

Como encontrar terapeuta

Para padres y cuidadores de niños y niñas con condiciones médicas



Ser un padre, madre o cuidador/a de un niño o niña con una condición médica puede ser muy estresante. Algunas de las experiencias médicas vividas con su hijo/a pueden ser traumáticas. Uno de cada 5 adultos tiene alguna condición de salud mental como depresión, ansiedad, o trastorno de estrés postraumático [1]. La posibilidad de que usted tenga una condición de salud mental aumenta cuando se tiene un hijo/a con una condición médica. Puede ser difícil encontrar el tiempo o los recursos para cuidar su salud mental, pero es muy importante que se cuide para el bienestar suyo de y su hijo.

Un terapeuta puede ayudar a manejar el estrés, preocupaciones, tristeza, enojo, dolor, y más. Los terapeutas son profesionales con educación y licencias enfocadas en la salud mental. Pueden escuchar sus preocupaciones y ayudar a resolver problemas. Los terapeutas pueden enseñar estrategias para manejar emociones difíciles, pensamientos, o recuerdos. Los terapeutas también pueden ayudar a mejorar la comunicación con sus seres queridos o trabajar en los problemas en sus relaciones. Los pasos siguientes pueden ayudarle a encontrar un terapeuta.

¡Mientras siga estos pasos, recuerde que la decisión de buscar un terapeuta es un gran paso! Puede dar miedo y pensar que no tiene tiempo para poner sus necesidades primero. Pero al final, vale la pena.

PASO 1: BUSCAR OPCIONES

Hay varios tipos de terapeutas, incluyendo psicólogos, trabajadores sociales clínicos, consejeros, y psiquiatras (aunque los psiquiatras usualmente se centran en la medicación). Cada uno de ellos tiene una formación diferente, pero tienen una meta en común: apoyar su salud mental. Para encontrar un buen terapeuta, empiece buscando opciones. Estas son algunas formas de empezar:



1. **Busque en línea.** Puede usar sitios web de términos como FindTreatment.SAMHSA.gov, Locator.APA.org, o PsychologyToday.com para encontrar terapeutas en su área.
2. **Pregunte a sus conocidos.** Pregunte a sus amigos y familia para ver si tienen recomendaciones. Pregunte a otros padres y cuidadores que han tenido experiencias similares. También puede preguntar al equipo de su hijo/a por un trabajador social o psicólogo. También debe de pedir a su médico recomendaciones.
3. **Llame a su seguro médico o vaya a su sitio web.** Su compañía de seguro médico puede informarle sobre qué servicios de salud mental están cubiertos por su plan de seguro médico, y qué terapeutas están bajo su plan. Llame al número de teléfono de detrás de su tarjeta de seguro médico o visite el sitio web de la compañía para ver quién está en su plan. Su empleador puede tener un plan de asistencia para empleados que puede proveer servicios de salud mental.
4. **Llame a su departamento de salud local o visite su sitio web.** En muchas áreas, hay servicios de salud mental económicos. Pregunte a su departamento de salud local.

Este folleto fue traducido al español por Theresa Kapke, PhD, y Beverly Bernal, PsyD, revisado por Rocío de la Vega, PhD, y el contenido original fue creado por Dana Bakula, PhD, con aportes del Grupo del Bienestar de los Cuidadores (Caregiver Wellbeing Special Interest Group) y cuidadores quienes generosamente donaron su tiempo para dar sus comentarios. [1] Key substance use and mental health indicators in the United States: Results from the 2015 National Survey on Drug Use and Health. Rockville, MD: Center for Behavioral Health Statistics and Quality. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. 2016.

Como encontrar terapeuta...

PASO 2: HAGA PREGUNTAS

No todos los terapeutas son iguales o tienen el mismo entrenamiento. Haga preguntas antes de decidir con qué terapeuta quiere iniciar servicios. Puede preguntar por una consulta por teléfono antes de tener una cita o puede hacer preguntas durante su primera cita para decidir si ese terapeuta es una buena opción para usted. Puede hablar con varios terapeutas antes de escoger, ¡y eso está bien!

Pregunte sobre el área de enfoque del terapeuta. Pregunte por las calificaciones y experiencia del terapeuta. ¿Usan estrategias que están apoyadas por investigación (llamadas estrategias basadas en la evidencia)?

- ¿Usted (el terapeuta) tiene licencia para proveer servicios de salud mental y cuánto tiempo ha tenido esa licencia?
- ¿Qué experiencia tiene usted con mis preocupaciones específicas?
- ¿Tiene experiencia con cuidadores de niños con condiciones médicas?
- ¿Qué tratamientos usa? ¿Tienen evidencia en ayudar con emociones que yo pueda tener como depresión, ansiedad, enojo, o dolor?

Preguntar sobre las políticas del terapeuta. ¿Que tan bien satisfacen sus políticas para sus necesidades como padre y cuidador?

- ¿Cuánto cuestan sus servicios? y ¿Acepta mi seguro médico? ¿Si no acepta mi seguro médico, tiene servicios económicos?
- ¿Cuáles son sus políticas de cancelación? ¿Son flexible si tengo que cancelar porque mi hijo/a está hospitalizado o tiene cita con el doctor?
- ¿Podría hablar con alguien del equipo médico de mi hijo/a o tomar tiempo para aprender sobre la condición médica de mi hijo/a y qué es necesario para manejar su condición?
- ¿Ofrece visitas virtuales? ¿Tiene horario en las tardes o fines de semana?



PASO 3: PIDA UNA CITA

¡Cuando haya encontrado una buena opción (o varias), escoja un terapeuta y pida una cita! Si ninguno de los terapeutas tiene citas disponibles, considere poner su nombre en una lista de espera.

MIENTRAS ESPERA SU CITA...

Hable con sus seres queridos sobre cómo se siente y busque maneras de obtener apoyo, como llamando a un amigo, pedir apoyo para cuidar a su hijo/a, y dormir y comer bien. También, puede llamar al “988” para ser conectado con un miembro del equipo de el Suicide and Crisis Lifeline, o puede mandar un mensaje de texto a un consejo en el equipo del Crisis Text Line texteadando “MHA” a 741-741.

APRENDA MÁS El Grupo del Bienestar de los Cuidadores (Caregiver Wellbeing Special Interest Group) es un grupo de proveedores con el enfoque de la salud mental de padres y cuidadores. ¿Le interesa aprender más? Chequee nuestro sitio web. Nos puede seguir en las redes sociales para más información.  @CaregiverWellbeingSPP

 @CaregiverSIGSPP div54cwsig.wixsite.com/caregiverwellbeing

