

Hacer una cita de salud conductual

<p>1. Encuentra tu tarjeta de seguro médico</p> <p>Busca en tu tarjeta de seguro médico por delante y por atrás el número de teléfono de los servicios médicos de salud mental, tratamiento de drogas y/o conductual. Si no encuentras ningún número de este tipo, llama al número del plan médico de servicios al consumidor/miembro.</p> <p>Si no tienes seguro médico, ponte en contacto con los servicios de salud conductual de tu comunidad local para recibir información. Tu doctor, enfermero, maestro o consejero escolar te ayudará a encontrar este número.</p>	<p>2. Llama al número telefónico de los servicios de salud mental o conductual</p> <p>En California, los adolescentes de 12 años y mayores pueden llamar junto con uno de sus padres, un proveedor de cuidado médico, un consejero o solos. Prepárate para explicar la situación y tu necesidad para recibir los servicios. Lo más probable es que te den una lista de proveedores de salud conductual a quienes podrás llamar. Dile a la persona que conteste el teléfono que deseas ver a un proveedor de salud conductual que tenga experiencia y disfrute trabajando con adolescentes.</p>
<p>3. Preguntas que debes hacerte antes de llamar al proveedor de salud conductual</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ ¿Qué estoy buscando en un proveedor de salud conductual? ◆ ¿Quiero que el proveedor sea de cierto sexo, raza/origen étnico, edad o tenga entrenamiento/métodos de tratamiento específicos? ◆ ¿Puedo llegar a la oficina del proveedor? ¿La oficina está abierta después de la escuela o los fines de semana? ◆ ¿Quiero que participen mis padres/personas que me cuidan? 	<p>4. Llama a los Proveedores de salud Conductual</p> <p>Los psiquiatras son doctores médicos entrenados que recetan medicamentos y proveen terapia. Los psicólogos, trabajadores sociales y terapeutas de parejas y familias están entrenados para proveer terapia. Cuando llames, explica brevemente por qué quieres ayuda y da el nombre de tu seguro médico. Deletrea lentamente tu nombre, repite tu número de teléfono dos veces y di cuál es la mejor hora para que te llamen de vuelta. Recuerda a qué hora llamaste y quién te llama de vuelta.</p>
<p>5. ¿NO estás teniendo suerte?</p> <p>A veces es difícil encontrar proveedores de salud conductual que satisfagan tus necesidades debido a su ubicación, horas de oficina, horarios apretados o falta de experiencia trabajando con adolescentes. Si esto ocurre o si nadie te llama de vuelta, regresa al paso 2. Explica que necesitas asistencia especial y pide hablar con el supervisor.</p>	<p>6. Una vez que consigas hablar con un Proveedor de salud Conductual, pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ ¿A cuántos adolescentes ve usted a la semana? ◆ ¿Disfruta trabajando con adolescentes? ◆ ¿Qué condiciones/problemas ha tratado en el pasado? ◆ ¿Cuál es su licencia y cuántos años lleva ejerciendo? ◆ ¿Cuál es su método de tratamiento? ◆ ¿Cuánto costará su tratamiento? ◆ ¿Hablará usted con mis padres o con cualquier otra persona sobre lo que hablemos durante nuestras citas?

Si no te sientes cómodo/a con el proveedor de salud conductual después de varias sesiones, dile al proveedor lo que te preocupa y considera cambiar a otra persona. A veces toma tiempo sentirse a gusto con una persona nueva y una situación nueva.

¡Expresa tus necesidades! ¡Sé persistente! ¡Felicítate a ti mismo por encontrar ayuda!

¿Tienes algún comentario o alguna pregunta sobre este folleto? Por favor ponte en contacto con Adolescent Health Working Group (Grupo de Trabajo de Salud de Adolescentes) por correo electrónico a feedback@ahwg.net o llamando al (415) 554-8429. Gracias.

Fuente:

1) Knopf D, Hostetler R. Mental Health Referral Form. University of California San Francisco, Division of Adolescent Medicine. Adaptado con permiso.