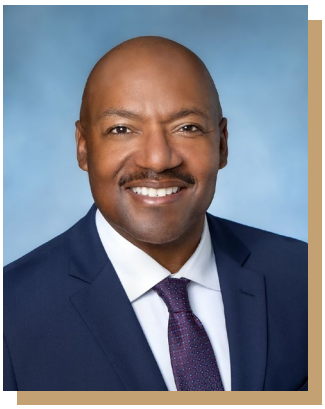
PUBLIC AUTHORITY
Boletín Informativo

CONDADO DE SAN DIEGO | OTOÑO 2026

¡Gracias Cuidadores de IHSS!

Mensaje Del Director Ejecutivo



Queridos cuidadores de In-Home Supportive Services (IHSS):

Cada día, los cuidadores hacen posible que 54,000 beneficiarios de IHSS en el Condado de San Diego continúen viviendo de manera segura en sus hogares. Public Authority reconoce con orgullo a los 48,000 cuidadores de IHSS cuyo tiempo, atención y cuidado hacen esto posible.

El tema de este año de el evento en Reconocimiento a los Cuidadores es "¡Eres Una Estrella!" y refleja la diferencia que hacen en la vida de las personas a las que brindan apoyo. Su presencia puede convertir un día difícil en uno mejor y ayudar a que los beneficiarios de IHSS se sientan seguros, respetados, atendidos y valorados. El trabajo de cuidado incluye muchas responsabilidades, como ayudar a alguien a prepararse para el día, preparar alimentos u otras tareas importantes de cuidado personal que son fundamentales para quienes lo necesitan. En conjunto, estos esfuerzos ayudan a que las personas permanezcan en sus hogares, con sus familias y en sus comunidades.

Public Authority reconoce el valor de su trabajo y la dedicación que ponen en ser los mejores cuidadores posibles. Gracias por aportar su energía, paciencia y compromiso a este importante rol. Ahora, los celebramos y honramos, porque verdaderamente ¡ustedes son estrellas!

Sinceramente,

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

¡Mes Nacional de Apreciación a los Cuidadores!

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

¡Eres Una Estrella!

¡Muchas Gracias a todos los cuidadores del programa IHSS!

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

Haga clic en el botón de Play para ver nuestro video ***Gracias Cuidadores*** en YouTube.









¡Eres Una Estrella!



sdihsspa.com/event

Estás invitado al **Evento de Reconocimiento a los Cuidadores 2026**.
Únete a nosotros en línea para celebrar a los cuidadores que hacen brillar a nuestra comunidad. Honramos a los cuidadores de IHSS que iluminan la vida de las personas a las que apoyan con compasión, resiliencia y corazón.

¡Hoy los celebramos a ustedes!

Presentadores Destacados:

- United Domestic Workers (UDW)
- Wellness With Lynette
- IHSS Public Authority Advisory Committee (Comité Asesor)
- Southern Caregiver Resource Center
- Feeling Fit Club - HHSA
- Registro de Public Authority

La traducción del evento estará disponible en:
Español • American Sign Language • ربی

Videos Instructivos

Aquí hay algunos videos útiles sobre la reclamación tiempo de enfermedad de IHSS y el depósito directo de IHSS. Haz clic en el botón de Play para abrir los videos tutoriales paso a paso en YouTube.

Reclamación por tiempo de enfermedad de IHSS

Aprende cómo ver, reclamar y enviar tus horas de pago por enfermedad de IHSS en una computadora o dispositivo móvil. Esta guía paso a paso te muestra el proceso para reclamar tu tiempo por enfermedad fácilmente.





Depósito Directo de IHSS

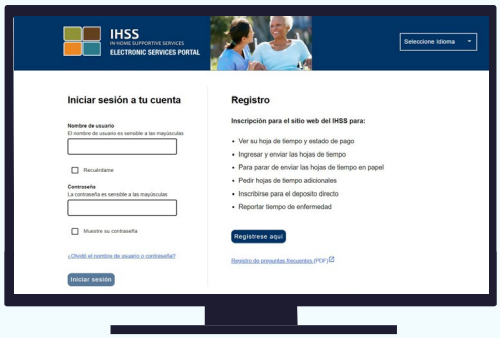
Aprende cómo inscribirte en el depósito directo de IHSS utilizando una computadora o un dispositivo móvil. Esta guía paso a paso te acompaña durante todo el proceso para que puedas configurarlo de manera rápida y sencilla.

Portal de Servicios Electrónicos de IHSS

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



- Cambiar dirección, número de teléfono, correo electrónico
- 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 talones de pago
- Obtener verificación de empleo (VOE)



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

Iluminando Un Cuidado Excepcional

Nuestros cuidadores brillan todos los días, y cada trimestre honramos a uno cuya dedicación y compasión realmente destacan.



Victoria Silva

Lo que más disfruta de su función es conocer a las personas, dedicarse a lo que le apasiona y brindar cuidado a los demás.



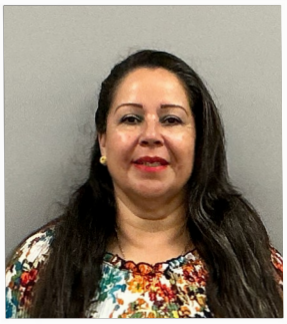
Carlos Vasquez

Lo que más valora de su función es el privilegio de cuidar a su cliente y de generar una diferencia significativa en su vida.



Raquel Zarate

Lo que más aprecia de su función es ayudar a que los clientes se sientan seguros, atendidos y cómodos en sus propios hogares.



Maria Lopez

Lo que más disfruta de su función es estar en compañía de adultos mayores, brindarles ayuda y escuchar sus historias.

¡Atención, Cuidadores del Norte del Condado!

¿Quieres más horas o más clienteds a quienes brindar cuidado?

¡Public Authority está reclutando cuidadores en el Norte del Condado de San Diego!

- ★ Horario flexible
- ★ No se requiere experiencia
- ★ Capacitación gratuita



Para más información, llame al Registro al (866) 351-7722
Para aplicar, visita: sdihsspa.com/regapp

Prácticas Seguras de Levantamiento Para Cuidadores

Las prácticas seguras de levantamiento implican pararse, moverse y posicionar el cuerpo de manera que se prevengan lesiones, se reduzca la fatiga y se aproveche al máximo su fuerza física.



Consejos útiles para cuidadores al mover a una persona

1 Dígale a la persona lo que planea hacer y luego coordinen el movimiento contando juntos: “1-2-3."



2 Para mantener el control, acérquese a la persona que va a levantar. Mientras levanta, mantenga la espalda en una posición neutra (arqueada de forma natural, no rígida), las rodillas flexionadas y el peso equilibrado en ambos pies. Contraiga los músculos del abdomen y de la espalda para mantener una postura de apoyo correcta. Use los brazos para sostener a la persona y, nuevamente, permita que sean las piernas las que realicen el esfuerzo de levantamiento.



3 Gire apoyándose en un pie, en lugar de torcer el cuerpo. Respire profundamente y mantenga los hombros relajados. Cuando se requiera mucha asistencia para realizar una transferencia, coloque un cinturón resistente o un cinturón de transferencia alrededor de la cintura de la persona y sujételo mientras completa la transferencia.



Reglas Generales

- ★ Nunca levante más peso del que puede sostener.
- ★ Párese con los pies separados al ancho de los hombros (20–30 cm), con un pie ligeramente adelantado para crear una base de apoyo estable.
- ★ Use las piernas, no la espalda; los músculos de la espalda no son los más fuertes.
- ★ Si la cama está baja, coloque un pie sobre un banquito para reducir la presión en la zona lumbar.
- ★ Considere usar un cinturón de apoyo para la espalda.

Este artículo tiene fines exclusivamente educativos. Para recibir asesoramiento específico, comuníquese con el profesional de atención médica correspondiente.

El Niño 2026: Lo que el Condado de San Diego Necesita Saber

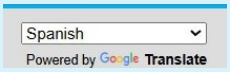
El Condado de San Diego espera un invierno con condiciones de El Niño, lo que podría traer lluvias más intensas, más tormentas y una mayor probabilidad de inundaciones. Los funcionarios del Condado están monitoreando de cerca las condiciones meteorológicas y trabajando con socios locales para mantener a nuestras comunidades informadas, seguras y preparadas.

Posibles impactos locales incluyen:

- Lluvias intensas
- Inundaciones en áreas urbanas bajas
- Deslizamientos de lodo y flujos de escombros
- Riesgo de deslizamientos en terrenos empinados
- Erosión costera
- Cierres de carreteras y retrasos de transporte
- Sobrecarga del sistema de aguas pluviales
- Cortes de energía

Cómo prepararse:

*En los enlaces de abajo selecciona **Spanish** en menú desplegable para ver los enlaces en Español*





Regístrese para recibir alertas de emergencia

Regístrate para recibir alertas de emergencia por teléfono, correo electrónico y mensaje de texto.



Haz un plan

Evalúa tus necesidades y elabora un plan de emergencia personalizado para estar mejor preparado.



Construye un kit

Aprenda cómo hacer que su hogar sea más resistente a los incendios forestales con técnicas de refuerzo de la vivienda.



Busca **ubicación de la arena y los sacos de arena** antes de que se pronostiquen tormentas.

Verifica el estado de zona de inundación usando la herramienta de **FEMA flood map** para un domicilio especifico.



Limpia los desagües pluviales y las canaletas alrededor de la vivienda para reducir el riesgo de inundaciones locales.

¡Estar preparado es importante!

Puedes encontrar más información en:

- AlertSanDiego
- Temporada de tormentas invernales de El Niño
- El Niño

Prácticas Diarias Sencillas Que Lo Cambian Todo



Por Lynette Lawton, NTP, Wellness With Lynette

No puedes dar de lo que no tienes.
Cuidarte a ti mismo no es egoísta,
es necesario.

Tu cuerpo funciona con ritmo y rutina, y las pequeñas decisiones diarias se acumulan con el tiempo. ¿La mejor parte? Lo básico es gratis y está al alcance de todos. No necesitas gimnasio, ni una dieta perfecta, ni productos costosos.

Prácticas diarias sencillas que lo cambian todo

- **Recibe luz de la mañana.** Sal afuera poco después de despertarte, incluso en días nublados. Ayuda a ajustar el reloj interno de tu cuerpo para tener mejor energía, ánimo y sueño.
- **Bebe agua primero.** Toma un vaso antes de tu café. El cansancio, los dolores de cabeza y los antojos a menudo son señales de que necesitas más agua.
- **Respira lentamente.** Prueba la respiración en caja: inhala 4 segundos, sostén 4, exhala 4, sostén 4. Incluso 5 respiraciones lentas pueden calmar tu respuesta al estrés.
- **Equilibra tu plato.** Incluye proteína y grasa saludable en cada comida para evitar bajones de energía y antojos.
- **Relájate por la noche.** Atenúa las luces, deja el teléfono a un lado y mantén una rutina simple antes de dormir.

Tu única tarea:

Elige **UN** hábito y practícalo todos los días durante dos semanas. ¡Nota cómo te sientes!

Para más consejos sencillos de bienestar, visita:
wellnesswithlynette.com

Wellness WITH LYNETTE



Lynette Lawton, NTP, es la fundadora de ***Wellness With Lynette***, una práctica enfocada en la salud metabólica. Ahora es una Profesional de Terapia Nutricional certificada en química sanguínea funcional. Desde 2020, ha ayudado a clientes que luchan con peso persistente y preocupaciones metabólicas a comprender mejor sus cuerpos y desarrollar hábitos simples y sostenibles.

IHSS/Public Authority Advisory Committee (Comité Asesor)

¿Sabias que?

El Comité Asesor de IHSS/PA proporciona recomendaciones a Public Authority y al Condado de San Diego sobre el programa IHSS y los servicios de Public Authority.



Damos la bienvenida y valoramos la participación de la comunidad.

Asiste a una reunión para conocer más sobre el trabajo del comité, escuchar a los presentadores invitados y compartir tus comentarios.

¿Interesado en involucrarte más?

El Comité Asesor actualmente está buscando miembros adicionales.

Puedes postularte al comité si eres uno de los siguientes:

- Un cliente actual o anterior del programa IHSS
- Un exbeneficiario de servicios de asistencia personal
- Un cuidador del programa IHSS

Los miembros del comité deben asistir a las reuniones en persona

- Los miembros reciben un estipendio de 50 dólares y un reembolso por millaje 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 o llame al (858) 694-3412

Infraestructura Para Cuidadores de IHSS

IHSS CAREGIVER

Public Authority

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

United Domestic Workers (UDW)

- Sindicato laboral para cuidadores de IHSS
- Negocia salarios, beneficios y condiciones laborales para cuidadores 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 cuidadores de IHSS

Condado de San Diego IHSS

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

IHSS/Public Authority Advisory Committee (Comité Asesor)

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

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.

Enlaces y recursos utiles

2-1-1 San Diego
2-1-1
211sandiego.org

Alert San Diego
alertsandiego.org

Alzheimer's San Diego
(858) 492-4400
alzsd.org

Cal Savers
(855) 650-6918
calsavers.com

Caregiver Coalition
(800) 339-4661
sandiegocounty.gov/content/sdc/hhsa/programs/ais/Community-Resources/Caregiver-Support.html

Departamento de Servicios Sociales de California
(916) 651-8848
cdss.ca.gov

IHSS/PA Advisory Committee (Cómite Asesor)
sdihsspa.com/advisorycmte

Live Well San Diego
livewellsd.org

Programa Care de SDGE
(877) 646-5525
sdge.com/new-care-page

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

Servicios Familiares Para Judíos
(858) 637-3000
jfssd.org

Serving Seniors
(619) 235-6572
servingseniors.org

Southern Caregiver Resource Center
(619) 881-6262
caregivercenter.org

Walker Insurance Solutions
(800) 883-0902
everyhealthplan.com

Números Importantes de Public Authority

Public Authority (866) 351-7722

Inscripción

- Inscríbase como nuevo cuidador de cuidado.
- Actualice su nombre legal.
- Asistencia al completar la forma de Acuerdo de Horas Semanales y Tiempo de Viaje del Proveedor (SOC 2255).

Apoyo para Cuidadores y Nómina

- Reciba asistencia e información sobre la presentación electrónica de hojas de tiempo, infracciones, horas extras y pago por enfermedad.
- Para conocer el estado de su pago, solicitar la cancelación de un cheque, o solicitar la verificación de salarios y empleo.

Registro

- Si necesita un cuidador.
- Si desea capacitación gratuita para cuidadores.
- Si es cuidador y le gustaría trabajar para más clientes.

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 cliente de IHSS y necesita saber quién es su trabajador social.
- Para reportar sospechas de abuso a una persona mayor o adulto dependiente.

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 (UDW) (800) 621-5016

- Beneficios de la membresía.
- Preguntas sobre las cuotas
- Solicitud de: pases de MTS, tarjetas de transporte y equipo de protección personal (guantes, mascarillas, etc.).

Beneficios de Salud para Cuidadores (800) 883-0902

- Información sobre los beneficios de seguro médico, dental y de vida.

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.

Programa de Ahorro para la Jubilación Cal Savers (855) 650-6918

- Configure o modifique una cuenta de ahorros para la jubilación de cuidadores de IHSS.

¡Muchas gracias de parte del personal de Public Authority!

















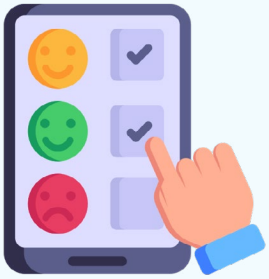


¡Muchas gracias de parte del personal de Public Authority!









¡Tu voz importa!

Como cuidadores, saben mejor que nadie qué información y recursos marcan la diferencia. ¿Puede completar nuestra breve **encuesta** sobre el boletín de este año? Tu opinión nos ayuda a crear contenido que realmente los apoye: **¡Eres una ESTRELLA!**

¡Síganos en las redes sociales!

!Visitanos en línea!



Caregivers San Diego - Public Authority

@CaregiversSD

Para más información, vísite nuestro sitio web en: **sdihsspa.com**