



MENTES SALUDABLES: CÓMO OBTENER AYUDA

Sentirse triste, ansioso, preocupado, estresado, solitario o abrumado es algo habitual de la vida cotidiana. Sin embargo, una persona puede padecer una enfermedad mental si estos sentimientos:

- Duran más de tres meses.
- Crean dificultades para establecer y mantener relaciones.
- Afectan en forma negativa el rendimiento escolar o la salud.
- Impiden la capacidad de completar tareas rutinarias o disfrutar de las actividades favoritas.
- Provocan baja autoestima o pensamientos suicidas.

Las enfermedades y trastornos mentales son muy tratables y manejables, en especial si se los identifica temprano. [La Guía de Debate Familiar de Mentes Saludables](#) y [Las Herramientas para Evaluar las Mentes Saludables](#) ayudan a las familias a determinar rápidamente si un familiar necesita ayuda con su salud mental.

Las enfermedades y trastornos mentales no pueden anularse y no deberían ignorarse. Estas son algunas de las maneras en que las familias pueden recibir la atención de salud mental que necesitan.

HABLAR CON UN PROFESIONAL

Si su hijo/a tiene un médico de cabecera, hable con él sobre sus inquietudes. El médico quizás quiere hacer un examen físico integral a fin de descartar cualquier condición médica subyacente que esté causando las dificultades emocionales. También es posible que revise el historial familiar y haga una evaluación de la salud mental para determinar cuándo empezaron los síntomas, cuánto duran, con qué frecuencia aparecen y si impiden que su hijo/a realice sus actividades habituales. En función de los resultados, el médico puede derivar a su hijo/a a un profesional de la salud mental para continuar con las evaluaciones y el tratamiento. Puede conocer más sobre los distintos tipos de profesionales de salud mental en [Mental Health America](#).

Si su hijo/a no tiene médico de cabecera, pueden hablar con un consejero, psicólogo o enfermera de la escuela. No hace falta tener un diagnóstico de enfermedad mental para hablar con un consejero, psicólogo o enfermera de la escuela. Puede hablar con ellos incluso si solo está un poco preocupado por su hijo/a. Estos profesionales pueden ayudar a las familias a conocer sus opciones sin juzgarlas. Todo lo que hable con un consejero, psicólogo o enfermera de la escuela será confidencial y sin costo. Los consejeros y psicólogos escolares también cuentan con una lista completa de recursos locales comunitarios que pueden usar las familias y, además, sabrán cuáles son gratuitos y cuáles requieren seguro. Luego, podrán ofrecer una derivación a las familias.

Los consejeros escolares ofrecen una orientación de corto plazo. Muchas escuelas tienen un consejero escolar de salud mental al que se puede derivar a los estudiantes para que reciban una terapia de largo plazo.





BUSCAR UN TRATAMIENTO

Los guardianes y los profesionales médicos deberían trabajar juntos para diseñar un tratamiento adecuado para el paciente y los familiares. Las terapias, como la terapia de juego, la terapia cognitivo conductual, la terapia familiar y la terapia individual, pueden ser de mucha ayuda. Algunas técnicas de la medicina alternativa y complementaria, como el manejo del estrés, la meditación, el yoga y la acupuntura, también pueden ser útiles. La medicación también es muy eficaz y se considera segura si se administra y supervisa apropiadamente. Es posible que el profesional médico matriculado recomiende una combinación de terapia y medicación como el tratamiento más eficaz para manejar los trastornos mentales.

Al comienzo, el tratamiento puede ser abrumador y frustrante. Puede llevar tiempo encontrar un profesional de la salud mental calificado que sea adecuado para su familia.

Encontrar la medicación y la dosis adecuada puede implicar algunas pruebas y errores. Algunos medicamentos también tienen efectos secundarios y pueden pasar hasta cuatro semanas para que se observen todos sus beneficios.

Las terapias y los medicamentos pueden ayudar a atenuar los síntomas y lograr una vida positiva gracias a que brindan mecanismos coherentes para manejar las situaciones o, en el caso de la medicación, ayudan a mantener el equilibrio de los químicos cerebrales. Cuando se pone en práctica un tratamiento eficaz y las personas comienzan a sentirse mejor, muchas suponen que ya no los necesitan y reducen la dosis o las sesiones o las abandonan por completo. Dejar la medicación de repente puede desencadenar síntomas de abstinencia complejos y empeorar los desequilibrios químicos significativamente. Estos desequilibrios químicos pueden provocar pensamientos dañinos o suicidas y, si no se los controla, conducir al suicidio. Es crucial cambiar la medicación o la terapia, únicamente bajo la supervisión de un profesional matriculado.

Las familias pueden ayudar a sus hijos a seguir el tratamiento:

- Ofreciendo contención, comprensión, paciencia y motivación.
- Fijando recordatorios para la toma de los medicamentos recetados.
- Supervisando la toma de los medicamentos de sus hijos.
- Asegurándose de contar con un transporte para las sesiones de terapia.
- Buscando grupos de pares u otros servicios de contención en su comunidad.
- Estando pendientes de señales que indiquen que el tratamiento no está funcionando o necesita ajustes.
- Comunicándose frecuentemente con los médicos, los maestros y el personal de los servicios de salud mental escolares.





ALIARSE CON LA ESCUELA

La escuela debería estar incluida en el tratamiento general de su hijo/a. Los maestros, los enfermeros, los consejeros y los psicólogos escolares pueden trabajar con usted y su hijo/a para diseñar planes individuales a fin de manejar su aprendizaje y su tarea escolar, ayudar a su hijo/a a poner en práctica las estrategias identificadas para afrontar las situaciones, ofrecer servicios de consejería en la escuela de corto plazo, administrar la medicación y derivar a las familias a otras organizaciones comunitarias que brinden apoyo entre pares, servicios y educación. También pueden estar atentos a las señales de empeoramiento o mejora de los síntomas y notificarle de cualquier cambio.

Su PTA también puede ayudar a conectarle con las ayudas y servicios escolares, familiares y comunitarios.

CONSIDERAR LA COBERTURA

Averiguar cómo encontrar y pagar la atención médica mientras su hijo/a experimenta una crisis de salud mental puede ser abrumador, estresante y confuso, lo que puede conducir a errores costosos o impedir que busquen la atención que necesitan.

Infórmese sobre las opciones financieras o la cobertura de su seguro antes de que ocurra una emergencia de salud mental.

Si tiene seguro médico

- | | | | |
|---|-------|----|-------|
| 1. ¿Cubre los servicios de salud mental de su hijo/a? | Sí | No | No sé |
| 2. ¿Qué servicios de salud mental están cubiertos? | _____ | | |
| 3. ¿Hay un copago? | Sí | No | No sé |
| 4. ¿Cuánto cuesta el copago? | _____ | | |
| 5. ¿El seguro exige una preaprobación de los servicios de salud mental? | Sí | No | No sé |

Si no tiene seguro médico

El consejero, psicólogo o enfermero escolar puede conectar a su familia con servicios de salud mental accesibles que pueden ayudarles.

