

## Servicios de Salud Mental y Conductual para mi Hijo

### ¿Por dónde empiezo?

#### Cuándo obtener ayuda

Los padres suelen ser los primeros en preocuparse por el comportamiento o las emociones de su hijo. A veces es difícil saber cuándo actuar en función de sus preocupaciones, o si el comportamiento es sólo parte del desarrollo típico. Pero cuando los desafíos con el tiempo empiezan a interferir con su hijo y su familia y están obstaculizando la actividad apropiada para la edad, puede ser el momento de buscar ayuda.

Algunos ejemplos de comportamiento que pueden indicar que su hijo necesita ayuda; **sentirse triste o retraído** durante semanas a la vez, cambios de **ánimo severos**, cambios **importantes en el comportamiento** o la personalidad, **comer en exceso o hacer una dieta extrema**, no poder **quedarse quieto o poner atención**, **preocupaciones intensas** que interfieren en la vida diaria, o cualquier comportamiento que sea **perjudicial para sí mismos o para los demás**.

#### Dónde empezar

No tenga miedo ni se avergüence de tender la mano para buscar ayuda para su hijo. *¿Sabía que una de cada cinco personas tiene problemas con enfermedades mentales y la mitad de todas las enfermedades mentales comienzan hacia los 14 años?* Con el tratamiento y apoyo, la mayoría de los niños y adolescentes pueden aprender a hacerle frente a los comportamientos desafiantes, pueden desarrollar relaciones estrechas y pueden adquirir las habilidades para llevar una vida exitosa. (NAMI - [www.nami.org](http://www.nami.org)).

- **Hable con el médico de su hijo**

Para la mayoría de las familias, el primer paso es hacer una cita con el médico de atención primaria de su hijo para hablar sobre sus preocupaciones. El médico de su hijo puede ayudar a reconocer comportamientos que se salen del rango típico y puede hacer referidos para un diagnóstico o evaluación posterior. Si lo desea, escriba sus pensamientos y haga un seguimiento de cuándo notó por primera vez el comportamiento preocupante, la frecuencia con la que lo ve y lo que parece desencadenar ese comportamiento.

- **Hable con las agencias de apoyo familiar**

Conectarse con organizaciones de apoyo familiar puede ser una parte de importancia crítica para ayudar a las familias en su camino. [Wisconsin Family Ties](http://WisconsinFamilyTies.org) en el 800. 422. 7145 está atendido por padres que tienen hijos con problemas de salud mental. Ellos hablarán con las familias sobre cómo encontrar ayuda y cómo asociarse con la escuela de su hijo. [NAMI Wisconsin](http://NAMIWisconsin.org) en el 800.236.2988 y [Mental Health America of WI](http://MentalHealthAmericaofWI.org) en el 866.948.6483 proporcionan información y promoción para las personas con preocupaciones de salud mental.

- **Hable con la escuela de su hijo**

La mayoría de las escuelas tienen un trabajador social o un psicólogo escolar que puede ayudarlo a encontrar recursos y servicios. Usted puede discutir los servicios disponibles durante el día escolar y si su hijo puede calificar para los servicios de educación especial. Para obtener más información sobre la educación especial, vaya al sitio internet del DPI [dpi.wi.gov](http://dpi.wi.gov) y vea [Educación Especial en Lenguaje Simple](http://EducacionEspecialenLenguajeSimple.org) Para obtener más información sobre las mejores prácticas en salud mental escolar, consulte [The WI School Mental Health Frame](http://TheWISchoolMentalHealthFrame.org).

## Obtener una Evaluación Profesional

El médico o el personal de la escuela de su hijo pueden sugerir que un profesional de salud mental evalúe a su hijo. Como padre o cuidador, también puede solicitar una evaluación. Un proveedor de salud mental probablemente completará la evaluación. Puede incluir una entrevista con su hijo y otros miembros de la familia, revisión de información de la escuela u otros proveedores y pruebas adicionales (por ejemplo, un análisis de sangre o una evaluación del habla y el lenguaje). Para obtener más información, vaya a [Evaluación psiquiátrica integral](#).

Es importante que se ponga en contacto con su compañía de seguros o plan de salud para averiguar qué proveedores y servicios de evaluación están cubiertos por su *Plan*. ¿Necesita ayuda para encontrar un proveedor? [Well Badger Resource Center](#) y su **WI Children's Mental Health Navigator** pueden ayudarlo a encontrar proveedores en su área.

## Después del Diagnóstico

A veces el "no saber" es peor que tener un nombre para la condición. Muchas familias se sienten menos indefensas y más esperanzadas una vez que tienen un diagnóstico y pueden comenzar a aprender más sobre la condición de su hijo. A continuación se presentan algunos recursos en línea para comenzar:

- **Encontrar su camino** - Una guía de navegación para las familias de Wisconsin que tienen un hijo con necesidades médicas especiales y discapacidades  
[www.waisman.wisc.edu/cedd/pdfs/products/community/FYW\\_e.pdf](http://www.waisman.wisc.edu/cedd/pdfs/products/community/FYW_e.pdf)
- **Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA)** directorio de condiciones de salud mental y tratamiento potencial- [www.samhsa.gov/treatment/mental-disorders](http://www.samhsa.gov/treatment/mental-disorders)
- **NAMI** (National Alliance on Mental Illness) - [www.nami.org/Learn-More/Treatment](http://www.nami.org/Learn-More/Treatment)

## Próximos pasos

El médico de tu hijo puede asociarse contigo para encontrar el tratamiento y los servicios adecuados para su hijo y su familia. Esto puede incluir medicamentos, terapia, programas comunitarios y/o apoyos y servicios escolares. Los apoyos informales (por ejemplo, clases de habilidades sociales o grupos de apoyo) también pueden beneficiar a su familia. Para obtener información sobre cómo pagar por servicios, opciones de tratamiento y espera de servicios y apoyos a largo plazo, visite el sitio web de [Family Voices of Wisconsin \(familyvoiceswi.org\)](#) en las hojas informativas.

***Recuerde que si bien su camino por tener un hijo con necesidades especiales puede no ser fácil, ¡hay muchas organizaciones e individuos que pueden ayudar a hacer el camino más fácil!***

**Si tiene alguna pregunta, póngase en contacto con las siguientes organizaciones:**

- **Centro Regional para Niños y Jóvenes con Necesidades Especiales de Cuidado Médico** es una red de 5 centros dedicados a apoyar a las familias que tienen hijos con necesidades especiales - [dhs.wisconsin.gov/cyshcn/regionalcenters.htm](http://dhs.wisconsin.gov/cyshcn/regionalcenters.htm)
- **Well Badger Resource Center**, una información de salud y recursos de referencia y línea directa- **800.642.7837** o [wellbadger.org](http://wellbadger.org)
- **Wisconsin Family Ties** proporciona apoyo y asistencia a las familias que tienen hijos con enfermedades mentales o retos de comportamiento al **800.422.7155** o [wifamilyties.org](http://wifamilyties.org).