

Su telesalud mental



A veces necesitamos ayuda con problemas que afectan cómo nos sentimos. Al igual que cuando solemos necesitar una visita al médico por una enfermedad física, debemos acudir a un profesional de la salud mental (como un médico, terapeuta o consejero) para cuidar nuestra salud mental. Esta atención se puede ofrecer en persona o mediante una llamada o videoconferencia. *Esta hoja informativa abarca cómo podría ser la telesalud mental para usted.*



Un terapeuta o consejero nos puede ayudar al sentirnos:

¿Qué haré durante mi cita?

- Hablar
- Trabajar para resolver un problema
- Aprender cosas nuevas

- ✓ Tristes
- ✓ Preocupados
- ✓ Enojados
- ✓ Afligidos
- ✓ Estresados

Esto puede ser debido a preocupaciones sobre cambios corporales, problemas de pareja, una pérdida, soledad, planes futuros (como universidad, trabajo), etc.

¿Cómo será hablar con mi proveedor de salud mental mediante una llamada o videollamada?

Durante una cita por videollamada o teléfono, hablará con el consejero o terapeuta utilizando su computadora, tableta o teléfono estando en casa. También puede utilizar los mismos tipos de tecnología en el consultorio de su médico.

En lo posible, busque un espacio cómodo donde pueda hablar libremente con el proveedor de salud mental. Al igual que cuando habla con amigos o familiares a través de videollamadas, podrá interactuar con su terapeuta como si estuvieran cara a cara. Su cita durará entre 30 y 60 minutos. Es posible que deba completar algunos documentos antes de la cita. Si surge algún problema durante la llamada, como inconvenientes tecnológicos, infórmele al proveedor.

Le brindan esta información:



BHIPP
Maryland Behavioral
Health Integration in
Pediatric Primary Care

Esta hoja informativa está respaldada en parte por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA, en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, en inglés) como parte de la adjudicación U4CMC32913-01-00. El contenido pertenece al autor, o los autores, y no necesariamente representa las opiniones oficiales ni el respaldo de la HRSA, el HHS o el gobierno de los EE. UU.

¡También soy una hoja para colorear!

Tu telesalud mental



A veces necesitamos ayuda por problemas en la escuela, con nuestra familia o de salud. Al igual que cuando solemos necesitar una visita al médico por una enfermedad física, debemos acudir a un profesional de la salud del comportamiento (como un médico, terapeuta o consejero) para sentirnos mejor a nivel mental. Esta atención se puede ofrecer en persona o mediante una llamada o videoconferencia.

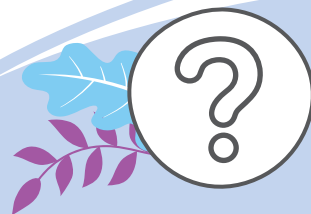


Un terapeuta o consejero nos puede ayudar al sentirnos:

- ✓ **Tristes**
- ✓ **Enojados**
- ✓ **Estresados**
- ✓ **Preocupados**
- ✓ **Afligidos**



Utiliza el espacio en las pantallas de arriba para hacer un dibujo o escribir cómo te sientes.



¿Cómo será hablar con mi proveedor mediante videollamada?

Durante una cita por videollamada, hablarás con el terapeuta utilizando tu computadora, tableta o teléfono estando en casa. También puedes utilizar los mismos tipos de tecnología en el consultorio de tu médico. Podrás interactuar con tu terapeuta como si estuvieran cara a cara, aunque a veces la pantalla puede congelarse o las voces podrían sonar raras. Avisa a tu proveedor si algo sale mal.

¿Qué haré durante mi cita?

- Hablar**
- Aprender cosas nuevas**
- Trabajar para resolver un problema**
- Realizar actividades**

Te brindan esta información:



BHIPP
Maryland Behavioral Health Integration in Pediatric Primary Care

Esta hoja informativa está respaldada en parte por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA, en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, en inglés) como parte de la adjudicación U4CMC32913-01-00. El contenido pertenece al autor, o los autores, y no necesariamente representa las opiniones oficiales ni el respaldo de la HRSA, el HHS o el gobierno de los EE. UU.