

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

Ansiedad
Estado de alerta constante

Irritabilidad

Tristeza

Ira
Aislamiento

Bajas calificaciones

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

¿Cómo se siente?	¿Qué puede hacer al respecto?
 ENOJADO, FURIOSO, EXPLOSIVO ▶ Grita, pisotea, tiene una crisis (colapsa)	<ul style="list-style-type: none">• Haga ejercicio físico vigoroso• Respire profundamente• Tome una ducha o baño caliente
 FRUSTRADO, MOLESTO, IRRITABLE ▶ Discute, se niega, se cierra	<ul style="list-style-type: none">• Medite/rece• Escuche su música favorita• Tome una caminata rápida
 ANSIOSO, PREOCUPADO, INQUIETO ▶ Camina de un lado para otro, rechaza, se siente dependiente	<ul style="list-style-type: none">• Hable con un miembro de la familia/amigo• Preste atención a cada uno de sus 5 sentidos• Concéntrese en lo que puede controlar
 TRISTE, NEGATIVO, SOLITARIO ▶ Llora, retraído, lento/indiferente	<ul style="list-style-type: none">• Establezca una meta positiva para el día• Llame a un amigo o pariente• Lleve un diario sobre sus sentimientos
 FELIZ, TRANQUILO, CONTENTO ▶ Sonríe, se ríe, participa	<ul style="list-style-type: none">• Ayude a alguien más• Observe y disfrute de su estado de ánimo positivo• Participe en una actividad agradable

 Wisconsin Office of **Children's Mental Health** children.wi.gov

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