



## 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, hágase 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