

¿Qué debo hacer?

¿A dónde puedo recurrir?



Un recurso de salud mental para padres

Cómo obtener la atención correcta

Como padre, madre o tutor, no hay nada más importante que el bienestar de su hijo o hija. En el caso de la mayoría de los niños y adolescentes, los cambios en la conducta y el estado de ánimo son una parte normal del crecimiento. Sin embargo, si considera que su hijo o hija está luchando con asuntos de salud mental, encontrar los servicios correctos para ayudarlo puede ser algo abrumador. Las opciones de tratamiento incluyen asesoramiento individual o familiar, tratamiento como paciente ambulatorio por días completos o parciales, atención de la salud mental como paciente hospitalizado o en instalaciones de atención residencial.

¿Qué debo hacer?

- Pasar tiempo con su hijo o hija y prestar atención a lo que está sucediendo en su mundo es una expresión de amor y apoyo.
- Hable con su hijo o hija. Compartir sus inquietudes puede permitirle comprender mejor lo que está sucediendo.
- Reúnase con el médico, consejero escolar o integrante de enfermería de la escuela de su hijo o hija para hablar sobre la salud mental de él o ella.

¿A dónde puedo recurrir?

Estos recursos pueden brindar apoyo e información útil a los padres y tutores de un menor que está luchando con asuntos de salud mental:

- Comuníquese con New Jersey Mental Health Cares al 866-202-HELP o en www.njmentalhealthcares.org.
- Si tiene una tarjeta de seguro, llame al número 800 que se encuentra en el dorso para encontrar servicios cubiertos cerca de usted.
- Llame a la línea de prevención de suicidios New Jersey Suicide Prevention Hopeline al 855-NJHopeline (855-654-6735).
- Comuníquese con el servicio de evaluación de salud mental local del condado. Estos centros brindan intervenciones y evaluaciones rápidas a personas que enfrentan una emergencia de salud mental y las dirigen a los servicios apropiados. www.state.nj.us/humanservices/dmhas/home/hotlines/MH_Screening_Centers.pdf.
- Si considera que su hijo o hija está en un peligro inminente, llame al 911.



Cómo identificar una crisis

Una crisis de salud mental puede ser cualquiera de una variedad de situaciones en la que el padecimiento de un menor de edad puede hacer que corra peligro; peligro de hacerse daño a sí mismo o misma, de hacer daño a otros o de no comportarse de forma saludable. No es fácil saber qué es lo apropiado hacer en cuanto a un menor de edad que está teniendo una crisis de salud mental. Si su hijo o hija necesita ayuda y usted siente que ha llegado a su límite, habrá llegado el momento de que busque atención inmediatamente.

¿Qué debo hacer?

Esté alerta de estas señales que advierten que su hijo o hija podría tener una situación de crisis:

- Se aísla de la familia y los amigos.
- Tiene cambios fuera de lo normal.
- La caída de las calificaciones escolares.
- Agresión, hostilidad hacia otros o destrucción de propiedad.
- Expresar pensamientos suicidas o amenazar con lastimar a otros.
- Tener alucinaciones o delirios.

¿A dónde puedo recurrir?

- Si considera que la vida de su hijo o hija está en peligro inminente, llame al 911.
- Comuníquese con el servicio de evaluación del departamento de salud local del condado; puede encontrar la información de contacto aquí: www.state.nj.us/human-services/dmhas/home/hotlines/MH_Screening_Centers.pdf.
- Si a su hijo o hija se le presenta una emergencia médica junto con una crisis psiquiátrica, el departamento de emergencia del hospital local realizará las evaluaciones pertinentes y recomendará atención de seguimiento.



Haga las preguntas correctas

Buscar atención de salud mental es el primer paso importante para tratar la enfermedad de su hijo o hija y trazar un camino a seguir. Durante todo el tratamiento, los padres y tutores juegan un papel crítico como propugnadores a favor de su hijo o hija en un sistema que puede ser complejo y confuso.

¿Qué debo hacer?

Independientemente de que le recomienden servicios como paciente hospitalizado, ambulatorio o en instalaciones residenciales, puede hacer preguntas básicas que le ayudarán a propugnar a favor de su hijo o hija.

- ¿Cuánto tiempo pasará antes de que mi hijo o hija empiece a recibir los servicios?
- ¿Cómo participaré en el tratamiento de mi hijo o hija?
- Mientras mi hijo o hija está en tratamiento, ¿cuáles son mis derechos como padre, madre o tutor?
- ¿Mi seguro cubrirá estos servicios y, de no ser así, qué puedo hacer?

- ¿Mi hijo o hija tendrá que tomar medicamentos?
- ¿Arrestarán a mi hijo o hija por las acciones que cometa durante una crisis de salud mental?
- ¿Con quién trabajaremos para crear un plan de atención?
- ¿Qué servicios están disponibles si no podemos cuidar a mi hijo o hija en el hogar?
- ¿Qué apoyo está disponible para hermanos y padres?
- ¿Qué servicios están disponibles para apoyar a mi hijo o hija en la escuela?
- ¿Cómo puedo apoyar a mi hijo o hija mientras está bajo tratamiento?

Cómo apoyar a su hijo o hija mientras está bajo tratamiento

La recuperación no siempre sucede en línea recta; lo más probable es que haya obstáculos y reveses por el camino. Los padres y otros seres queridos pueden brindar un valioso apoyo durante esta trayectoria.

¿Qué puedo hacer?

- Las relaciones que brindan apoyo forman una parte importante del proceso de tratamiento. Mantenga la conexión con su hijo o hija.
- Escuche a su hijo o hija, tenga paciencia e intente no juzgar sus pensamientos o acciones.
- Tenga presente que los retos de salud mental a menudo son cíclicos; los síntomas pueden ir y venir y en ocasiones, podrían ni siquiera notarse.
- Si su hijo o hija no quiere hablar con usted sobre su enfermedad, animelo a que hable con su médico, consejero escolar u otro profesional de salud mental.

¿A dónde puedo recurrir?

- En NJ Parent Link www.nj.gov/njparentlink se brinda información y recursos para ayudar a los padres a apoyar el bienestar de sus hijos.
- En la organización de apoyo entre padres New Jersey Parent-to-Parent Support se dedican a ayudar a los padres durante épocas retadoras y están disponibles en el 800-654-7726 o spanadvocacy.org/programs/.

Los padres y otros seres queridos pueden brindar un valioso apoyo durante esta trayectoria.

