

SERVICIOS HUMANOS DE NEW JERSEY



DoAS
Division of Aging Services

Guía de Programas 2025

Una guía completa de recursos sobre los programas que promueven el bienestar del adulto mayor y los adultos con discapacidades que viven en la comunidad, financiados por el gobierno federal y estatal

La División de Servicios para el Adulto Mayor de New Jersey (DoAS, por sus siglas de inglés), parte del Departamento de Servicios Humanos de New Jersey, administra una serie de programas financiados por el gobierno federal y estatal que permiten al adulto mayor vivir en la comunidad el mayor tiempo posible con dignidad, independencia y elección. La DoAS crea un enlace único de acceso para los adultos mayores, las personas con discapacidades y sus cuidadores, independientemente de la elegibilidad de NJ FamilyCare/Medicaid.



Estado de New Jersey
Phil Murphy, *Gobernador*
Tahesha L. Way, *Viceregovernadora*



Departamento de Servicios Humanos
Sarah Adelman, *Comisionada*
Servicios del Adulto Mayor y Discapacidades
Kaylee McGuire, *Vicecomisionada*

SERVICIOS HUMANOS DE NEW JERSEY



División de Servicios para el Adulto Mayor
Louise Rush, *Comisionada asistente*
Melissa Chalker, *Subdirectora*

Índice

BENEFICIOS DE NJSAVE	1
NJSave	1
Asistencia Farmacéutica para el Adulto Mayor y con Discapacidades (PAAD)	2
Programas de Ahorros de Medicare (MSP)	3
Programa de Descuentos de Recetas Médicas Senior Gold	3
Asistencia de Servicios Públicos y Arrendatarios Lifeline..	4
Asistencia de Audífonos para Personas Mayores y con Discapacidades (HAAAD)	5
PROGRAMA DE DISTRIBUCIÓN DE MEDICAMENTOS CONTRA EL SIDA (ADDP)	6
BUSQUE AYUDA	8
Agencias Locales para el Adulto Mayor/La Conexión de Recursos para Adultos Mayores y Personas con Discapacidades (AAA /ADRC)	8
Programa Estatal de Asistencia sobre el Seguro Médico (SHIP)	13
Programa de Servicios de Vivienda Congregada (CHSP)...	13
Servicios y Asistencias Administradas a Largo Plazo (MLTSS)	14
Programa de Cuidado Integral para Ancianos (PACE)	16
Oficina de Opciones Comunitarias (OCCO).....	18
Requisitos clínicos para los servicios y ayudas a largo plazo.....	19
El Dinero Sigue a la Persona (MFP, también conocido como Yo Escojo el Hogar NJ)	20

AYUDA PARA LOS CUIDADORES	21
Ayuda para los Cuidadores Programa Estatal de Cuidado de Relevo (SRCP).....	21
Asistencia de Jersey para el Cuidado Comunitario (JACC)	23
Servicios Diurnos de Salud para Adultos (ADHS)	25
Programa de Servicios Diurnos para Adultos con Alzheimer	26
Cuidado Social Diurno para Adultos.....	27
TUTELA/SEGURIDAD	29
Oficina del Tutor Público (OPG).....	29
Servicios de Protección para el Adulto (APS).....	29
BIENESTAR	34
Proyecto de Huesos Sanos.....	34
Una Cuestión de Equilibrio	34
El Programa de Ejercicio Otago	36
Reducción del Estrés para Cuidadores de Familia	36
Tome Control de su Salud.....	37
Tai Ji Quan: Movimientos para un Mejor Equilibrio (TJQMBB)	38
Muévase Hoy.....	38
Bienestar de la Salud (HealthEASE).....	39
GetSetUp	40

BENEFICIOS DE NJSAVE



La División de Servicios para el Adulto Mayor utiliza **NJSave**, una solicitud que las personas mayores y los discapacitados pueden utilizar para obtener ayuda para pagar las primas de Medicare, los costos de las recetas médicas y otros gastos de subsistencia. Las personas pueden solicitarlo en línea o a través de una solicitud impresa. Ambas están disponibles en inglés y español.

NJSave inscribe a los solicitantes elegibles en los siguientes programas:

- Programa de Asistencia Farmacéutica a Personas Mayores y con Discapacidades (PAAD)
- Programas de Ahorros de Medicare (QMB, SLMB y QI-1)
- Programa de descuentos de recetas médicas Senior Gold
- Asistencia de Servicios Públicos e Inquilinos Lifeline
- Asistencia de Audífonos para Personas Mayores y con Discapacidades (HAAAD)

La solicitud también se utiliza para seleccionar personas para varios programas de ahorro y asistencia. Si pareciera que pueden cumplir los requisitos, sus datos se enviarán para su inscripción.

Estos programas incluyen:

- Medicare Parte D, Subsidio de Bajos Ingresos (LIS, por sus siglas en inglés, también conocido como “Extra Help”)
- El Fondo de Servicio Universal (USF, por sus siglas en inglés)
- Programa de Asistencia de Electricidad para Hogares de Bajos Ingresos (LIHEAP, por sus siglas en inglés)

BENEFICIOS DE NJSAVE

- Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés)

Por último, las personas que califican para PAAD y Asistencia de Servicios Públicos a través de NJSave, también pueden ser elegibles para:

- Congelación de impuestos sobre bienes inmuebles
- Reducción en las tarifas de vehículos automotrices
- Esterilización de animales a bajo costo
- Proyecto de Audífonos de NJ (NJHAP, por sus siglas en inglés)

Para más información y solicitar nuestros programas, consulte las descripciones detalladas a continuación, llámenos al **1-800-792-9745**, o visite nuestra página web www.aging.nj.gov.

Asistencia Farmacéutica para el Adulto Mayor y con Discapacidades (PAAD)

La Asistencia farmacéutica para el adulto mayor y con discapacidad (PAAD, por sus siglas en inglés) ofrece asistencia farmacéutica a residentes mayores de 65 años y de bajos ingresos o para personas mayores de 18 años que reciben beneficios de Incapacidad de Seguro Social. Los beneficiarios de PAAD pagan el copago de Medicare Part D o el copago de la PAAD para cada receta médica cubierta, la que sea de menor valor. Los copagos de PAAD son de \$5 para medicamentos genéricos y \$7 para medicamentos de marca. El programa cubre todos los costos envoltentes durante las fases de deducible, coseguro y las fases de interrupción de la cobertura de las recetas médicas de la Parte D. El PAAD también paga las primas de la Parte D y la multa por inscripción tardía de la Parte D para determinados planes de la Parte D. **Todos los miembros de la PAAD se deben inscribir en un plan de la Parte D que participe en la PAAD.**

Las pautas de ingresos de 2025 para la PAAD son las siguientes:

- Inferior a \$53,446 para un solicitante *soltero*
- Inferior a \$60,690 para los solicitantes *casados*
- No hay límite de recursos

Programas de Ahorros de Medicare (MSP)

- **Beneficiario Calificado de Medicare (QMB, por sus siglas en inglés)**
- **Beneficiarios Especificados de Bajos Ingresos de Medicare (SLMB, por sus siglas en inglés)**
- **Individuo calificado (QI, por sus siglas en inglés)**

Los **MSP** pagan su prima mensual de la Parte B de Medicare. El QMB también le ayuda a pagar las primas de la Parte A y sus deducibles, coseguros y copagos por servicios y artículos.

Los participantes no deben sobrepasar los límites de ingresos ni de bienes. Para el año 2025, los límites de ingresos y bienes son los siguientes:

- **QMB** - \$15,660 para personas *solteras* y \$21,156 para parejas *casadas*
- **SLMB** - \$18,780 para personas *solteras* y \$25,380 para parejas *casadas*
- **QI** - \$21,132 para personas *solteras* y \$28,560 para parejas *casadas*

Para estos programas, los activos líquidos no pueden exceder \$9,660 para las personas *solteras* o \$14,4700 para parejas *casadas*.

Programa de Descuentos de Recetas Médicas Senior Gold

Senior Gold ofrece asistencia farmacéutica a los residentes de NJ mayores de 65 años de edad o mayores de 18 años y

BENEFICIOS DE NJSAVE

que reciban beneficios del Seguro Social por incapacidad con ingresos de hasta \$10,000 más que los límites del PAAD. Los copagos de Senior Gold son de \$15 más el 50% del costo restante del medicamento. Una vez que los miembros alcanzan los gastos corrientes que superan los \$2,000 para personas *solteras* o \$3,000 para parejas *casadas*, pagan sólo un copago fijo de \$15 por receta cubierta durante el resto del periodo de elegibilidad.

Las pautas de ingresos de 2025 para Senior Gold son:

- Ingresos entre \$53,446 y \$63,446 para solicitantes *solteros*
- Ingresos entre \$60,690 y \$70,690 para solicitantes *casados*
- No hay límite de recursos

Además: Todos los beneficiarios de Senior Gold que reúnan los requisitos de Medicare se deben inscribir en un plan de medicamentos recetados de la Parte D de Medicare de su elección. Serán responsables de pagar la prima mensual directamente al plan de la Parte D de Medicare. También serán responsables de pagar cualquier multa por inscripción tardía por cada mes en el que se hayan inscrito en la Parte D de Medicare y no lo hayan hecho.

Asistencia de Servicios Públicos y Arrendatarios Lifeline

La **Asistencia de Servicios Públicos y Arrendatarios Lifeline** anualmente ofrece \$225 para compensar los costos de los servicios públicos para los beneficiarios adultos mayores y discapacitados con bajos ingresos. *Los requisitos financieros de los programas Lifeline son los mismos que los del PAAD.*



Asistencia de Audífonos para Personas Mayores y con Discapacidades (HAAAD)

La Asistencia de Audífonos para Personas Mayores y con Discapacidades (HAAAD, por sus siglas en inglés) ofrece un reembolso de \$500 dólares tras la compra de un audífono a los residentes de NJ que cumplan los requisitos, con un máximo anual de \$1,000 si los dos audífonos se compran en el año.

Puede ser elegible para HAAAD si cumple los siguientes requisitos:

- Es residente de New Jersey
- Es mayor de 65 años o tiene entre 18 y 64 años y está recibiendo beneficios del Seguro Social por Incapacidad;
- Sus ingresos para 2025 son inferiores a \$53,446 para un solicitante *soltero*, o inferior a \$60,690 para solicitantes *casados*



Para solicitar, marque la casilla junto a la opción HAAAD en la solicitud de NJSave. Después, se le enviará por correo una solicitud de HAAAD.

PAAD/SENIOR GOLD/LIFELINE/SLMB/HAAAD

Línea directa e información:

1-800-792-9745

www.nj.gov/humanservices/doas/services/l-p/njsave

PROGRAMA DE DISTRIBUCIÓN DE MEDICAMENTOS CONTRA EL SIDA (ADDP)

El Programa de distribución de medicamentos contra la SIDA (ADDP, por sus siglas en inglés) ofrece asistencia farmacéutica a los residentes de NJ que son VIH positivos o que tienen SIDA que cumplan los requisitos de ingresos y los requisitos de residencia. Para poder calificar para el ADPP, debe cumplir los siguientes criterios:

- Ser residente de NJ durante al menos 30 días antes de la fecha de su solicitud
- Sus ingresos anuales *no superan* el 500% (es decir, cinco veces) del límite federal de pobreza para su hogar
- *Debe presentar una carta de un médico* que certifique la necesidad médica de recibir los medicamentos cubiertos. Además, debe *firmar un formulario de consentimiento* que certifique la exactitud de la información y permita la verificación. Si tiene otras formas de reembolso a través de un seguro privado, es posible que no tenga derecho a los beneficios del ADPP a menos que haya recibido el máximo de beneficios permitidos por el plan

El programa cubre una amplia gama de medicamentos aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) para el tratamiento de personas con VIH y SIDA. Su médico o clínica le indicará los medicamentos aprobados y adecuados para usted. Puede obtener sus medicamentos de forma gratuita en cualquier farmacia/farmacéutico que cumpla con los requisitos de Medicaid en New Jersey.

Pauta de Ingresos de ADDP para el 2025:

FPL desde febrero 2025

Tamaño de familia	Límite de ingreso de 500%
1	\$78,250
2	\$105,750
3	\$133,250
4	\$160,750
5	\$188,250

Agregar \$27,500 por cada persona adicional en el hogar.

Para solicitar beneficios de ADDP, llame al **1 (877) 613-4533** para pedir una solicitud, o contacte al administrador de su caso.

BUSQUE AYUDA

Agencias Locales para el Adulto Mayor/La Conexión de Recursos para Adultos Mayores y Personas con Discapacidades (AAA /ADRC)

New Jersey cuenta con 21 **Agencias Locales para el Adulto Mayor (AAA, por sus siglas en inglés)**, también conocida localmente como la Oficina del Adulto Mayor en su condado o la Oficina de Servicios del Adulto Mayor. Las AAA sirven como la principal entidad responsable del desarrollo de sistemas integrales y coordinados de servicios basados en la comunidad para los adultos mayores.

Las AAA también actúan como agencias líderes de **la Conexión de Recursos para Adultos Mayores y Personas con Discapacidades (ADRC, por sus siglas en inglés)** en su condado, garantizando que las personas mayores, los adultos con discapacidades y sus cuidadores, tengan un acceso fácil a servicios, recursos e información básica (como dónde se encuentra el centro local para personas mayores). Las AAA/ADRC ofrecen información, asistencia, divulgación, detección y asesoramiento sobre opciones para acceder a los servicios. Pueden ayudar a solicitar programas como la cobertura de medicamentos con receta o Medicaid. El sitio web del ADRC y el centro de recursos en línea ofrecen herramientas y funciones fáciles de usar para acceder a recursos nacionales, estatales y locales y para buscar servicios y programas disponibles en www.adrcnj.org.

Estos son algunos de los servicios que la AAA/ADRC ofrece:

- **Apoyo en el hogar** - Servicios como visitas amistosas, apoyo por teléfono, reparaciones y limpieza en el hogar pueden ayudar a mantener a una persona segura y a seguir viviendo en su propia casa.
- **Apoyo comunitario** - Servicios como el servicio diurno para adultos (tanto médicos como sociales), cuidado personal, asesoramiento y asistencia legal.

- **Transporte** - Tanto la ruta fija como el transporte programado para ir de compras, citas médicas y otros destinos necesarios. El transporte asistido está disponible para personas con problemas de movilidad.
- **Comidas a domicilio y colectivas** - Los servicios de nutrición se encuentran entre los más importantes proporcionados por la AAA/ADRC.
 - *Las comidas a domicilio* se encuentran disponibles para las personas mayores de 60 años que no puedan preparar sus propias comidas y no tengan ayuda de alguien en su hogar. Además tienen la ventaja de que el repartidor de comidas pueda ver cómo está la persona recibiendo la comida.
 - *Comidas congregadas* tienen como objetivo mantener a las personas mayores sanas e independientes, ofrecer oportunidades de participación social y conectar a las personas con otros apoyos y servicios vitales. Al menos una comida nutritiva, normalmente el almuerzo, se sirve cinco o más días a la semana en grupo en aproximadamente 200 centros de nutrición para mayores de todo el estado.
 - *La educación y el asesoramiento nutricional* también se proporciona a los participantes de los Programas de Nutrición a Domicilio y Congregados.

**Información general
sobre ADRC:
1-877-222-3737
www.adrcnj.org**



BUSQUE AYUDA

A continuación figura una lista de los centros AAA/ADRC por condado:

ATLANTIC

Oficina del Adulto Mayor del condado de Atlantic
101 South Shore Road
Edificio Shoreview, oficina 217
Northfield, NJ 08225
Teléfono: 609-645-7700 x4347

BERGEN

División de Servicios del Adulto Mayor del condado de Bergen
One Bergen County Plaza,
2º piso
Hackensack, NJ 07601-7076
Teléfono: 201-336-7400

BURLINGTON

Oficina del Adulto Mayor del condado de Burlington
Dirección física: Edificio de Servicios Humanos
795 Woodlane Road
Westampton, NJ 08060
Dirección postal: PO Box 6000
Mount Holly, NJ 08060
Teléfono: 609-265-5069

CAMDEN

Servicios del Adulto Mayor y Discapacidades del condado Camden
512 Lakeland Avenue, 4º piso
Blackwood, NJ 08012
Teléfono: 856-858-3220

CAPE MAY

Departamento del Adulto Mayor y Discapacidades del condado de Cape May
Edificio de Servicios Sociales
3801 Route 9 South
Rio Grande, NJ 08242
Teléfono: 609-886-2784/2785

CUMBERLAND

Oficina del Adulto Mayor y Discapacidades del condado de Cumberland
Edificio Administrativo
800 East Commerce Street
Bridgeton, NJ 08302
Teléfono: 856-453-2220

ESSEX

División de Servicios del Adulto Mayor del condado de Essex
465 Dr. Martin Luther King Jr. Blvd., Suite 102
Newark, NJ 07102
Teléfono: 973-395-8375

GLOUCESTER

División de Servicios del Adulto Mayor del condado de Gloucester
115 Budd Blvd.
West Deptford, NJ 08096
Teléfono: 856-384-6900

Continúa en la siguiente página

HUDSON

**Oficina del Adulto Mayor/
ADRC del condado de Hudson**
830 Bergen Avenue, Suite 3B
Jersey City, NJ 07306

Teléfono: 201-369-4313

HUNTERDON

**División de Servicios del
Adulto Mayor, Discapacidades
y Veteranos del condado de
Hunterdon**

4 Gauntt Place, Edificio 1
Dirección postal: PO Box 2900
Flemington, NJ 08822-2900

Teléfono: 908-788-1361/1362
/1363

MERCER

**Oficina del Adulto Mayor del
condado de Mercer**

Dirección postal: 2210 Hamilton
Avenue
Hamilton, NJ 08619

Dirección física: 640 S. Broad
Street, PO Box 8068
Trenton, NJ 08650-0068

Teléfono: 609-989-6661/6662

MIDDLESEX

**Oficina del Adulto Mayor y
Discapacidades del condado
de Middlesex**

75 Bayard Street, 5º piso
New Brunswick, NJ 08901

Teléfono: 732-745-3295

MONMOUTH

**División de Servicios del
Adulto Mayor, Discapacidades
y Veteranos del condado de
Monmouth**

3000 Kozloski Road
Freehold, NJ 07728

Teléfono: 732-431-7450

MORRIS

**División de Servicios del
Adulto Mayor, Discapacidades
y Programas de la Comunidad
del condado de Morris**

Dirección física: 340 West
Hanover Avenue, Morris Twp.,
NJ 07960

Dirección postal: PO Box 900,
Morristown, NJ 07963-0900

Teléfono: 973-285-6848

OCEAN

**Oficina de Servicios del Adulto
Mayor del condado de Ocean**

1027 Hooper Avenue, Edificio #2
Dirección postal: PO Box 2191
Toms River, NJ 08754-2191

Teléfono: 732-929-2091

PASSAIC

**Departamento de Servicios del
Adulto Mayor, Discapacidades
y Asuntos de los Veteranos del
condado de Passaic**

930 Riverview Drive, Suite 200
Totowa, NJ 07512

Teléfono: 973-569-4060

SALEM

**Oficina del Adulto Mayor del
condado de Salem**

110 Fifth Street, Suite 900
Salem, NJ 08079

Teléfono: 856-339-8622

SOMERSET

**Oficina de Servicios para el
Adulto Mayor y Discapacidades
del condado de Somerset**

27 Warren Street, 1º piso
Dirección postal: PO Box 3000
Somerville, NJ 08876

Teléfono: 908-704-6346

888-747-1122 (línea gratuita)

SUSSEX

**División de Servicios para el
Adulto Mayor del Condado de
Sussex**

Edificio Administrativo del
condado de Sussex
1 Spring Street, 2º piso
Newton, NJ 07860

Teléfono: 973-579-0555

UNION

**División del Adulto Mayor del
condado de Union**

Edificio Administrativo
10 Elizabethtown Plaza, 4º piso
Elizabeth, NJ 07207

Teléfono: 908-527-4870

888-280-8226 (línea gratuita)

WARREN

**División de servicios para el
Adulto Mayor y Discapacidades
del condado de Warren**

Edificio Administrativo Wayne
Dumont Jr.

165 County Road, Suite 245
Route 519 South

Belvidere, NJ 07823-1949

Teléfono: 908-475-6591

Programa Estatal de Asistencia sobre el Seguro Médico (SHIP)

El Programa Estatal de Asistencia sobre el Seguro Médico (SHIP, por sus siglas en inglés) capacita al personal y a voluntarios en 21 condados para ayudar a las personas inscritas en Medicare que tengan problemas o dudas sobre su seguro médico. Más de 400 asesores ofrecen asistencia en persona y por teléfono, en temas relacionados a la inscripción de Medicare, reclamos y las diferentes opciones de cobertura. Se ofrece información sobre las pólizas complementarias de Medicare, los planes de medicamentos de la Parte D, planes de salud Medicare Advantage, seguro de cuidado a largo plazo, coordinación de Medicare con los planes de salud del empleador o con Medicaid. También se ofrecen presentaciones educativas sobre temas de Medicare para beneficiarios y proveedores de servicios.

Los asesores voluntarios no ofrecen asesoramiento legal, ni venden, recomiendan o respaldan ningún producto de seguro específico, agente, compañía de seguros o plan. Proporcionan información y asistencia para que usted pueda tomar sus propias decisiones. El asesoramiento es gratuito.



Contacte el **1-800-792-8820** para acceder a los servicios de SHIP en su zona.

www.nj.gov/humanservices/doas/services/q-z/ship

Programa de Servicios de Vivienda Congregada (CHSP)

El Programa de Servicios de Vivienda Congregada (CHSP, por sus siglas en inglés) ofrece servicios de asistencia a

adultos mayores o adultos con discapacidades que viven en viviendas asequibles determinadas. Estos servicios pueden incluir comidas grupales diarias, limpieza, asistencia personal, lavandería, compras y coordinación de servicios. Los subsidios a los servicios están disponibles por una escala móvil (basado en los ingresos disponibles) para ayudar a los arrendatarios a pagar el costo total del programa. Hay 24 proveedores que atienden a 48 edificios en 15 condados.

Muchas personas se benefician de la libertad e independencia que les proporcionan las viviendas congregadas. Los arrendatarios pueden permanecer en su residencia habitual con dignidad y libertad de elección, ya que se les ayuda en las tareas cotidianas que ya no pueden realizar por sí mismos, ya sea por su edad y cambios en sus necesidades.

El CHSP proporciona al menos una comida diaria nutricionalmente equilibrada en un ambiente familiar. Los menús son aprobados por nutricionistas calificados y se pueden preparar en el mismo lugar o comprar de un proveedor de comida fuera del lugar.

Además de las comidas, se pueden ofrecer los siguientes servicios a participantes que lo requieran. La disponibilidad variará según el edificio:

- Limpieza
- Compras
- Lavandería
- Cambio de sábanas
- Preparación de alimentos
- Cuidado personal (como bañarse y vestirse)

Servicios y Asistencias Administradas a Largo Plazo (MLTSS)

Los Servicios y Asistencias Administradas a Largo Plazo (MLTSS, por sus siglas en inglés) extiende los servicios basados en el hogar y la comunidad, promueve la inclusión en la comunidad y garantiza la calidad y eficiencia mediante

la prestación de cuidados de salud físicos y conductuales, así como también, las actividades de la vida cotidiana. Estos servicios están disponibles para las personas en su hogar, en un centro de vida asistida, servicios residenciales comunitarios o en una residencia para adultos mayores. Los servicios se ofrecen a través de organizaciones que participen en el programa estatal de Medicaid, NJ FamilyCare.

Dependiendo de la necesidad evaluada del individuo, el plan MLTSS puede incluir:

- Relevo
- Manejo del cuidado
- Modificaciones en el hogar y en el vehículo
- Comidas a domicilio
- Sistemas personales de respuesta ante emergencias
- Servicios residenciales comunitarios
- Vivienda asistida
- Cuidados en hogares de adultos mayores

Para calificar para a los MLTSS, una persona debe cumplir los siguientes requisitos:

- Ser residente de New Jersey que sea mayor de 65 años, o que sea menor de 65 años y que la Administración de Seguro Social o el estado de New Jersey determinen que tiene ceguera o es discapacitado.
- Ser ciudadano estadounidense o extranjero calificado.
- Requieran el nivel de cuidado que se ofrece normalmente en una residencia de adultos mayores, es decir, ayuda con las actividades de la vida cotidiana, como bañarse, el aseo y movilidad.
- Requisitos financieros para NJ FamilyCare (programa de Medicaid de NJ) con respecto a los ingresos mensuales y el total de activos líquidos, y una revisión de cinco años para asegurar que también se cumplan las pautas de Medicaid institucional.

- Para los niños desde el nacimiento hasta los 20 años, deben cumplir los criterios de los centros de cuidados especiales, que incluyen que sean médicamente complejos y requieran servicios de enfermería especializada las 24 horas del día.

Solicitar los MLTSS:

Para las personas mayores de 21 años, póngase en contacto con las Agencias Locales para el Adulto Mayor/La Conexión de Recursos para Adultos Mayores y Personas con Discapacidades (AAA/ADRC, por sus siglas en inglés) para obtener más información sobre los servicios y recursos en su área y para ser evaluado clínicamente para MLTSS.

Para los niños desde el nacimiento hasta los 20 años, póngase en contacto con la División de Servicios de Discapacidad (DDS, por sus siglas en inglés) al **1-888-285-3036** (marque **2** después de la indicación) para hablar con un especialista en información y referidos y ser evaluado clínicamente para el MLTSS.

Existe otra opción conocida como Programa de Cuidado Integral para Ancianos (PACE, por sus siglas en inglés). Actualmente hay seis organizaciones PACE que atienden parte de los 11 condados.

Programa de Cuidado Integral para Ancianos (PACE)

El Programa de Cuidado Integral para Ancianos (PACE, por sus siglas en inglés) es un programa innovador de Medicaid que proporciona a personas mayores de 55 años, servicios médicos y sociales coordinados y proporcionados por un equipo interdisciplinario de profesionales. Los entornos incluyen un centro comunitario y en sus domicilios, lo que ayuda a los participantes en el programa a retrasar o evitar los cuidados a largo plazo en residencias de adultos mayores. El equipo se reúne regularmente con cada participante y

su representante para evaluar sus necesidades. El plan de cuidados del participante suele integrar algunos servicios de cuidado domiciliario del equipo con varias visitas semanales al centro PACE. El programa sirve como centro de cuidado médico, rehabilitación, actividades sociales y alimentos.

Usted puede ser elegible para PACE si:

- Es mayor de 55 años
- Requiere un nivel de cuidado en un hogar de adultos mayores, pero son capaces de vivir con seguridad en la comunidad al momento de la inscripción
- Vive en el área de servicio de una organización PACE

Los participantes de PACE se pueden salir del programa en cualquier momento y por cualquier motivo, y a los que tienen Medicare o Medicaid que decidan salirse, recibirán ayuda para volver a tener su cobertura de salud previa.

PACE les ofrece a sus participantes todos los servicios cubiertos por Medicare y Medicaid, sin las limitaciones PACE les ofrece a sus participantes todos los servicios cubiertos por Medicare y Medicaid. Proporciona todos los servicios que el equipo interdisciplinario considere necesario para permitir a los participantes del programa permanecer en la comunidad.

Los servicios ofrecidos por PACE incluyen, entre otros:

- Cuidado primario (incluyendo servicios médicos, dentales y de enfermería)
- Medicamentos recetados
- Cuidado médico diurno para adultos
- Servicios de cuidado personal y a domicilio
- Servicios de nutrición
- Cuidados hospitalarios y en residencias de adultos mayores, siempre y cuando sean necesarios
- Transporte de ida y vuelta al centro y a todas las citas médicas fuera del centro

Para más información sobre PACE, llame a la División de Servicios para el Adulto Mayor de New Jersey al número gratuito **1-800-792-8820** o contacte las agencias PACE que actualmente están en funcionamiento:

- **Condado de Mercer y partes de Burlington:**
LIFE de Capital Health: **609-599-5433**
- **Condado de Camden y partes de Burlington:**
Trinity Health LIFE New Jersey: **856-675-3675**
- **Condado de Hudson:**
Lutheran Senior LIFE: **877-543-3188**
- **Condado de Cumberland, Gloucester, y Salem:**
Inspira LIFE: **855-295-5433**
- **Condado de Monmouth:**
Beacon of LIFE: **732-592-3400**
- **Condado de Ocean:**
Beacon of LIFE: **732-716-4600**
- **Condado de Atlantic y Cape May:**
AtlantiCare LIFE Connection: **609-572-8588**

Oficina de Opciones Comunitarias (OCCO)

La Oficina de Opciones Comunitarias (OCCO, por sus siglas en inglés) trabaja para asegurar que los adultos mayores, personas con discapacidades, y sus familias conozcan las opciones disponibles cuando se trata de cuidados a largo plazo.

La OCCO ayuda a los residentes de los centros de enfermería y a los pacientes del hospital a explorar diversas alternativas comunitarias, proporcionando información sobre servicios a domicilio, alternativas de vivienda y programas comunitarios. El programa anima a los participantes a tomar decisiones con conocimiento sobre lo que es mejor para su cuidado a largo plazo.

La OCCO asigna consejeros -enfermeros titulados y trabajadores sociales, para que se reúnan con los residentes de las residencias del adulto mayor, pacientes del hospital y

sus familias para:

- Evaluar las necesidades del cuidado médico para determinar el nivel de cuidado requerido y sugerir alternativas apropiadas
- Ofrecer información sobre servicios a domicilio, proveedores de vivienda y programas comunitarios
- Explicar los requisitos financieros y médicos
- Recomendar servicios que apoyen la dignidad, la elección e independencia

Si usted, o alguien cercano a usted, está en un hospital o en un centro del adulto mayor y le gustaría hablar con un consejero de Community Choice, llame al **609-588-6675**.

Requisitos clínicos para los servicios y ayudas a largo plazo

Las personas que solicitan asistencia financiera de Medicaid para servicios de cuidado a largo plazo, deben cumplir los requisitos médicos (clínicos) y financieros de elegibilidad del programa. Los pasos necesarios para obtener la aprobación de Medicaid se conocen como el proceso de Evaluación de Preadmisión (PAS, por sus siglas en inglés).

El proceso de elegibilidad clínica es administrado en todo el estado por la Oficina de Opciones Comunitarias. Los referidos se reciben de una variedad de fuentes incluyendo:

- Hospitales, incluidos los de rehabilitación, psiquiátricos y cuidados intensivos;
- Centros de enfermería y centros de cuidados especiales
- Residencias de vivienda asistida, hogares de cuidados personales integrales y agencias que ofrecen programas de cuidado familiar para adultos y programas de vivienda asistida; y
- La comunidad, para las personas que necesitan servicios de cuidados a largo plazo o sus cuidadores, a través de agencias comunitarias, incluyendo las Agencias de

Bienestar del Condado y las Oficinas del Adulto Mayor de su condado/Agencias del Área sobre el Adulto Mayor

El Dinero Sigue a la Persona (MFP, también conocido como Yo Escojo el Hogar NJ)

Este programa es un programa federal de demostración centrado en ofrecer oportunidades para las personas que son elegibles para NJ FamilyCare y han estado viviendo en un entorno institucional durante más de 90 días, para volver a un entorno comunitario independiente con los apoyos y servicios necesarios.



Para obtener más información, póngase en contacto con:

1-855-HOME-005

www.ICHOOSEHOME.nj.gov

AYUDA PARA LOS CUIDADORES

Ayuda para los Cuidadores Programa Estatal de Cuidado de Relevo (SRCP)

El Programa Estatal de Cuidado de Relevo (SRCP, por sus siglas en inglés) ofrece descanso a corto plazo o periódico a la familia (u otros cuidadores no remunerados) de las necesidades del cuidado diario de las personas con discapacidades funcionales, incluyendo los adultos mayores. La escala móvil está entre el 0% y 25% del costo de los servicios, basado en los ingresos del beneficiario de cuidado (y de su cónyuge).

Este programa ofrece servicios de relevo para aliviar a los cuidadores del estrés de ofrecer el cuidado diario. Este relevo se puede proporcionar a corto plazo, o de vez en cuando. Por ejemplo, los servicios se podrían ofrecer para:

- Permitir que el cuidador se tome unas vacaciones
- Cubrir los cuidados cuando el cuidador necesite someterse a una cirugía o tenga una emergencia
- Dar al cuidador tiempo para preocuparse de sí mismo, hacer trámites, etc.

Usted es un cuidador si:

- Cuida a alguien que tiene un padecimiento crónico o enfermedad
- Gestiona los medicamentos o habla con los médicos y enfermeras en el nombre de otra persona.
- Ayuda a bañar o vestir a una persona frágil o discapacitada
- Se ocupa de las tareas domésticas, la alimentación o pagar las cuentas para una persona que no puede realizar estas actividades por sí mismo

La persona que recibe los cuidados (el beneficiario de los cuidados) debe:

- Recibir cuidados básicos diarios y/o supervisión diaria

por parte de un cuidador no remunerado (cónyuge, familia, amigo, etc.) que tenga al menos 18 años

- Tener deficiencias funcionales que requieran el cuidado de otra persona, certificado por el proveedor de cuidados médicos autorizado
- Ser mayor de 18 años
- Residir en la comunidad (no en un centro)
- Tener pruebas documentadas de elegibilidad de acuerdo con las pautas sobre ingresos y bienes
- Ser residente del estado de New Jersey
- No participar actualmente en un programa de Medicaid (NJ FamilyCare, MLTSS, etc.), Asistencia para el Cuidado Comunitario de Jersey (JACC, por sus siglas en inglés), Programa de Servicios Diurnos para Adultos con Alzheimer o Programa de Servicios de Vivienda Congregada. Un participante puede cambiar entre JACC o el programa de Servicios Diurnos para Adultos con Alzheimer y pasar al Programa Estatal de Cuidado de Relevo

El beneficiario de los cuidados debe cumplir las siguientes pautas financieras:

- Persona *soltera* (no casada o viuda): Máximo de \$2,901 de ingresos mensuales en 2025 (brutos, antes de las deducciones); máximo de \$40,000 dólares en activos líquidos
- Pareja *casada*: Máximo de \$5,802 mensuales combinados en 2025 (brutos, antes de las deducciones); máximo de \$60,000 dólares en activos líquidos combinados
- Los activos líquidos incluyen el dinero en efectivo, las cuentas bancarias, las acciones/bonos, el valor en efectivo de los seguros de vida y las cuentas IRA. No se tienen en cuenta los activos no líquidos, como autos y casas.

Para ponerse en contacto con el Coordinador del Programa Estatal de Cuidado de Relevancia en su condado, llame gratis a la Agencia Local de Adultos Mayores al **1-877-222-3737**.

Asistencia de Jersey para el Cuidado Comunitario (JACC)

La Asistencia para el Cuidado Comunitario de Jersey (JACC, por sus siglas en inglés) es un programa financiado por el Estado que proporciona una amplia variedad de servicios en el hogar y basados en la comunidad a individuos mayores de 60 años que cumplan con los requisitos clínicos y de ingresos, y desean permanecer en su hogar. El programa de JACC está diseñado con el objetivo de desviar o retrasar el ingreso de la persona en un centro de asistencia. La JACC pretende reforzar la red de cuidadores informales de los participantes y maximizar la autonomía ofreciéndoles la oportunidad de dirigir sus propios cuidados, incluida la contratación de sus propios proveedores, si así lo desean.

Con la ayuda de un gestor de cuidados, los participantes en la JACC seleccionan los servicios basados en sus necesidades, objetivos y presupuesto mensual del programa. Todos los participantes en el programa de la JACC reciben servicios de gestión de cuidados. Además de la gestión del cuidado, los participantes en la JACC también pueden recibir uno o más de los siguientes servicios:

- Cuidados de relevancia
- Auxiliar de salud a domicilio
- Adaptaciones de accesibilidad ambiental (modificaciones en el hogar)
- Sistemas personales de respuesta ante emergencias (PERS, por sus siglas en inglés)
- Servicio de alimentos a domicilio
- Servicio social diurno para adultos
- Servicios de salud diurnos para adultos

AYUDA PARA LOS CUIDADORES

- Equipos y suministros médicos especiales
- Transporte
- Servicios de tareas domésticas

Los servicios se ofrecen a través de proveedores de servicios calificados o proveedores empleados por los participantes (PEP, por sus siglas en inglés) calificados. La opción PEP permite al participante dirigir sus propios cuidados contratando a amigos o familiares. La capacidad de dirigir los propios cuidados se confirmará antes de la contratación de PEP.

Requisitos de elegibilidad:

- Ser residente de NJ mayor de 60 años
- No participar actualmente en un programa de Medicaid (NJ FamilyCare, MLTSS, etc.)
- Residir en una casa propia o alquilada, o vive en una casa sin licencia de un familiar o amigo
- No disponer de medios alternativos para conseguir los servicios y/o apoyos necesarios
- Ser determinado que es clínicamente elegible para el nivel de cuidado en un centro de enfermería
- Ser ciudadano de los Estados Unidos o inmigrante calificado

Elegibilidad financiera:

- Tener ingresos mensuales contables que no superen \$4,581 para una persona *soltera* o \$6,217 por pareja *casada* (en 2024); y
- Tener recursos contables igual o inferior a \$40,000 para una persona *soltera* o inferior a \$60,000 para una pareja *casada*

Hay una escala móvil de copago para la JACC. El co-pago es facturado por un agente fiscal al participante de la JACC.

Para solicitar en la JACC, llame gratis a la Agencia del adulto mayor del condado al **1-877-222-3737**.

Servicios Diurnos de Salud para Adultos (ADHS)

Los Servicios Diurnos de Salud para Adultos (ADHS, por sus siglas en inglés) son centros a los que acuden durante el día los adultos con necesidades médicas o de cuidados de enfermería. Los centros diurnos ofrecen al menos una comida completa, actividades durante el día, cuidados por parte de una enfermera titulada, transporte de ida y vuelta al domicilio, la compañía de compañeros y cuidados personales, como ayuda para caminar e ir al baño.

Los ADHS pueden ser útiles (y agradables) para las personas mayores que necesitan ayuda, los jóvenes con discapacidades y las personas que padecen la enfermedad de Alzheimer u otros trastornos relacionados. ADHS también proporciona alivio a los cuidadores que pueden trabajar o necesitan un descanso.

diferentes programas de financiación. Las opciones pueden incluir NJ FamilyCare y MLTSS, el Programa de servicios diurnos para adultos con Alzheimer, JACC, financiación VA, Programa estatal de cuidado de relevo, seguro de cuidados a largo plazo y pago privado.

Para encontrar los ADHS en su área, utilice las opciones de búsqueda aquí: healthapps.state.nj.us/facilities/fsSearch.aspx. Las áreas de cobertura de los centros diurnos están limitadas por el tiempo de viaje, no por las fronteras de los condados.

Para explorar las opciones de financiación, llame directamente al centro del ADHS o llame gratis a la Agencia local de Adultos Mayores al **1-877-222-3737**. Si la persona participa en MLTSS, comuníquese con el administrador de cuidado de MLTSS.

Programa de Servicios Diurnos para Adultos con Alzheimer

Este programa subvenciona parcialmente la compra de servicios de cuidado diurno para adultos con la enfermedad de Alzheimer o una demencia relacionada. La división actualmente tiene cartas de acuerdo en 13 condados. Los participantes no están limitados a los centros de su condado de residencia. Las solicitudes para este programa se completan con el centro. Hay una escala móvil generosa de subsidios.

Los centros contratados ofrecen:

- Al menos un día de cinco horas de programa
- Al menos una comida completa (la mayoría ofrece un desayuno ligero y un almuerzo completo)
- Programas y actividades según los intereses de los participantes y adaptados a sus capacidades cognitivas y físicas
- Transporte, o ayuda para organizar el transporte
- Apoyo a las familias que se enfrentan a la demencia
- Capacitación especial para el personal sobre la gestión de la demencia

Requisitos de elegibilidad:

- Tener un diagnóstico, documentado por un médico autorizado de la enfermedad de Alzheimer o una demencia relacionada
- Ser mayor de 18 años
- Tener cuidados básicos diarios y/o supervisión por parte de un cuidador no remunerado (cónyuge, familiar, amigo, etc.) que sea mayor de 18 años
- Vivir en la comunidad (no en un centro)
- Tener pruebas documentadas de elegibilidad de acuerdo con las pautas sobre ingresos y bienes
- Ser residente del estado de New Jersey
- No participar actualmente en un programa de Medicaid

(NJ FamilyCare, MLTSS, etc.), JACC, Programa Estatal de Cuidado de Relevo, o un Programa de Servicios de Vivienda Congregada. Un participante puede cambiar entre la JACC o Relevo Estatal y pasar al Programa de Servicios Diurnos para Adultos con Alzheimer

Pautas financieras:

- Persona *soltera* (no casada o viuda): Máximo de \$50,256 de ingresos anuales, un máximo de \$40,000 dólares en activos líquidos (en 2024).
- Persona *casada*: Máximo de \$58,632 dólares anuales combinados, un máximo de \$60,000 dólares en activos líquidos combinados (en 2024)
- Los activos líquidos incluyen el dinero en efectivo, las cuentas bancarias, las acciones/bonos, el valor en efectivo de los seguros de vida y las cuentas IRA. No se consideran los activos no líquidos, como vehículos y casas.

Cuidado Social Diurno para Adultos

La opción de cuidado social diurno para adultos (“día social”) es para personas que no necesitan cuidado médico durante el día, pero pueden necesitar supervisión para garantizar su seguridad y bienestar. El día social hace hincapié en las actividades sociales y recreativas en un entorno grupal, con cierta supervisión de salud.

Los centros diurnos ofrecen al menos una comida completa, actividades durante el día, la compañía de compañeros y cuidados personales limitados.

Los centros sociales diurnos pueden ser útiles (y agradables) para las personas mayores que necesitan asistencia, los adultos jóvenes con discapacidades y las personas que padecen la enfermedad de Alzheimer u otros trastornos relacionados. El día social también proporciona alivio a los

cuidadores que pueden trabajar o necesitar un descanso.

Cada centro de día participa en diferentes programas de financiación. Las opciones pueden incluir financiación a través de la Agencia local para el adulto mayor del condado, el Programa de Servicios Diurnos para Adultos con Alzheimer, JACC, financiación de VA, el Programa Estatal de Cuidado de Relevo, seguro de cuidado a largo plazo, MLTSS y pago privado.

Para encontrar un Centro de Cuidado Social Diurno para Adultos en su área, llame a su Agencia local para el Adulto Mayor al número gratuito **1-877-222-3737**.

TUTELA/SEGURIDAD

Oficina del Tutor Público (OPG)

La **Oficina del Tutor Público (OPG, por sus siglas en inglés)** ofrece servicios de tutela a adultos incapacitados, mayores de 60 años. Está situado administrativamente en la División de Servicios para el Adulto Mayor. El tutor público es nombrado por el Tribunal Superior de New Jersey cuando ningún familiar o amigo estén dispuestos o sean apropiados para actuar como tutores. Una vez nombrado, OPG puede supervisar los aspectos médicos, sociales, financieros, legales y todos los aspectos de la vida del cliente 24/7.

Información de contacto:

Helen C. Dodick, *Tutor público interino*
P.O. Box 812
Trenton, New Jersey 08625-0812
Tel.: 609-588-6500

Servicios de Protección para el Adulto (APS)

Los **Servicios de Protección para el Adulto (APS, por sus siglas en inglés)** recibe denuncias

de sospechas de abuso, negligencia y explotación a personas mayores y personas con discapacidades que viven en la comunidad que estén siendo maltratadas y que sean incapaces de protegerse a sí mismos. Un informe a los APS que cumpla las definiciones/criterios estatales generará una evaluación exhaustiva, incluida una entrevista privada en persona con el adulto potencialmente en riesgo, para determinar si es necesaria una intervención adicional. Los APS trabajan para estabilizar estas situaciones de crisis utilizando intervenciones menos intrusivas, respetando el derecho de autodeterminación de cada persona. Los servicios de protección son voluntarios,



pero se pueden aplicar involuntariamente por medio de los tribunales si se considera necesario para salvaguardar a una persona. Toda la información generada por la investigación es confidencial.

Denunciantes por Ley – Ciertos profesionales, que tienen causa razonable para creer que un adulto vulnerable (que vive en la comunidad) es objeto de abuso, negligencia o explotación, están obligados a reportar esa información a la oficina de los APS del condado. Los denunciantes por ley incluyen:

- Profesionales de la salud
- Agentes de la ley
- Bomberos
- Paramédicos
- Técnicos médicos de urgencias

Elegibilidad – Una persona que cumple todas las siguientes condiciones es un adulto vulnerable que puede necesitar servicios de protección:

- Ser mayor de 18 años;
- Vivir en la comunidad;
- Debido a una enfermedad física o mental, discapacidad o deficiencia, no tiene suficiente comprensión o capacidad para tomar, comunicar o llevar a cabo decisiones relacionadas con su bienestar; Y
- Se cree que es objeto de abuso, negligencia o explotación.

¿Dónde denunciar? – Cada condado tiene una oficina de los APS designada. Para denunciar abuso, negligencia o explotación a personas que residen en la comunidad, póngase en contacto con la oficina de los APS del condado en el que reside la víctima.

La información de contacto de las oficinas de los APS del condado es la siguiente:

ATLANTIC

División de Servicios Intergeneracionales del condado de Atlantic

Edificio Shoreview
101 South Shore Road
Northfield, NJ 08225

Teléfono: 1-888-426-9243
609-645-5965

Fuera de horario de atención:
Llame a la policía local o al 911 en caso de emergencias

Fuera del estado: 609-645-5965

BERGEN

Junta de Servicios Sociales del condado de Bergen

218 Route 17 North
Rochelle Park, NJ 07662

Teléfono: 201-368-4300

Fuera de horario de atención:
1-800-624-0275

BURLINGTON

Junta de Servicios Sociales del condado de Burlington

795 Woodlane Road
Mt. Holly, NJ 08060

Teléfono: 609-518-4793

Fuera de horario de atención:
Llame a la policía local o al 911 en caso de emergencias

CAMDEN

Junta de Servicios Sociales del condado de Camden

101 Woodcrest Road, Suite 161
Cherry Hill, NJ 08003

Teléfono: 856-225-8178

Fuera de horario de atención:
Llame a la policía local o al 911 en caso de emergencias

CAPE MAY

División de Servicios del Adulto Mayor y de Discapacidad del condado de Cape May

3801 Route 9 South, Unidad 4
Rio Grande, NJ 08242

Teléfono: 609-886-2784,
pregunte por el trabajador social de admisión

Fuera de horario de atención:
Llame a la policía local o al 911 en caso de emergencias

CUMBERLAND

Recursos para la vida independiente

614 East Landis Avenue, 1^{er} piso
Vineland, NJ 08360

Teléfono: 856-825-0255

Fuera de horario de atención:
Llame a la policía local o al 911 en caso de emergencias

ESSEX

FOCUS, Centro Hispano para el Desarrollo Humano, Inc.

441-443 Broad Street
Newark, NJ 07102

Teléfono: 866-903-6287

Fuera de horario de atención:
Llame a la policía local o al 911 en caso de emergencias

GLOUCESTER

División de Servicios Sociales del condado de Gloucester

400 Holly Dell Drive
Sewell, NJ 08080

Teléfono: 856-582-9200

Fuera de horario de atención:
Llame a la policía local o al 911 en caso de emergencias

HUDSON

Servicios de Protección para el Adulto, Inc. del condado de Hudson

6100 Adams Street
West New York, NJ 07093

Teléfono: 201-537-5631

Fuera de horario de atención:
Llame a la policía local o al 911 en caso de emergencias

HUNTERDON

División de Servicios de Trabajo Social del condado de Hunterdon

P.O. Box 2900
Flemington, NJ 08822-2900

Teléfono: 908-788-1300

Fax: 908-806-4202

Fuera de horario de atención:
908-782-4357

MERCER

Junta de Servicios Sociales del condado de Mercer

200 Woolverton Street
Trenton, NJ 08650

Teléfono: 609-989-4346

Fuera de horario de atención:
Llame a la policía local o al 911 en caso de emergencias

MIDDLESEX

Servicios de Familia y Niños

191 Bath Avenue
Long Branch, NJ 07740

Teléfono: 732-745-3635

Fuera de horario de atención:
Llame a la policía local o al 911 en caso de emergencias

MONMOUTH

Servicios de Familia y Niños

191 Bath Avenue
Long Branch, NJ 07740

Teléfono: 732-531-9191

Fuera de horario de atención:
Llame a la policía local o al 911 en caso de emergencias

MORRIS

Oficina del Adulto Mayor, Discapacidades y Programación de la Comunidad del condado de Morris

340 West Hanover Avenue
Morristown, NJ 07960

Teléfono: 973-326-7282

Fuera del horario de atención:
973-326-7282

OCEAN

Junta de Servicios Sociales del condado de Ocean

1027 Hooper Avenue
Toms River, NJ 08754

Teléfono: 732-349-1500

Fuera del horario de atención:
211

PASSAIC

Junta de Servicios Sociales del condado de Passaic

80 Hamilton Street
Paterson, NJ 07505

Teléfono: 973-592-1954

Fuera del horario de atención:
800-315-4561

SALEM

Oficina del Adulto Mayor y de Discapacidad del condado de Salem

110 Fifth Street, Suite 900
Salem, NJ 08079

Teléfono: 856-339-8622

Fuera de horario de atención:
Llame a la policía local o al 911
en caso de emergencias

SOMERSET

Junta de Servicios Sociales del condado de Somerset

73 East High Street
P.O. Box 936

Somerville, NJ 08876

Teléfono: 908-526-8800

Fuera de horario de atención:
Llame a la policía local o al 911
en caso de emergencias

SUSSEX

División de Servicios Sociales del condado de Sussex

83 Spring Street, Suite 203
P.O. Box 218

Newton, NJ 07860

Teléfono: 973-383-3600

Fuera de horario de atención:
Llame a la policía local o al 911
en caso de emergencias

UNION

Caridades Católicas de la Archidiócesis de Newark (CCAN, por sus siglas en inglés)

505 South Avenue E
Cranford, NJ 07016

Teléfono: 908-497-3902

Fuera de horario de atención:
Llame a la policía local o al 911
en caso de emergencias

WARREN

División de Servicios para el Adulto Mayor y de discapacidad del Condado de Warren

165 County Route 519 South
Belvidere, NJ 07823

Teléfono: 908-475-6591

Fuera de horario de atención:
Llame a la policía local o al 911
en caso de emergencias

BIENESTAR

BIENESTAR

Proyecto de Huesos Sanos

Este programa de ejercicio y educación para personas con o en riesgo de padecer osteoporosis, incluye ejercicios dirigidos a los grupos musculares más grandes del cuerpo para mejorar la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad. El programa de 24 semanas incluye sesiones sobre la importancia del ejercicio, nutrición, seguridad, terapia farmacológica y los factores del estilo de vida. Los coordinadores principales de la salud locales, las oficinas del adulto mayor del condado, los Programas de Voluntarios Jubilados y Mayores (RSVP, por sus siglas en inglés) y otras organizaciones comunitarias, coordinan el programa a nivel local y supervisan la ejecución del programa y la formación de los líderes.



Para obtener información sobre cómo encontrar una clase en su zona, llame al **609-438-4797/4798**.

Una Cuestión de Equilibrio

Una Cuestión de Equilibrio: Manejo de la Preocupación por las Caídas es un programa diseñado para reducir el miedo a las caídas y aumentar los niveles de actividad a los adultos mayores que les preocupe este tema.

Una Cuestión de Equilibrio consiste en ocho sesiones de dos horas para grupos de 10 a 12 participantes. Las sesiones se llevan a cabo en lugares de la comunidad, como centros y viviendas de adultos mayores, bibliotecas, etc. La clase utiliza una variedad de actividades para abordar los factores físicos, sociales y cognitivos que afectan el miedo a las caídas y para aprender estrategias de prevención de caídas.

Las actividades incluyen debates grupales, resolución de problemas, desarrollo de habilidades, formación de asertividad, videos, intercambio de soluciones prácticas y ejercicios de entrenamiento.

Durante la clase, los participantes aprenden a:

- ver las caídas y el miedo a caer como algo controlable
- establecer objetivos realistas para aumentar la actividad
- cambiar su entorno para reducir los factores de riesgo de caídas
- promover el ejercicio para aumentar la fuerza y el equilibrio

El programa fue diseñado para beneficiar a los adultos mayores que viven en la comunidad que:

- estén preocupados por las caídas
- hayan sufrido una caída en el pasado
- limitan sus actividades por temor a las caídas
- estén interesados en mejorar la flexibilidad, el equilibrio y la fuerza
- Son mayores de 60 años, sean activos y pueden resolver problemas

El programa ha demostrado tener éxito a la hora de reducir el miedo a caerse al aumentar la confianza de los participantes que pueden manejar mejor los riesgos de caídas, y que puedan tomar medidas para ayudar a reducir el riesgo de caídas.

Una Cuestión de Equilibrio está actualmente disponible en algunos condados. Si su agencia está interesada en que su personal reciba capacitación como entrenadores, organizar una clase de Una Cuestión de Equilibrio o para obtener información sobre cómo encontrar una clase en su zona, llame al **609-438-4797/4798**.

El Programa de Ejercicio Otago

El Programa de Ejercicio Otago es un programa de ejercicios y caminatas en el hogar que ha demostrado su eficacia en la reducción de las caídas y el riesgo de lesiones de los participantes en un 35%. Está destinado para personas que no quieran o no puedan asistir a un programa de ejercicios grupal o en un centro. Otago está supervisado por un fisioterapeuta con licencia que puede contar con la ayuda de asistente(s) o enfermera(s) fisioterapeutas. El profesional asignado visita a cada participante cuatro veces en el hogar durante los primeros dos meses y nuevamente para una a los seis meses. También hay contactos telefónicos una vez al mes cuando no hayan visitas. Los ejercicios incluyen ejercicios de fortalecimiento de los músculos de la parte inferior de la pierna con pesas en el tobillo, ejercicios de equilibrio y estabilidad, y rango de movimiento activo. Se espera que los participantes hagan 30 minutos de ejercicio, tres veces a la semana y que caminen fuera de casa dos veces a la semana cuando sea apropiado.

Este programa está actualmente limitado en NJ. Para más información llame al **609-438-4797/4798**.

Reducción del Estrés para Cuidadores de Familia

El programa Reducción del Estrés para Cuidadores de Familia, es un programa de 9 semanas que consiste en sesiones semanales de 90 minutos con un pequeño grupo de cuidadores. Durante estas sesiones los cuidadores aprenderán muchas habilidades nuevas, incluyendo información sobre el proceso de la enfermedad, técnicas de gestión del estrés y una variedad de otros contenidos. Estas sesiones también proporcionan una oportunidad para que los cuidadores compartan sus experiencias y aprender los unos de los otros. Está diseñado para mejorar la calidad de vida de los cuidadores familiares que atienden a personas con Alzheimer, otras demencias relacionadas y enfermedades

crónicas. Este programa ayuda a los cuidadores a manejar su estrés y a sobrellevar mejor sus vidas.

Para más información o para encontrar una clase en su zona, llame al **609-438-4797/4798**.

Tome Control de su Salud

Tome Control de su Salud consiste en programas dirigidos por compañeros que entregan a las personas con enfermedades crónicas y/o a sus cuidadores los conocimientos, las habilidades y confianza para asumir un papel más activo en el cuidado de su salud. Las sesiones duran 2.5 horas una vez a la semana durante seis semanas y se ofrecen de forma gratuita o a bajo costo. Las sesiones se ofrecen periódicamente en los 21 condados de New Jersey y algunas sesiones se realizan en otros idiomas.

Los participantes aprenden estrategias para manejar los síntomas, trabajar con los profesionales de la salud, establecer objetivos semanales, resolver problemas, relajarse, manejar emociones fuertes, comer bien y hacer ejercicio de forma segura y sencilla. Tome Control de su Salud es basado en la evidencia, lo que significa que ha producido resultados positivos para las personas que completan el programa. Los participantes reportaron los siguientes beneficios:

- Mejoras en la actividad física, la resistencia y el control del dolor
- Una mejor comunicación con sus proveedores del cuidado médico
- Reducción en las visitas al médico y al hospital

Existen tres programas distintos en NJ:

- Programa de Autocontrol de Enfermedades Crónicas (CDSMP, por sus siglas en inglés) para personas con enfermedades crónicas y/o sus cuidadores.
- Programa de Manejo Personal de la Diabetes (DSMP, por

sus siglas en inglés) para personas con diabetes tipo 2.

- Cáncer: Triunfando y Sobreviviendo (CTS, por sus siglas en inglés) es para personas que han completado recientemente los tratamientos contra el cáncer.

Para más información, llame al **609-438-4797/4798**.

Tai Ji Quan: Movimientos para un Mejor Equilibrio (TJQMBB)

El programa Tai Ji Quan: Movimientos para un Mejor Equilibrio (TJQMBB, por sus siglas en inglés) es un entrenamiento de equilibrio dirigido por compañeros para adultos mayores en riesgo de caídas y para personas con trastornos del equilibrio. Las clases se reúnen dos veces por semana a lo largo de 26 semanas. En las clases de una hora, los participantes aprenden y practican un conjunto de ejercicios basados en formas tradicionales de Tai Ji Quan integradas con un entrenamiento terapéutico del equilibrio y la movilidad.

El TJQMBB está disponible actualmente en determinados condados. Para más información sobre cómo encontrar una clase en su zona, llame al **609-438-4797/4798**.

Muévase Hoy

Muévase hoy es una clase de ejercicios no aeróbicos de 30 a 45 minutos, designada para mejorar la flexibilidad, equilibrio y resistencia. Los participantes evalúan su salud, condición física y tratan de cambiar su comportamiento antes y cuando el programa sea finalizado. Los ejercicios y las pautas se basan en estándares actuales reconocidos a nivel nacional y la ciencia.

Los ejercicios se pueden realizar ya sea sentados o parados. Las clases son dirigidas por compañeros líderes entrenados y se reúnen semanalmente o cada dos semanas en 12 sesiones. Las características del programa incluyen:

- Una pequeña parte educativa enfocada en un tema relacionado al ejercicio.
- Bandas elásticas de bajo costo para obtener un mejor resultado en los ejercicios de resistencia.
- Un enfoque principal en la buena postura y prevenir caídas.
- Una escala de intensidad del ejercicio y un registro semanal de ejercicios para rastrear la actividad del participante.
- Un proceso de autodiagnóstico de los participantes para evaluar su salud, su bienestar físico y tratar de cambiar su comportamiento antes y cuando el programa sea finalizado.

Para más información, llame al **609-438-4797/4798**.

Bienestar de la Salud (HealthEASE)

HealthEASE es un programa de educación saludable de ocho sesiones para promover el manejo/prevención de la salud y enfermedades. Estas ocho sesiones se pueden realizar de manera independiente o en series. Los módulos son los siguientes:

- Ejercitar y mantenerse en forma
- Seguir una buena nutrición
- Fortalecer su salud (concienciación sobre la osteoporosis)
- Ser consciente de sus medicamentos (manejo de medicamentos/abuso de sustancias)
- Mantener el ritmo (técnicas de auto manejo para la enfermedad cardiovascular)
- Aumentar la memoria (Mantener la memoria/habilidades cognitivas)
- Enfrentar una caída (prevención de caídas)
- Salud de la mujer: Los tres grandes

Para más información llame al **609-438-4797/4798**.

GetSetUp

El Departamento de Servicios Humanos se asoció con GetSetUp, una comunidad interactiva de aprendizaje en línea, para ofrecer clases virtuales gratuitas y en directo a las personas mayores de 60 años de New Jersey. Las clases son impartidas por compañeros expertos en su campo, y el sitio cuenta con horas sociales organizadas por miembros de la comunidad, y eventos especiales con oradores que abordan directamente áreas de interés para los adultos mayores. Las personas mayores residentes en el estado pueden elegir entre más de 500 clases disponibles sobre una serie de temas como el envejecimiento en el lugar de residencia, informática, presupuestos, salud mental y otros. Las clases se ofrecen en inglés, español, hindi y mandarín, y están disponibles las 24 horas del día.



Para acceder a la página gratuita de GetSetUp de New Jersey, visite www.getsetup.io/partner/NJ.



Estado de New Jersey
Phil Murphy, *Gobernador*
Tahesha L. Way, *Vicegobernadora*



Departamento de Servicios Humanos
Sarah Adelman, *Comisionada*
Servicios del Adulto Mayor y Discapacidades
Kaylee McGuire, *Vicecomisionada*

SERVICIOS HUMANOS DE NEW JERSEY



División de Servicios para el Adulto Mayor
Louise Rush, *Comisionada asistente*
Melissa Chalker, *Subdirectora*