

# Acceso a servicios de salud mental para niños

(Accessing Children's Mental Health Services)



1

Estoy preocupado/a por mi hijo/a. He notado...



Problemas para dormir  
Arrebatos  
Cambios bruscos de estado de ánimo  
Dificultades para concentrarse

**Irritabilidad**  
**Ansiedad**  
Estado de alerta constante  
**Ira**  
Bajas calificaciones

Tristeza  
Aislamiento

2

¿Quién nos puede ayudar?



Comuníquese con un proveedor de confianza, como por ejemplo:

- Médico o proveedor de atención primaria
- Consejero escolar o maestro
- Especialista en servicios comunitarios o par especialista

Solicite una *evaluación de salud mental*.

Sea descriptivo al abordar sus preocupaciones.

El seguro médico le ayuda a pagar los servicios que necesite y también le puede ayudar a encontrar un terapeuta o proveedor, pero no es necesario tener seguro para acceder a los servicios.

Terapia de apoyo emocional.

3

Existen distintos tipos de terapias y cada terapeuta es diferente. Busque un proveedor acorde con sus preferencias de género, raza o cultura. Encuentre a alguien con quien usted y su hijo/a se sientan cómodos.

Cuando llame, pregunte:

1. ¿Acepta nuevos pacientes?
2. ¿Acepta mi seguro médico?  
¿Acepta pagos por cuenta propia o según los ingresos?
3. ¿Cuándo es la próxima cita que tiene disponible?
4. ¿Cuáles son los próximos pasos que puedo tomar en este momento?



4

¿En qué consiste la terapia?

Usted y su hijo/a aprenderán nuevas **habilidades** y hablarán sobre experiencias, estados de ánimos o comportamientos. **Los padres se involucran:**

- Reuniéndose con el terapeuta con regularidad
- Mejorando las habilidades para apoyar a su hijo/a
- Hablando en representación de su hijo/a y familia
- Cuidándose y encontrando el apoyo que necesita



Puede llamar a otra clínica y hacer las mismas preguntas. Es posible que reciba atención antes con otro proveedor.

La sanación es un camino

# Para recibir la ayuda que necesita

## TERMÓMETRO PARA INDICAR CÓMO SE SIENTE



**Entender nuestras emociones y aprender a calmarnos son habilidades clave para la vida.**

Como familia, usen el termómetro para identificar las emociones y mantener los comportamientos bajo control.

**Construya su comunidad.**

Identifique a las personas de su entorno que quieren a su familia y les apoyan durante este camino de salud mental.

## Recursos:

Utilice el navegador de recursos de salud mental infantil en línea de Well Badger para obtener una lista personalizada de recursos para su familia.

**WellBadger.org**

- Wisconsin 2-1-1
- NAMI Wisconsin
- Mental Health America of Wisconsin
- Family Voices of Wisconsin

- Disability Rights WI
- Parent 2 Parent
- Regional Centers for Children and Youth with Special Health Care Needs
- Wisconsin Family Ties