

PUBLIC AUTHORITY Boletín Informativo



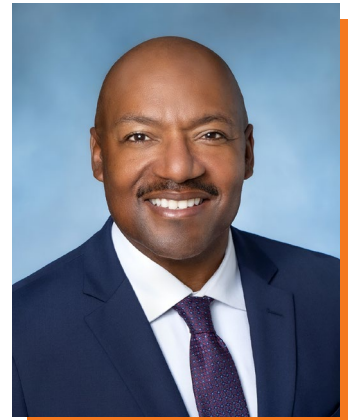
CONDADO DE SAN DIEGO | OTOÑO 2025

¡Muchas Gracias Proveedores de IHSS!

Mensaje Del Director Ejecutivo

Estimados proveedores de In-Home Supportive Services (IHSS),

En nombre del equipo de Public Authority, queremos agradecer a los 45,000 proveedores de servicios de IHSS, que brindan una asistencia tan necesaria a los 48,000 clientes de IHSS en el Condado de San Diego. Sus contribuciones a la salud y el bienestar de los beneficiarios incluyen tareas diarias como la preparación de alimentos, la asistencia con el cuidado personal y muchas otras labores que mejoran su calidad de vida. Su dedicación permite que las personas vivan con dignidad, respeto e independencia en la comodidad de sus propios hogares. Ya sea que apoyen a un familiar o trabajen como proveedores profesionales, su compasión, responsabilidad y habilidades marcan una diferencia enorme. Agradecemos profundamente su arduo trabajo y su compromiso con el servicio. ¡Gracias, una vez más! Public Authority está sumamente agradecida por todo lo que hacen.



Sinceramente,

Thomas H. Johnson
Director Ejecutivo
IHSS Public Authority del Condado de San Diego

¡Mes Nacional de Apreciación a los Proveedores!

Noviembre es el Mes Nacional de los Proveedores y Public Authority quiere decirle

¡Muchas Gracias a todos los proveedores del programa IHSS!

¡Apreciamos a cada uno de ustedes por el trabajo que realizan durante todo el año!



¡Permítanos Celebrarle!

Evento de Reconocimiento a los Proveedores 2025

18 de noviembre • 10:00 am – 12:30 pm
Evento virtual a través de Zoom

sdihsspa.com/event

Inscripción Abierta!



¡Nos complace invitarle a nuestro **Evento de Reconocimiento a los Proveedores!**

Es una celebración de la compasión, fortaleza y dedicación que usted aporta al cuidado de los demás.

¡Este evento está dedicado a usted! Es una oportunidad para hacer tomar una pausa, conectarse y sentirse valorado(a). Disfrute de un programa motivador con presentadores que compartirán mensajes de aliento y gratitud.

Usted entrega tanto, ahora es nuestro turno de darle algo a cambio.

Presentadores destacados

- ✓ United Domestic Workers (UDW)
- ✓ IHSS/Public Authority Advisory Committee (Comité Asesor)
- ✓ Alzheimer's Association
- ✓ Oficina de Servicios de Emergencia del Condado de San Diego
- ✓ Southern Caregiver Resource Center
- ✓ San Diego State University - Center for Excellence in Aging & Longevity (Centro de Excelencia en Envejecimiento y Longevidad)

Código QR de la página de inscripción



La traducción del evento estará disponible en:
Español • Tagalog • Tiếng Việt • American Sign Language • ربي



IHSS/Public Authority Advisory Committee (Comité Asesor)

El Comité Asesor de IHSS/PA Authority proporciona recomendaciones al Condado de San Diego y a Public Authority sobre el programa de IHSS y los servicios de Public Authority. Actualmente, el Comité Asesor está buscando nuevos miembros.

Aplique al comité si usted es una de las siguientes personas:

- ✓ Un cliente actual o anterior del programa IHSS
- ✓ Un exbeneficiario de servicios de asistencia personal
- ✓ Un proveedor de cuidado del programa IHSS



Se requiere que los miembros asistan a las juntas en persona. Como miembro, recibirá un estipendio de \$50.00 y el reembolso por millas recorridas por cada reunión a la que asista.

Las juntas son el 2do viernes de cada mes a las 12:45 pm



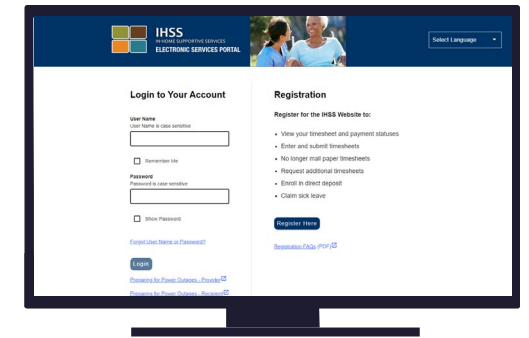
Para más información, por favor contacte a Gilberto Contreras-Morales: Gilberto.Contreras-Morales@sdcounty.ca.gov or (858) 694-3412

Portal de Servicios Electrónicos de IHSS

¿Sabía usted?

En el Portal de Servicios Electrónicos, los cuidadores de IHSS pueden:

- ✓ Enviar hojas de tiempo de IHSS
- ✓ Registrarse para depósito directo
- ✓ Solicitar pago por enfermedad
- ✓ Consultar formularios W2 de IHSS/WPCS
- ✓ Ver historial de pagos
- ✓ Imprimir comprobantes de pago



Para registrarse, visite: etimesheets.ihss.ca.gov

Preguntas Frecuentes Por Pago de Enfermedad



¿Cómo puedo obtener pago por enfermedad?

Después de haber trabajado 100 horas, habrá acumulado 40 horas.

¿Cuándo puedo comenzar a usar el tiempo?

Después de trabajar otras 200 horas, o después de que pasen 60 días más.

¿Cómo puedo utilizar mis horas pagadas por enfermedad?

Informe a su cliente de IHSS (empleador) que necesitará usar horas por enfermedad pagadas tan pronto sepa que tendrá que ausentarse del trabajo.

¿Cómo me pagan por mis horas por enfermedad?

Envíe el formulario de solicitud de horas por enfermedad en el Portal de Servicios Electrónicos de IHSS, etimesheets.ihss.ca.gov



Para obtener información sobre el Portal de Servicios Electrónicos y pago por enfermedad, llame a Public Authority: (866) 351-7722 - Option 1

Depósito Directo

El depósito directo es obligatorio para los proveedores de IHSS. Los beneficios de usar depósito directo incluyen:



- ✓ Su pago de IHSS se deposita directamente en su cuenta corriente o de ahorros.
- ✓ Evitará el tiempo de envío por el Servicio Postal de EE. UU.
- ✓ No tiene que preocuparse de que su cheque de pago se pierda o sea robado.

Hay tres formas diferentes de inscribirse en el depósito directo:

- 1 Acceda al Portal de Servicios Electrónicos etimesheets.ihss.ca.gov y seleccione la opción de **Depósito Directo** en el menú
- 2 Visite cdss.ca.gov, llene el formulario **SOC 829**, y envíe la forma por correo postal
- 3 Llame al **(866) 376-7066**, opción #2, para solicitar el formulario **SOC 829**

¡Encuentre más clientes de IHSS para cuidar en su área!

¡ÚNASE AL REGISTRO!

Beneficios de unirse al Registro de Public Authority

- 1 Horarios flexible
- 2 No se necesita experiencia
- 3 Entrenamiento gratuito

¡APLIQUE AHORA!

Llame al Registro de Public Authority al **(866) 351-7722** ó visite la página sdihsspa.com/regapp



Preparación Para Emergencias

Estar preparado para desastres y emergencias es esencial, ya que estos eventos pueden ocurrir en cualquier momento y lugar. La preparación ayuda a garantizar que pueda responder de manera efectiva cuando ocurra lo inesperado.

Prepare un Kit de Emergencia Ahora



¡Tenga un kit de emergencia! ¡Haga un plan! ¡Manténgase informado!
La American Red Cross recomienda tener al menos lo siguiente:

- ✓ Alimentos y agua: Suministro para 3 días de alimentos de comida que no se echa a perder fácilmente y al menos un galón de agua por persona por día
- ✓ Primeros auxilios: Vendas, antiséptico, medicamentos y manual de primeros auxilios
- ✓ Iluminación y herramientas: Linterna, baterías adicionales, y herramienta multiusos
- ✓ Comunicación: Radio, cargadores, y fuente de energía de respaldo
- ✓ Higiene: Toallitas húmedas, bolsas de basura, papel higiénico y artículos personales
- ✓ Documentos: Identificaciones, seguros e información médica
- ✓ Contactos: Lista de teléfonos de emergencia
- ✓ Artículos especiales: Suministros para bebés, personas mayores ó familiares con discapacidades y mascotas
- ✓ Ropa para el clima: Ropa adecuada, mantas y sacos para dormir

¡Prepárese y manténgase seguro! Regístrese en Alert San Diego alertsandiego.org y complete su [Vial of Life form \(Vial de Vida\)](#) ahora

Mantener el Cerebro Saludable



A menudo escuchamos la frase “úsalo o piérdelo” cuando se habla de mantener el cerebro activo. Con el aumento de información sobre el Alzheimer y otras demencias, cada vez hay más interés en cuidar el cerebro y evitar este tipo de enfermedades.

Tips para la salud cerebral

Los cuatro ingredientes clave para un cerebro saludable:

1. **Dieta Adecuada:**

¡Una dieta saludable es buena para el cuerpo y el cerebro! Consuma una variedad de alimentos ricos en vitaminas B, folato y antioxidantes, y bajos en grasas y colesterol.

- Los alimentos ricos en antioxidantes incluyen pescado, frutas de piel oscura y verduras como espinaca, brócoli y remolacha.
- El colesterol HDL (o “colesterol bueno”) puede ayudar a proteger las células cerebrales. Trate de consumir grasas mono y poliinsaturadas, como el aceite de oliva o vegetal, aguacate o nueces.

2. **Ejercicio Físico:**

El ejercicio físico ayuda a mantener un buen flujo sanguíneo al cerebro y puede reducir ciertos factores de riesgo de la enfermedad de Alzheimer..

- Se recomienda hacer ejercicio regularmente, aproximadamente 30 minutos al día, 5 días a la semana.
- El ejercicio puede incluir caminar, andar en bicicleta, jardinería, nadar o practicar yoga.
- No es necesario que el ejercicio sea una gran actividad o que se haga todo de una vez. Piense en pequeñas formas de incorporar el ejercicio en su rutina diaria habitual.

3. **Actividad Social:**

Las personas que participan regularmente en actividades sociales pueden mantener una mejor salud cerebral. Las actividades sociales pueden tener muchas formas. Participe en programas de la biblioteca local, grupos comunitarios de fe, actividades en su centro recreativo o reúna a su familia y amigos.

4. **Actividad Mental:**

Mantener el cerebro activo puede ayudar a crear nuevas conexiones y células, protegiéndolo del deterioro mental. Pruebe rompecabezas, crucigramas, lea un libro, aprenda a tocar un instrumento musical o asista a una charla gratuita.

Cursos de Capacitación en Línea Gratuitos

¡GRATIS!

Proveedores de IHSS: Mejore sus habilidades laborales para brindar un mejor cuidado



Cursos a su propio ritmo

Cursos Ofrecidos

- ✓ Cuidado de la ansiedad
- ✓ Discapacidades físicas y condiciones crónicas
- ✓ Cuidado de la depresión
- ✓ Cuidado de personas con discapacidad intelectual
- ✓ Brindar atención centrada en la persona
- ✓ Salud y seguridad del cliente
- ✓ Tareas de cuidado personal
- ✓ Comunicación efectiva

Aprenda habilidades de comunicación y resolución de problemas

Escanee el código QR para ver la lista actual de cursos



**Proveedores no recibirán pago por asistir a las capacitaciones.*

¡REGÍSTRESE HOY!



Para registrarse, llame a Public Authority al **(866) 351-7722**

Maneras de Cuidarse Como Proveedor

Aquí tiene algunos consejos útiles:

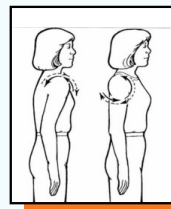
- ✓ **Relájese:** El yoga, la meditación y los ejercicios de respiración son algunas de las maneras más sencillas de aliviar el estrés.
- ✓ **Tomar agua:** Beber agua ayuda a hidratar los músculos y a evitar nervios comprimidos.
- ✓ **Realice una reunión familiar:** Hablae con tu familia para repartir las responsabilidades y establecer expectativas, así todos estarán en sintonía..
- ✓ **Descanse lo suficiente:** El sueño permite que los músculos se recuperen y que los discos de la columna se rehidraten.
- ✓ **Programe descansos regulares:** Tomar descansos le ayuda a recargar energías tanto emocional como mentalmente. Tome un café con un amigo, vea una película o dé un paseo.
- ✓ **Estírese con frecuencia:** Solo unos minutos pueden aliviar la tensión, aumentar la energía y mejorar la flexibilidad.



¡Hora de relajarse!

Algunos consejos útiles:

- **Círculos en los hombros:** Rote suavemente ambos hombros hacia atrás de 2 a 10 veces para liberar la tensión en la parte alta de la espalda, los hombros y el cuello.
- **Rodilla al pecho:** Acuéstese de espaldas y lleve una rodilla hacia el pecho mientras mantiene la otra estirada. Mantenga la posición durante 5 a 10 segundos y luego cambie de pierna.



Infraestructura Para Proveedores de IHSS



Public Authority

- Realiza nuevas inscripciones de proveedores de IHSS
- Proporciona respuestas sobre asuntos de nómina de proveedores de IHSS
- Mantiene el registro de proveedores de IHSS
- Ofrece capacitación gratuita para proveedores



United Domestic Workers (UDW)

- Sindicato laboral para proveedores de IHSS
- Negocia salarios, beneficios y condiciones laborales para proveedores de IHSS
- Cobra cuotas de membresía
- Administra los beneficios de salud



Estado de California

- Opera el programa IHSS conforme a las leyes estatales y federales.
- Emite pagos a los proveedores de IHSS



Condado de San Diego IHSS

- Evalúa las necesidades de los beneficiarios y determina las horas de cuidado en el hogar
- Proporciona información sobre recursos comunitarios a los beneficiarios



IHSS/Public Authority Advisory Committee (Comité Asesor)

- Ofrece recomendaciones continuas y apoyo a Public Authority y al programa IHSS

IHSS CAREGIVER

Fuentes de Recursos

Los recursos y enlaces proporcionados a continuación están diseñados para apoyarle a usted y a las personas a su cuidado. Ya sea que esté buscando orientación, herramientas o información actualizada, estos recursos tienen como objetivo facilitar su trabajo, hacerlo más eficiente y mantenerle mejor informado.



2-1-1 San Diego

2-1-1

211sandiego.org

Alert San Diego (Alerta San Diego)

alertsandiego.org

Alzheimer's San Diego

(858) 492-4400

alzsd.org

Cal Savers

(855) 650-6918

calsavers.com

Departamento de Servicios Sociales de California

(916) 651-8848

cdss.ca.gov

Caregiver Coalition

(858) 505-6435

caregivercoalitionsd.org

Southern Caregiver Resource Center

(619) 881-6262

caregivercenter.org

Servicios Familiares Para Judíos

(858) 637-3000

jfssd.org

Live Well San Diego

livewellsd.org

Programa de Asistencia para la Renta del Condado de San Diego

(858) 694-4801

sandiegocounty.gov/content/sdc/sdhcd/rental-assistance.html

San Diego Food Bank

(866) 527-1419

sandiegofoodbank.org

San Diego Oasis

(619) 881-6262

san-diego.oasisnet.org

San Diego Regional Center

(858) 576-2996

sdrc.org

San Diego WIC

(800) 500-6411

sandiegowic.org

Programa Care de SDGE

(877) 646-5525

sdge.com/new-care-page

Serving Seniors

(619) 235-6572

servingseniors.org

Walker Insurance Solutions

(800) 883-0902

everyhealthplan.com



Números Importantes de Public Authority

IHSS/AIS

(800) 339-4661

- Si usted es mayor, ciego o tiene una discapacidad y necesita Servicios de Apoyo en el Hogar (IHSS).
- Si usted es beneficiario de IHSS y necesita saber quién es su trabajador social.
- Para reportar sospechas de abuso a una persona mayor o adulto dependiente.

Public Authority

(866) 351-7722

Inscripción y capacitación

- Para inscribirse como nuevo proveedor.
- Para actualizar su nombre legal.
- Para recibir ayuda al completar la forma de Acuerdo de Horas Semanales y Tiempo de Viaje del Proveedor, Provider Workweek & Travel Time Agreement (SOC 2255).
- Si recibe el formulario de Aviso de Inactividad del Proveedor / Notice of Provider Inactivity form (SOC 881).

Servicios para proveedores

- Para recibir asistencia e información sobre el llenado de hojas de asistencia electrónicas, infracciones, horas extra y licencia por enfermedad con goce de sueldo.
- Para conocer el estado de su pago, solicitar la cancelación de un cheque, o solicitar la verificación de salarios y empleo.

Registro

- Si necesita a un proveedor.
- Si desea recibir capacitación para ser un proveedor.
- Si ya es un proveedor y le gustaría trabajar con más personas.

Compensación para Trabajadores

(619) 731-3885

- Si se lesiona en el trabajo mientras realiza una tarea aprobada por el programa IHSS.

United Domestic Workers of America (UDWA)

(800) 621-5016

- Para beneficios de membresía.
- Para preguntas sobre las cuotas.
- Equipos de protección personal y pases de transporte.

Beneficios de Salud para Proveedores

(800) 883-0902

- Para preguntas sobre beneficios médicos y dentales.

Depósito Directo

(866) 376-7066

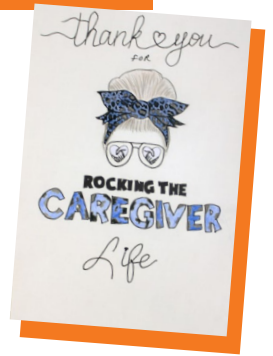
- Para que su cheque se deposite directamente en su cuenta bancaria.

Employment Development Department (EDD)

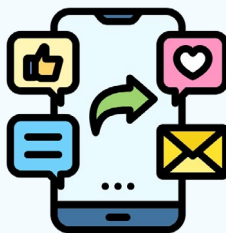
(800) 300-5616

- Para reclamos de desempleo, discapacidad y permiso familiar pagado.

¡Muchas Gracias Proveedores!



¡Síguenos en las redes sociales!



¡Visitenos en linea!

[Caregivers San Diego - Public Authority](#)

[@CaregiversSD](#)

Para más información, visite nuestro sitio web en: sdihsppa.com