



Consejos para hablar sobre la salud mental de su hijo(a) con su proveedor de atención primaria

Trate la salud mental como la salud física. Reconozca que necesitamos hablar de ella.

La desinformación y el estigma rodean la salud mental porque no la entendemos tan bien como la salud física. Si su hijo(a) tiene fiebre alta durante algunos días, probablemente llame a su proveedor de atención primaria para que lo revise por enfermedad sin pensarlo dos veces.

Pero, ¿qué pasa si nota cambios continuos en el bienestar emocional o el comportamiento de su hijo(a)? El primer paso es reconocer que su hijo(a) tiene dificultades y saber que puede acudir a su proveedor de atención primaria para que lo apoye, tal como lo haría con la salud física.

Comprenda lo importante que es la salud mental para el bienestar de su hijo(a).

La salud mental, también conocida como salud emocional o salud conductual, es una parte vital de la salud y el desarrollo general de su hijo(a). Afecta la forma en que las personas piensan, sienten y actúan. Todos los niños y adolescentes tienen periodos de ira, frustración y tristeza. Sin embargo, para algunos niños, estos sentimientos pueden llegar a un punto de inflexión e interferir en la vida cotidiana.

Puede ser el momento de buscar la ayuda de su proveedor de atención primaria cuando:

► **Su hijo(a) tiene:**

- Nuevas dificultades en el hogar, en la escuela, en la sociedad o en la familia.
- Cambios notables en el apetito, el sueño, el estado de ánimo o el comportamiento.
- Aumento de los sentimientos de tristeza, ira, estrés y preocupación, baja autoestima y pena.
- Un momento difícil en situaciones que antes estaban bien.
- Necesidad de más apoyo, como evitar actividades, tener berrinches frecuentes, dolores de estómago o dolores de cabeza sin causa médica conocida, incapacidad para permanecer sentado, consumir drogas o alcohol o pasar más tiempo solo.

► **Su capacidad de ser padre o madre se ha convertido en un gran desafío y no sabe qué hacer.**

► **Otras personas, como docentes, capacitadores o integrantes de la familia, le dicen que están preocupadas por los cambios que están viendo en su hijo(a).**

Si el comportamiento de su hijo(a) no es seguro, o si dice que quiere hacer daño a sí mismo oa los demás, busque ayuda de inmediato.



Consejos para hablar sobre la salud mental de su hijo(a) con su proveedor de atención primaria

1 Paso 1: Haga la llamada

Llame al consultorio del proveedor de atención primaria para programar una consulta. Haga que sea una prioridad.

- Explique que le gustaría concertar una cita para hablar sobre inquietudes relacionadas con la salud mental de su hijo(a).
- Pregunte en el consultorio del médico de atención primaria quién debe asistir a la consulta. ¿Hay más de un padre/madre/cuidador en el hogar? ¿Debe llevar al niño a la consulta? ¿Se puede realizar a través de telesalud?

2 Paso 2: Prepárese para la consulta

Identifique cualquier comportamiento nuevo o preocupante en su hijo(a). Anote sus observaciones en tiempo real y tenga en cuenta:

- Cualquier cambio claro con respecto a la conducta anterior. ¿Qué es diferente ahora? ¿Cuándo lo notó por primera vez?
- Con qué frecuencia se produce el comportamiento y qué tan intenso es (¿un poco frustrante o muy perturbador?)
- Si el comportamiento o la emoción ocurren a cierta hora del día o durante un evento específico.
- Cualquier cambio o acontecimiento importante en la vida que pueda estar afectando a su hijo(a).

3 Paso 3: Traiga lo que necesita

- Notas que tenga sobre sus inquietudes.
- Información u otros antecedentes familiares que puedan ser útiles (antecedentes de salud mental, problemas de desarrollo, registros médicos relevantes o dificultades de aprendizaje).
- Cualquier documento que pueda tener en el que se indiquen las inquietudes de otras personas (notas de docentes, entrenadores u otras personas).

4 Paso 4: Iniciar la conversación

- Informe a su proveedor de atención primaria que está allí porque le preocupa su hijo(a).
- Si esta conversación le resulta difícil, hágaselo saber a su proveedor de atención primaria.
- Explique sus observaciones y preocupaciones acerca de su hijo(a).
- Sea lo más honesto y completo posible en sus descripciones.
- Comparta cualquier nota u otro material que haya traído a la consulta.
- Recuerde que está ahí porque se preocupa por su hijo(a) y se compromete a hacer todo lo que pueda.

5 Paso 5: Tenga en cuenta lo que podría suceder durante esta consulta.

- Es posible que su proveedor de atención primaria le pida que complete un cuestionario sobre su hijo(a).
- Algunos consultorios de atención primaria ahora cuentan con proveedores de salud mental entre su personal, pero si su proveedor de atención primaria sugiere que su hijo(a) consulte a un proveedor más especializado, solicite una remisión.
- Los especialistas pueden incluir psiquiatras o enfermeros psiquiátricos, trabajadores sociales, consejeros profesionales con licencia, psicoterapeutas o neuropsicólogos.
- Pregunte sobre las formas de manejar los problemas de salud mental de su hijo(a) y qué intervenciones están disponibles.
- Pregunte cómo y cuándo debe hacer un seguimiento con su proveedor de atención primaria.

6 Paso 6: ¡Confíe en su instinto!

- Si cree que hay un problema, explique por qué y sea persistente en buscar atención.
- Siempre puede buscar un segundo proveedor para obtener una perspectiva adicional. Conoce a su hijo(a) mejor que nadie. Confíe en sus instintos.
- Hacer que integrante de la familia o un amigo cercano lo acompañe a una consulta puede ser útil, tranquilizador y brindar la perspectiva de otra persona.



Si necesita ayuda inmediata, no está solo.

Si usted, su hijo(a) o alguien que usted conoce está en peligro inmediato o está pensando en hacerse daño, las siguientes líneas directas confidenciales están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en inglés y español:

988: Línea de Prevención del Suicidio y Crisis

- ▶ Marque 988
- ▶ Hable por el chat de la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis

Línea de ayuda Trevor para la comunidad LGBTQ

- ▶ Llame al 1-866-488-7386
- ▶ Envíe START al 678678

Recursos adicionales:

- ▶ American Academy of Child and Adolescent Psychiatry
- ▶ La campaña de Children's Mental Health Matters!
- ▶ American Academy of Pediatrics
- ▶ Consejos del Instituto Nacional de la Salud Mental
- ▶ Instituto Nacional de la Salud Mental para Niños