

**El Programa de Soluciones Positivas de UPAC provee servicios para adultos mayores de 60 años que:**

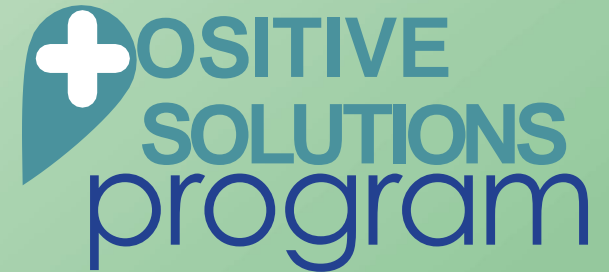
- Estén aislados socialmente
- Tengan menor grado de depresión o estén en riesgo
- Sean de cualquier cultura o hablen cualquier idioma
- Residen en el condado central-norte y la región central de San Diego

**Nuestros trabajadores hablan diferentes idiomas y son de varios orígenes culturales. Cuando es necesario contratamos intérprete profesional.**

**Favor de llamar:**

Telefono Referencia: (619) 481-2651

Telefono Informacion: (619) 481-2652



**PROGRAMA de  
SOLUCIONES  
POSITIVAS**



**Fundado por  
el Condado de San Diego**

**Programa de Soluciones Positivas**  
**The Union of Pan-Asian Communities**  
3539 College Ave, San Diego, CA 92115.  
Telefono Referencia: (619) 481-2651  
Telefono Informacion: (619) 481-2652

**Trabajamos con dedicación**

## EL PROGRAMA Y SUS METAS

La meta general es de alcanzar y proveer servicios para los que estén aislados socialmente y estén en riesgo de caer en depresión. Los servicios son para personas **mayores de 60 años**, de cualquier origen cultural y que residen en el condado de San Diego.


El Programa Soluciones Positivas de UPAC es fundado por el condado de San Diego, servicios de prevención e intervención temprana de salud mental. Los objetivos del programa son de ayudar a las personas de la tercera edad a:

- ◆ Reducir los sentimientos de soledad
- ◆ Aumentar el apoyo social
- ◆ Reducir o resolver síntomas de la depresión
- ◆ Reducir el abuso de sustancias tóxicas
- ◆ Reducir el mal uso de medicamentos
- ◆ Incrementar y mantener autosuficiencia
- ◆ Aumentar las habilidades para superar o enfrentar retos de la vida
- ◆ Reducir los intentos de suicidio
- ◆ Reducir o eliminar pensamientos negativos acerca de los servicios de salud mental

## LOS SERVICIOS

El Programa Soluciones Positivas provee los siguientes servicios en casa y **sin ningún costo**.

- ◆ Alcance para los adultos mayores que estén aislado
- ◆ Psico-educación sobre las causas, provocaciones y **tratamientos efectivos**
- ◆ **Servicio de administración mínima**, para guiarlos a los recursos necesarios
- ◆ Usar un modelo para resolver problemas llamado PEARLS (Programa de los síntomas de la depresión para animar una vida activa y gratificante)

**PEARLS** Este servicio incluye  **llamadas** por telesalud durante 5 meses. Sesiones 1 a 3 son una vez por semana, sesiones 4 a 5 son cada dos semanas y sesiones 6 a 8 son una vez por mes. Cada sesión tarda aproximadamente una hora y tiene tres énfasis:

1. **Terapia de solución de problemas** con la colaboración entre el cliente y consejero se desarrolla un plan de acción para resolver un problema presente de la vida real.
2. **Animar Actividades Sociales y Físicas**
3. **Animar Actividades Placenteras**

## LA COLABORACIÓN

El programa se desarrolla y se maneja por medio de la colaboración entre varios socios comunitarios que incluyen los conductores que entregan comidas a domicilio y trabajadores en el hogar. Ellos funcionan como **guardianes** que identifican individuos que sufren de la depresión leve o que estén en riesgo.

### Área de Servicios y Población Enfocada:

- ◆ Adultos mayores aislados socialmente y con depresión leve.
- ◆ **Definición de aislamiento:** *La inhabilidad de salir de casa debido a problemas físicos o mentales, y/o que inicie salir de su hogar menos de 3 veces al mes para actividades recreativos.*
- ◆ **Área de Servicios:** Todo el Condado de San Diego

