



Expectativas sobre la salud mental

Saber qué esperar de los servicios para la salud mental puede hacer que los servicios resulten más útiles. Esperamos que esta guía le proporcione información de ayuda. Háganos cualquier pregunta que tenga, en cualquier momento.

Cómo funcionan los servicios para la salud mental

Solíamos pensar que simplemente hablar con un terapeuta daba lugar a un cambio. Ahora sabemos que muchos de los servicios para la salud mental que resultan más eficaces son como tener un entrenador especializado que conozca estrategias bien documentadas para mejorar nuestras emociones, conductas, comunicación o relaciones. En función de cuál sea nuestro objetivo, aprendemos estrategias y las ponemos en práctica entre sesiones. Los servicios en general se finalizan en alrededor de seis a nueve meses.

La participación es crucial.

Cuanto más sistemática sea la asistencia y activa sea la participación, mayor puede ser la eficacia de los servicios. Nos esforzamos por tratar de ofrecer citas regulares para ayudarlo a satisfacer su objetivo para la salud mental. Podemos ofrecer comprobantes para que sea excusado de sus estudios o trabajo.

Si es necesario cancelar una cita, deberá hacerse con al menos 24 horas de anticipación. En el caso de una cita para un día lunes, sírvase cancelar a más tardar a las 5:00 p.m. del viernes anterior. Eso nos dará la oportunidad de usar esa cita para otra persona que lo necesite. Si llega 15 minutos tarde a una cita, se podrá considerar que faltó a esa cita.

River Oak podrá retirar todos los servicios si alguien falta a tres citas sin haber llamado para cancelar con al menos 24 horas de antelación. Si se le retiran los servicios, podrá volver a River Oak en el futuro, para lo cual deberá llamar al Sacramento County Mental Health Access Team (Equipo de acceso a atención de salud mental del condado de Sacramento) y solicitar una derivación.

Quisiéramos tener noticias suyas

Quisiéramos ofrecer servicios que fueran significativos y beneficiosos para usted.

Podemos brindar más ayuda si sabemos qué es lo mejor para usted y su familia. Quisiéramos saber cómo le va y qué cambios ha habido desde su última sesión. Quisiéramos saber también si los servicios lo están ayudando a satisfacer su objetivo para la salud mental. Siéntase con libertad de preguntar los motivos de cualquier cosa que recomendamos que haga, o de decirnos si nuestras recomendaciones no se ajustan a su caso, y de transmitirnos cualquier inquietud que pueda tener. Puede llamar a nuestro gerente de personal para analizar juntos cualquier problema que tenga. Comprendemos que usted tiene muchas prioridades y debe sentirse con libertad de decirnos si ha decidido dar por terminados los servicios.

La puesta en práctica es importante

Cuanto más ponga en práctica las estrategias que aprenda en los servicios, mejor saldrán las cosas. Si es difícil intentar aplicar las estrategias entre sesiones; hable con su personal para que podamos brindarle más ideas para la puesta en práctica entre sesiones.

Expectativas sobre la salud mental

Comunicación urgente

Si tiene alguna inquietud de carácter médico, comuníquese con su médico. Si hay asuntos de los que desee hablar con el personal de River Oak, llámenos durante el horario de atención (de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 5:00 p. m.). Si el menor/joven tiene una situación urgente relacionada con la salud mental fuera del horario de atención, consulte su plan de seguridad y los números que teléfono que contiene, incluso para servicio de guardia fuera del horario de atención.