

¿Qué son los servicios de salud mental?

1) ¿Para qué sirven los servicios de salud mental?

Los servicios de salud mental le enseñan a la gente nuevas formas de enfrentar los factores estresantes en la vida, y a cambiar los pensamientos y comportamientos poco útiles. El Centro Infantil River Oak ofrece servicios de salud mental para niños y adolescentes.

2) ¿Con qué frecuencia se hacen las citas?

Las citas suelen ser una vez a la semana al principio, para evaluar (aprender sobre sus necesidades y su situación general) y desarrollar objetivos de tratamiento. Después las citas se programan según las necesidades del cliente. Hay diferentes tipos de tratamiento: grupal, capacitación en habilidades, terapia individual, terapia familiar y sesiones con padres o cuidadores. Tener citas regulares es fundamental para asegurarse de que los servicios sean útiles.

3) ¿Cuánto durarán los servicios?

Los servicios terapéuticos son más útiles durante los primeros 6 a 9 meses. Después de eso, no suele ser útil ofrecer más servicios. Por eso, los servicios probablemente durarán de 6 a 9 meses.

4) ¿Dónde tienen lugar las citas?

Podemos tener citas con usted en el consultorio, en su casa, en la escuela o en la comunidad, según cuál sea el lugar más efectivo para aprender y usar las nuevas estrategias y habilidades.

5) ¿Los padres o cuidadores deben participar?

¡Sí! El niño o joven se beneficiará más si los padres o cuidadores pueden decirle al proveedor cómo van las cosas. Además, el niño o joven se beneficiará más si los padres o cuidadores saben qué se enseña en las sesiones y pueden ayudar al niño o al joven a practicar y usar esas habilidades fuera de las sesiones. Si los padres o cuidadores practican las habilidades con el niño o joven fuera de las sesiones, esto realmente ayuda a desarrollar esas habilidades y progresar en la terapia. Los servicios de salud mental son temporales y es importante que los padres o cuidadores participen en el tratamiento para progresar y mantener el progreso cuando terminen los servicios. La participación de los padres o cuidadores en los servicios también permite aprender más estrategias e incorporar ideas para fortalecer las relaciones familiares. Según la edad del niño o joven, la participación de los padres o cuidadores puede variar de cada sesión a una vez al mes.

6) **Cómo se determina cuándo deben terminar los servicios de salud mental**

Habitualmente esta es una decisión conjunta entre la familia y el proveedor. Si una familia planea terminar los servicios, pueden avisar a su proveedor. El proveedor puede dar su opinión sobre si el niño o joven se seguiría beneficiando de más servicios. Los servicios pueden terminar:

Cuando el niño o joven haya cumplido sus objetivos de tratamiento.

Si no hay progreso hacia los objetivos y ya se ofrecieron los mejores tipos de servicios.

Si la familia decide que no quieren recibir más servicios o que este no es un buen momento para los servicios.

Si una familia no puede tener citas con regularidad para recibir servicios, el proveedor los llamará por teléfono, les enviará una carta y después cerrará los servicios si la familia no puede asistir a las citas con regularidad.