa. “Estaba de duelo y tratando de averiguar cómo enterrarla con casi nada de dinero”, dijo.

Con todo ocurriendo a la vez, Susan pausó su reevaluación del IHSS y se centró en superar cada día. El estrés de los servicios no resueltos, combinado con el duelo y la incertidumbre financiera, resultaba abrumador.

Luego, el 29 de octubre, Susan recibió una llamada de la Autoridad Pública. “Me preguntaron si necesitaba ayuda. Le expliqué todo, y por primera vez, sentí que alguien realmente me estaba escuchando.” Al día siguiente, Susan y Geovanta visitaron personalmente la oficina de la Autoridad Pública.

Esa misma mañana, recibieron la aprobación para ayudar con la cremación de su madre. “Fue uno de los días más duros, pero también el día en que las cosas empezaron a encajar.”

## APOYO QUE MARCÓ LA DIFERENCIA

En la oficina, el personal trabajó junto a Susan para desenredar meses de problemas. Descubrieron que su proveedor nunca había sido realmente vinculado a su caso tras el regreso a San Francisco. Juntos, contactaron con IHSS, actualizaron la información de la cuenta, completaron la documentación necesaria y crearon un camino claro a seguir.

“No solo nos decían qué hacer, se sentaban con nosotros y nos ayudaban a hacerlo”, dijo Susan.

---

**“Por primera vez en mucho tiempo, sentí que alguien realmente me escuchaba y quería ayudar.”**

---

Lo que más destacaba no era solo la ayuda técnica, sino la forma en que la trataban. El personal se tomó el tiempo de escuchar, explicar cada paso con claridad y comprobar su bienestar durante todo el proceso. Nunca se sintió apresurada ni descartada—solo apoyada. Con seguimiento y apoyo continuos, todo se resolvió finalmente. Su proveedor estaba correctamente vinculado y el pago retroactivo —que data de casi un año— fue aprobado.

“Esto ha cambiado la vida”, compartió Susan. “Llegó en un momento en que más lo necesitábamos.”

Por primera vez en mucho tiempo, Susan no tuvo que centrarse en navegar por sistemas ni preocuparse por las finanzas.

“Sentí como si el peso del mundo se hubiera quitado de encima”, dijo. “Por fin podía respirar.”

## AVANZANDO

Con sus servicios estabilizados, Susan pudo tomarse un tiempo para llorar y adaptarse a la vida tras el fallecimiento de su madre. Tener apoyo constante significaba que ya no tenía que averiguarlo todo sola.

“La Autoridad Pública es una bendición para nuestra comunidad”, dijo. “De verdad se preocupan por las personas a las que ayudan.”

Para quien se sienta atascado o inseguro sobre contactar, Susan ofrece esto:

“No te rindas. Sigue contactando. Hay gente ahí fuera que se preocupa y quiere ayudar. Cuando encuentres ese apoyo, puede cambiarlo todo.”

# Acceso a la tecnología y habilidades para la comunidad IHSS

Hoy en día, muchos servicios importantes están disponibles en línea. Para las personas que reciben atención domiciliaria a través del IHSS, saber usar un smartphone, el correo electrónico, los mensajes de texto e internet, puede facilitar mucho la búsqueda de información, la comunicación y la gestión de proveedores de servicios, y el acceso a recursos útiles.

Sin embargo, no todo el mundo tiene un dispositivo conectado ni se siente cómodo usándolo. Incluso en una ciudad centrada en la tecnología como San Francisco, muchos residentes aún se enfrentan a barreras para conectarse a internet.

Una evaluación reciente de necesidades tecnológicas de **Thriving in Place** ([www.tipsf.org](http://www.tipsf.org)) encontró que los problemas tecnológicos impedían que muchas personas con discapacidad y adultos mayores accedieran a los servicios. De hecho, el 64% de los encuestados dijo que la tecnología era una barrera para acceder a la información y el apoyo necesarios.

- **Informe PDF de Evaluación de Necesidades Tecnológicas Empoderadas en San Francisco:**  
<https://tipsf.org/digital-equity/pdf/digital-empowerment-report-revP-101221-web.pdf>

Estas barreras pueden adoptar muchas formas. Algunas personas no tienen smartphone, tablet o ordenador. Otros simplemente no han tenido la oportunidad de aprender a usar herramientas digitales. Según el informe, aproximadamente 1 de cada 8 residentes en San Francisco no tiene acceso a internet de banda ancha en casa.

Para los consumidores de IHSS, estos desafíos pueden afectar tareas rutinarias como:

- **Encontrar información importante • Hacer llamadas y acceder al buzón de voz**
- **Enviar y recibir correos electrónicos y mensajes de texto • Enviar formularios en línea**
- **Utilizar el Portal de Servicios Electrónicos para gestionar hojas de horas e información de los proveedores**
- **Mantenerse en contacto con trabajadores sociales, gestores sociales y proveedores**

La buena noticia es que existen programas gratuitos que pueden ayudar a las personas a acceder y aprender habilidades tecnológicas por sí mismos pace.

Un recurso útil es **Senior Planet** (<https://seniorplanet.org>), un programa nacional que ofrece clases gratuitas diseñadas para personas mayores y impartidas por formadores experimentados. Están diseñados para principiantes que pueden sentirse inseguros sobre el uso de la tecnología. Clases populares en el pasado han incluido “Todo lo relacionado con los smartphones”, que enseña a usar aplicaciones, ajustar ajustes y enviar mensajes, y “All Things Zoom”, que ayuda a la gente a unirse a reuniones por vídeo y formaciones online.

Consulta estas clases para aumentar tu confianza y fortalecer tus habilidades en la navegación tecnológica haciendo clic en los enlaces siguientes:

- **Clases de habilidades y formación para smartphones:** <https://seniorplanet.org/smartphones>
- **Clases de Zoom y Plataforma de Reuniones Virtuales:** <https://seniorplanet.org/zoom>

Otro programa disponible en San Francisco es **DigitalLift** (<https://digitallift.org>), una organización sin ánimo de lucro que ofrece formación en alfabetización digital, soporte tecnológico y acceso a dispositivos y servicios de internet. Sus programas suelen incluir clases grupales para principiantes, tutorías tecnológicas individuales y sesiones de ayuda sin cita previa donde los participantes pueden recibir ayuda con su propio teléfono, tableta u ordenador. Las clases suelen cubrir los conceptos básicos de smartphones, envío y gestión de correos electrónicos, navegación por internet, gestión de contraseñas y seguridad en línea.

Además de las clases, DigitalLift puede ayudar a las personas a conectarse a un servicio de internet de bajo coste, recibir un dispositivo con acceso a internet y acceder a coaching digital individual. Las sesiones de coaching permiten a los alumnos hacer preguntas y recibir orientación paso a paso mientras utilizan su propio dispositivo. Para los consumidores de IHSS, este tipo de ayuda personalizada puede ser especialmente valiosa para aprender tareas prácticas relacionadas con su atención.

Tanto Senior Planet como DigitalLift ofrecen programas en varios idiomas, incluyendo inglés, chino y español.

Aprender a usar la tecnología puede llevar tiempo, y está bien empezar poco a poco. Incluso aprender una nueva habilidad, como enviar un correo electrónico o revisar el buzón de voz, puede marcar una gran diferencia para construir y mantener una relación de ayuda exitosa.

La tecnología se ha convertido en una herramienta fundamental para la vida cotidiana. Con el apoyo y la formación adecuados, los consumidores de IHSS pueden adquirir las habilidades necesarias para utilizar su tecnología con confianza y aprovechar al máximo los recursos disponibles.

- **Número de línea directa de Senior Planet:** 888-713-3495

# Fomentando la conexión y la comunidad a través de experiencias compartidas

The **Club Social para Adultos Mayores (OASC)** es un programa que apoya a las personas mayores que se sienten solas o desconectadas. Ayuda a cubrir una importante carencia en la comunidad ofreciendo actividades grupales, programas de salud y bienestar, y oportunidades para construir relaciones positivas. El programa utiliza métodos probados que ayudan a las personas a generar confianza y conectar con los demás. Sus principales objetivos son ayudar a las personas mayores a hacer amigos, sentirse apoyadas y mejorar su bienestar emocional y calidad de vida.

La OASC ofrece muchas actividades diferentes, como clases de ejercicio, manualidades, clases de cocina y excursiones a espectáculos de teatro locales. Estas actividades ofrecen a los adultos mayores la oportunidad de aprender nuevas habilidades, hablar con otros y pasar tiempo juntos en un lugar acogedor y relajado.

Una salida especial este año fue una excursión en grupo al puente Golden Gate. El club proporcionaba transporte al puente y a las zonas de observación cercanas. Durante la visita, el grupo cruzó el puente, vio las torres rojas brillantes y contempló el agua, las colinas y el horizonte de la ciudad. La salida estaba planeada para ser sencilla, segura y agradable para personas de diferentes niveles de habilidad.

## Por qué importan las actividades sociales

Las actividades sociales son importantes para los adultos mayores porque pueden:

- **Reducir la soledad**
- **Mejorar el estado de ánimo y el bienestar emocional**
- **Mantener la mente activa**
- **Fomentar el movimiento físico ligero**
- **Ayudar a las personas a sentirse parte de una comunidad**

Incluso una breve conversación o actividad grupal puede alegrar el día de alguien. Los programas OASC ayudan a las personas mayores a mantenerse comprometidas, sentirse apoyadas y disfrutar de momentos significativos con otros.

# Elegibilidad de la OASC

Para ver quién puede unirse a la OASC, el personal realiza una evaluación para conocer las necesidades de cada persona. Después de que alguien se califica, se une a una breve conversación de admisión para hablar sobre sus intereses y necesidades de transporte. El soporte de paratransito está disponible cuando es necesario.

Para ser elegible para la OASC, una persona debe:


- **Tener 60 años o más**
- **Sentirse sola o socialmente aislada, y desear más conexión social**
- **Estar dispuesta y ser capaz de asistir al menos a tres eventos al año**
- **Cumplir las directrices de ingresos**
- **Contar con un transporte fiable o estar dispuesta a solicitar ayuda como Paratransit**
- **No estar en crisis ni presentar síntomas graves de salud mental**
- **Ser capaz de gestionar su propia medicación, solo o con apoyo**

Si alguien necesita más ayuda de la que el club puede ofrecer, el personal recomienda otros servicios que puedan cubrir mejor sus necesidades.

**¿Te sientes excluido, solo o aislado?**

## ÚNETE HOY MISMO AL CLUB SOCIAL PARA ADULTOS MAYORES

llamando, enviando un mensaje de texto o un correo electrónico al director del programa, Kevin Cheah.

 (415) 425-9650

 oasc@felton.org

**Felton**  
institute **OASC**

Older Adult Social Club

CONECTAR · EXPLORAR · APRENDER

**¿Por qué unirse?**

- Disfruta de actividades divertidas y comidas
- Exploremos San Francisco juntos
- Aprende nuevas habilidades y pasatiempos.

**¡Todos los eventos son GRATUITOS!**

- Asiste a eventos en línea o presenciales
- Ayuda disponible para el transporte
- Events are in English

**DEBE TENER 60 AÑOS O MÁS**



# Apoyo para el bienestar diario

*diseñado exclusivamente para ti*

## ¿Qué es la gestión de cuidados mejorada?

El programa de Gestión de Cuidados Mejorada (ECM, por sus siglas en inglés) es un **servicio gratuito** para los miembros elegibles de Medi-Cal, diseñado para ayudarle a **mantenerse seguro y saludable** en casa.



Nuestro equipo **escucha tus necesidades** y te brinda apoyo adicional para **facilitarte la vida diaria**. Ya sea que necesites ayuda para programar citas, acceder a recursos de alimentación o vivienda, o comprender el sistema, nuestro equipo está aquí para que **no tengas que hacerlo solo**.

ECM no es solo para situaciones de crisis. **Puedes contactarnos cuando quieras** para que alguien se comunique contigo. Incluso si no necesitas asistencia ahora mismo, nuestro equipo está **listo y disponible** por si nos necesitas en el futuro.



HOMEBRIDGE

Hacer posible la vida independiente para quienes no pueden valerse por sí mismos.

HOMEBRIDGECA.ORG

## ¿Cómo me registro?

Para obtener más información, comprobar si cumple los requisitos o inscribirse, envíe un correo electrónico o llame al equipo de Homebridge:

**Correo electrónico:** [calaimreferrals@homebridgeca.org](mailto:calaimreferrals@homebridgeca.org)  
**Llamar:** 415.992.4284





**SFIHSS** AUTORIDAD  
PÚBLICA  
832 Folsom Street, 9.º piso  
San Francisco, CA 94107-1123

## Miembros del Órgano de Gobierno

**Robin Wilson-Beattie**  
*Presidenta*

**Nicole Bohn**  
*Vicepresidenta*

**Edda Mai Johnson**  
*Treasurer*

**Daisy McArthur**  
*Secretaria*

**Jesse Nichols**  
*Member-at-Large*  
*Representante de consumidores*  
*más jóvenes*

**Sascha Bittner**  
*Miembro general*

**Keontae Clark**  
*Miembro general*

**Ted Jackson**  
*Miembro general*

**Mara Math**  
*Miembro general*

**Luana McAlpine**  
*Miembro general*

**Jane Redmond**  
*Miembro general*



**SFIHSS** AUTORIDAD  
PÚBLICA

