



Cómo encontrar ayuda para niños y adolescentes

Guía para padres sobre la atención de la salud mental en Rhode Island





Índice

<u>Introducción</u>	4
<u>CÓMO: Saber si su hijo necesita ayuda</u>	5
<u>CÓMO: Reconocer una crisis y qué hacer a continuación</u>	6
<u>CÓMO: Encontrar un profesional de salud mental para su hijo</u>	8
<u>CÓMO: Hablar con su hijo y apoyarlo</u>	10
<u>CÓMO: Encontrar recursos locales y nacionales</u>	14
<u>Referencias</u>	16

La información contenida en esta guía se proporciona únicamente con fines informativos y no constituye asesoramiento médico ni profesional. La información proporcionada no pretende sustituir el asesoramiento, diagnóstico o tratamiento médico profesional. No debe utilizar la información proporcionada para diagnosticar o tratar una condición médica o de salud.

Debe consultar a un médico en todos los asuntos relacionados con su salud y, en particular, con respecto a cualquier síntoma que pueda requerir diagnóstico o atención médica. Cualquier acción de su parte en respuesta a la información proporcionada aquí queda a su discreción. Blue Cross & Blue Shield of Rhode Island no recomienda ni respalda proveedores, procedimientos, consejos u otra información específica proporcionada en esta guía.

Si le preocupa la salud mental de su hijo, ¿cómo puede encontrar ayuda?

En Blue Cross & Blue Shield of Rhode Island (BCBSRI), sabemos que muchos padres en nuestro estado necesitan una respuesta a esa pregunta. Como consecuencia de las dificultades de los últimos años, cada vez más niños y adolescentes experimentan ansiedad, depresión y trastornos por consumo de sustancias.

Esta guía práctica puede facilitar la búsqueda de la atención que su hijo necesita, desde niños más pequeños hasta adolescentes. Explicamos qué señales buscar, qué preguntas hacer y qué recursos están disponibles en Rhode Island por medio de proveedores y en la comunidad.

Esta guía es para cualquier padre de Rhode Island que necesite ayuda. Y si es miembro de BCBSRI, también puede comunicarse con nosotros al **1-800-274-2958** o visitar **es.bcbsri.com/mentalhealth**.

Como parte del trabajo de BCBSRI para apoyar la salud mental y el bienestar de las familias en Rhode Island, hemos desarrollado esta guía para padres en consulta con nuestro personal clínico, miembros de la comunidad de Rhode Island y recursos disponibles públicamente. Para obtener más información sobre esos recursos, consulte los enlaces que se proporcionan al final de la guía.



CÓMO:

Saber si su hijo necesita ayuda

A medida que su hijo crece, sus comportamientos y emociones pueden cambiar rápida y frecuentemente. ¿Cómo distinguir entre los comportamientos y emociones desafiantes que son parte normal del crecimiento y los que son motivo de preocupación?

Si el comportamiento de su hijo dura unas semanas o más, le afecta a él o a su familia o le dificulta su funcionamiento, es conveniente que hable con su pediatra u otro profesional de la salud. También es importante estar atento a las siguientes señales, que pueden indicar que su hijo necesita ayuda.

Niños pequeños: señales a las que hay que estar atentos

- Tiene rabietas frecuentes o está intensamente irritable la mayor parte del tiempo
 - A menudo habla de miedos o preocupaciones
 - Se muestra agresivo cuando se siente frustrado o decepcionado
 - Se queja con frecuencia de dolores de estómago o dolores de cabeza sin causa médica conocida
 - Está en constante movimiento y no puede sentarse tranquilamente (excepto cuando mira videos o juega videojuegos)
 - Duerme demasiado o muy poco, tiene pesadillas frecuentes o parece somnoliento durante el día
 - No le interesa jugar con otros niños o le cuesta hacer amigos
 - Tiene dificultades académicas o ha experimentado una baja reciente en sus calificaciones
 - Repite acciones o revisa cosas muchas veces por miedo a que pueda pasar algo malo
-

Niños mayores y adolescentes: a qué hay que prestar atención

- Ha perdido interés en las cosas que antes le gustaban
- Tiene poca energía
- Muestra una sensación de desesperanza
- No tiene planes para el futuro
- Duerme demasiado o muy poco o parece somnoliento durante el día
- Pasa cada vez más tiempo solo y evita actividades sociales con amigos o familiares
- Hace dietas o ejercicios en exceso o teme aumentar de peso
- Se autolesiona (como cortarse o quemarse la piel)
- Fuma, bebe o consume drogas
- Se involucra en comportamientos riesgosos o destructivos solo o con amigos
- Tiene pensamientos suicidas
- Tiene períodos de energía y actividad muy elevadas y necesita dormir mucho menos de lo habitual
- Dice que cree que alguien está tratando de controlar su mente o que escucha cosas que otras personas no pueden oír

CÓMO:

Reconocer una crisis y qué hacer a continuación

Si el comportamiento de su hijo es inseguro o si habla de querer hacerse daño a sí mismo o a otra persona, busque ayuda inmediatamente.

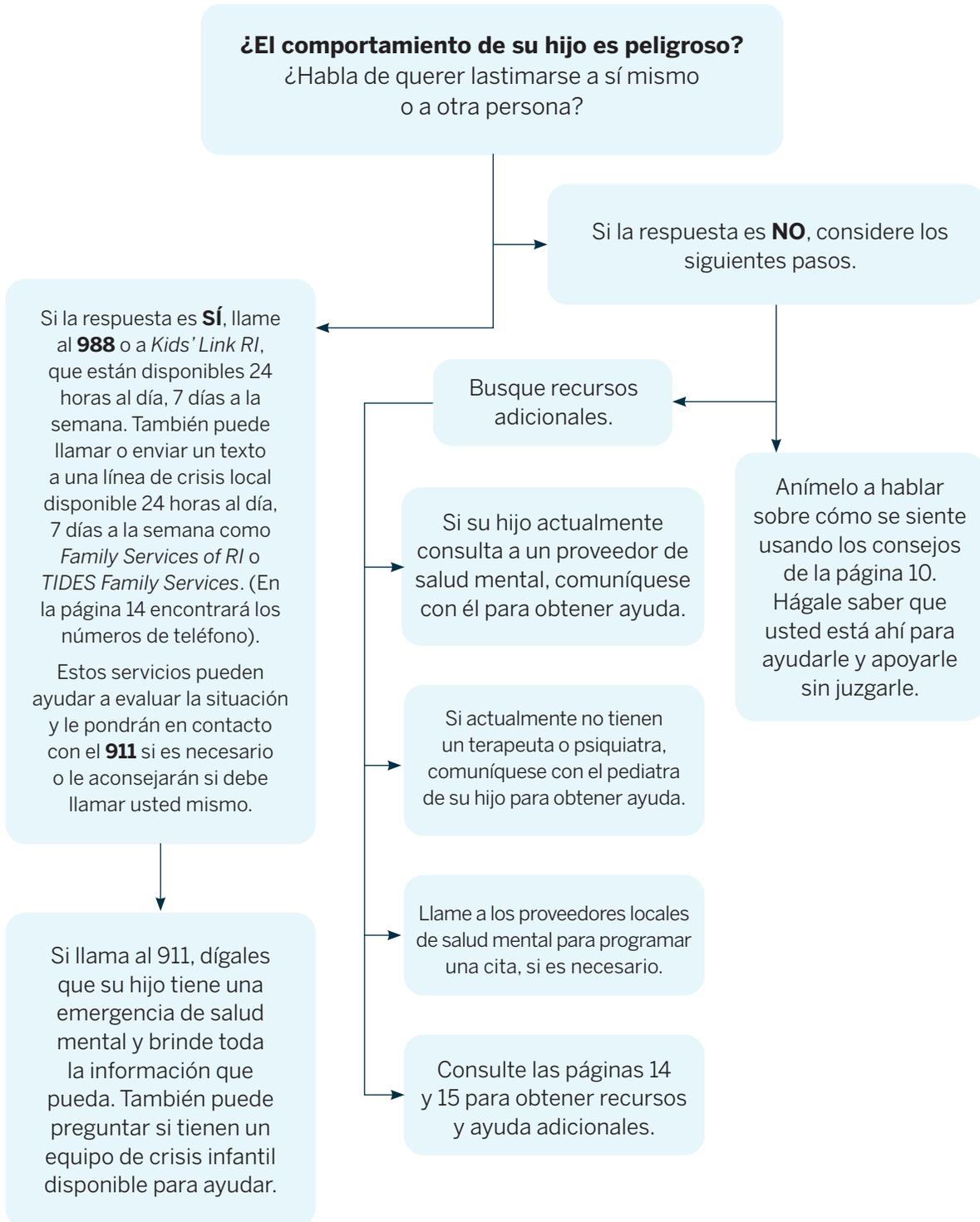
Señales de alarma de una crisis de salud mental

- Habla de suicidio o hace planes para suicidarse
- Expresa desesperanza sobre el futuro
- Muestra dolor o angustia emocional grave o abrumadora
- Duerme demasiado o muy poco
- Aumenta el consumo de alcohol o drogas
- Se retrae o aísla
- Actúa con ansiedad o agitación; se comporta de forma imprudente
- Se lastima, como cortarse o quemarse
- Está muy molesto y enojado, incluso es violento u hostil



Qué hacer ante una crisis

Si cree que su hijo puede estar en crisis, este cuadro puede ayudarle a saber qué hacer a continuación.



CÓMO:

Encontrar un profesional de salud mental para su hijo

Si le preocupa la salud mental de su hijo, puede empezar por hablar con otras personas que estén a menudo con él. Por ejemplo, pregúntele a sus maestros o a otros cuidadores sobre el comportamiento de su hijo. Cuénteles al pediatra de su hijo lo que le preocupa y lo que ha aprendido de otras personas.

Estos consejos pueden ayudarle a encontrar la atención adecuada según las situaciones en las que su hijo tenga dificultades. Es posible que su hijo necesite atención tanto en la escuela como en casa.

En la escuela



Si su hijo tiene problemas para controlar sus emociones/comportamientos en la escuela, entonces:

- ▶ Comuníquese con el personal de la escuela, como un orientador, trabajador social o psicólogo.
- ▶ Solicite una reunión de equipo con los maestros y el personal de apoyo de su hijo.

En casa/en la comunidad



Si su hijo a veces presenta signos de un problema de salud mental (como los que se enumeran en la página 5) que no ponen en peligro su vida, entonces:

- ▶ Comuníquese con su seguro de salud para conocer sus opciones de terapia y/o administración de medicamentos. Si es miembro de BCBSRI, llame a nuestro **equipo de Administración de la Atención Médica** al **1-800-274-2958**.
- ▶ Pídale ayuda al pediatra de su hijo. El pediatra puede crear un plan para ayudar a su hijo o remitirlo a un terapeuta o psiquiatra. Es posible que su pediatra también pueda consultar con un psiquiatra sobre la atención de su hijo o tener un profesional de salud mental en su consultorio al que su hijo pueda acudir.
- ▶ Llame a un proveedor local para programar una cita, si es necesario.
 - Si no hay citas disponibles, asegúrese de estar en una lista de espera para un proveedor(es). Si es **miembro de BCBSRI**: estamos ofreciendo más citas con psiquiatras de atención de urgencia para que los niños puedan recibir ayuda lo antes posible, así que comuníquese con nosotros al **1-800-274-2958**. Si no es miembro de BCBSRI, consulte con su aseguradora para ver si pueden ayudarle.
 - Si necesita ayuda para encontrar un proveedor o averiguar cómo ayudar a su hijo, comuníquese con **Kids' Link RI** al **1-855-543-5465**.

Si el comportamiento de su hijo presenta algún peligro, o si su hijo habla de querer hacerse daño a sí mismo o a otra persona, busque ayuda inmediatamente llamando al 988 o a Kids' Link RI al 1-855-543-5465. Ambos están disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana. También puede llamar o enviar un texto a una línea de crisis local que funciona 24 horas al día, 7 días a la semana, como *Family Services of RI* al **(401) 854-6678** o *TIDES Family Services* al **(401) 615-9374**. Todos estos servicios pueden ayudarle a evaluar la situación y le pondrán en contacto con el 911 si es necesario o le aconsejarán si debe llamar usted mismo.



Encuentre información sobre los tipos de proveedores, servicios y programas de salud mental disponibles para su hijo visitando **es.bcbsri.com/mentalhealth**.



CÓMO:

Hablar con su hijo y apoyarlo

A menudo existe un estigma asociado con las enfermedades mentales, por lo tanto los niños pueden sentirse incómodos al hablar sobre cómo se sienten. Aunque puede resultar difícil, es importante hablar frecuentemente con su hijo sobre sus emociones, pensamientos y comportamientos. Aborde la conversación con empatía y amor, y no se desanime si su hijo no quiere hablar. En ocasiones hay que intentarlo varias veces para que el niño se abra.

Estas preguntas pueden ayudarle a iniciar una conversación sobre salud mental con su hijo:



¿Puedes contarme más sobre lo que está pasando? ¿Cómo te sientes?

A veces necesitas hablar con un adulto sobre tus sentimientos. Estoy aquí para escucharte. ¿Cómo puedo ayudarte a sentirte mejor?

Me preocupa tu seguridad. ¿Puedes decirme si piensas en hacerte daño a ti mismo o a otros?

¿Has tenido sentimientos como este en el pasado?

¿Sientes que quieres hablar de tu problema con otra persona?

¿Cuál es tu forma favorita de relajarte o desestresarte?

Tenga en cuenta estos consejos cuando hable de salud mental con su hijo:

- ▶ Escuche abiertamente y deje que su hijo le cuente sus sentimientos y preocupaciones.
- ▶ Hable del tema cuando su hijo se sienta seguro y cómodo.
- ▶ Esté atento a las reacciones durante la conversación y vaya más despacio o espere si su hijo se muestra confuso o molesto.
- ▶ Utilice frases en primera persona (**yo**), y evite la confrontación.
 - Por ejemplo, diga algo como: “He notado que no eres tú mismo. ¿Te preocupa algo?” o “Últimamente me parece que estás decaído. ¿Qué te pasa?”.
- ▶ Dígale a su hijo que su enfermedad **no** es culpa suya.
- ▶ Mantenga una comunicación abierta con los amigos de su hijo para que se sientan seguros de hablar con usted, ya que es más probable que los niños y adolescentes confíen en sus compañeros.
- ▶ Anime a su hijo a cuidarse: a dormir lo suficiente, a comer una dieta saludable y a hacer ejercicio con regularidad.
- ▶ Dígale a su hijo que puede acudir a usted en cualquier momento si necesita hablar.
- ▶ Si su hijo parece tener dificultades con su enfermedad:
 - Asegúrele que, al igual que con cualquier otro problema de salud, usted le ayudará y estará siempre a su lado.
 - Dígale que no está solo y que hay muchos niños que sufren lo mismo.

Ayude a su hijo a comprender su enfermedad leyéndole materiales o libros de cuentos apropiados para su edad que muestren a otros niños que se enfrentan bien al mismo problema. Comparta información sobre personajes famosos que padezcan la misma enfermedad y sus logros. Presénteles a otras personas de la comunidad que puedan tener la misma enfermedad y puedan compartir su experiencia con ellos.







Consejos de otros padres que navegan por el sistema de salud mental

Sea persistente

Pida ayuda

Expresa su opinión

Tenga paciencia

Sea sincero y honesto con sus proveedores

Infórmese e informe a los demás

Sepa que no está solo

CÓMO:

Encontrar recursos locales y nacionales

Tipo de ayuda	Nombre	Cómo contactar	Información adicional
Suicidio y crisis	Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis	Llame o envíe un mensaje de texto al 988	Gratis y disponible 24 horas al día, 7 días a la semana
Línea móvil de crisis para jóvenes de 0 a 21 años que sufren una crisis de salud mental	<i>Family Services of RI</i> (Servicios Familiares de RI)	(401) 854-6678	Gratis y disponible 24 horas al día, 7 días a la semana
	<i>TIDES Family Services</i> (Servicios Familiares TIDES)	(401) 615-9374	Gratis y disponible 24 horas al día, 7 días a la semana
Abuso sexual y trauma	Línea de ayuda <i>Day One</i> (también la línea directa de <i>RI Coalition Against Domestic Violence</i> , Coalición contra la Violencia Doméstica de RI)	1-800-494-8100	Gratis y disponible 24 horas al día, 7 días a la semana
Servicio de mensajes de texto sobre salud mental	<i>Crisis Text Line</i> (Línea para textos en caso de crisis)	Envíe un mensaje de texto con la palabra AYUDA al 741-741	Gratis y disponible 24 horas al día, 7 días a la semana
	<i>YouthLine</i> (Línea para jóvenes)	Llame al 1-877-968-8491 Envíe un mensaje de texto a Teen2teen al 839863	Apoyo en caso de crisis de adolescente a adolescente Disponible todos los días, desde las 7:00 p.m. hasta la 1:00 a. m.
Problemas de salud mental de la comunidad LGBTQ+	Líneas de ayuda de <i>Trevor Project</i>	Llame al 1-866-488-7386 o envíe un mensaje de texto con la palabra START al 678-678	
Buscar tratamiento	<i>Kids' Link RI</i>	Llame al 1-855-543-5465	Gratis y disponible 24 horas al día, 7 días a la semana
Autismo	<i>The Autism Project</i>	(401) 785-2666	
	<i>Autism Speaks</i>	1-888-288-4762	

Asegúrese de solicitar la ayuda en español cuando se comunique con estas organizaciones.

Tipo de ayuda	Nombre	Cómo contactar	Información adicional
Apoyo a la familia	<i>Parent Support Network</i> (PSN, Red de apoyo para padres)	(401) 467-6855	La línea de ayuda estatal de PSN está dirigida por padres y familiares que tienen experiencia directa y comprenden sus necesidades de primera mano. PSN tiene conocimiento y experiencia con la primera infancia, escuelas y educación especial, centros de salud conductual, bienestar infantil y el sistema de justicia juvenil. PSN está para brindarle apoyo emocional y ayudarlo a navegar y acceder a los servicios y el apoyo que necesita.
	<i>National Alliance for Mental Illness</i> (NAMI, Alianza Nacional para las Enfermedades Mentales)	1-800-950-6264 o info@nami.org	
	<i>RI Parent Information Network</i> (RIPIN, Red de información para padres de RI)	(401) 270-0101	
Recursos adicionales	<i>RI Department of Children, Youth, and Families</i> (DCYF, Departamento de Niños, Jóvenes y Familias de RI)	Línea no directa: (401) 528-3500 Línea directa: 1-800-RICHILD o 1-800-742-4453	Apoyo y recursos adicionales disponibles independientemente de la situación. Si le preocupa el maltrato o el abandono de un niño, llame a la línea directa.

Asegúrese de solicitar la ayuda en español cuando se comunique con estas organizaciones.

Referencias

Instituto Nacional de Salud Mental – Los niños y la salud mental ¿Es sólo una etapa? (En español).

[nimh.nih.gov/health/publications/espanol/los-ninos-y-la-salud-mental](https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/los-ninos-y-la-salud-mental)

National Institute for Mental Health – Children and Adolescent Mental Health

(Instituto Nacional de Salud Mental – Salud mental de niños y adolescentes [En inglés]).

[nimh.nih.gov/health/topics/child-and-adolescent-mental-health](https://www.nimh.nih.gov/health/topics/child-and-adolescent-mental-health)

Substance Abuse and Mental Health Services Administration – Suicide Warning Signs for Youth

(Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias – Señales de advertencia de suicidio para jóvenes [En inglés])

[samhsa.gov/sites/default/files/988-suicide-yth-warn-signs-notecard.pdf](https://www.samhsa.gov/sites/default/files/988-suicide-yth-warn-signs-notecard.pdf)

Línea 988: Todos podemos prevenir el suicidio

[988lifeline.org/es/aprender](https://www.988lifeline.org/es/aprender)

National Alliance on Mental Illness – What to Do if Your Child Is in Crisis

(Alianza Nacional de Enfermedades Mentales - Qué hacer si su hijo está en crisis [En inglés])

[nami.org/Your-Journey/Kids-Teens-and-Young-Adults/Kids/What-to-Do-If-Your-Child-Is-in-Crisis](https://www.nami.org/Your-Journey/Kids-Teens-and-Young-Adults/Kids/What-to-Do-If-Your-Child-Is-in-Crisis)

Substance Abuse and Mental Health Services Administration – How to Talk About Mental Health: For Parents and Caregivers

(Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias) – Cómo hablar sobre salud mental: para padres y cuidadores (En español)

[samhsa.gov/salud-mental/hablar/padres-cuidadores](https://www.samhsa.gov/salud-mental/hablar/padres-cuidadores)

National Alliance on Mental Illness – How to Talk to Your Child About Their Mental Health

(Alianza Nacional de Enfermedades Mentales – Cómo hablar con su hijo sobre su salud mental [En inglés])

[nami.org/Your-Journey/Kids-Teens-and-Young-Adults/Kids/How-to-Talk-to-Your-Child-About-Their-Mental-Health](https://www.nami.org/Your-Journey/Kids-Teens-and-Young-Adults/Kids/How-to-Talk-to-Your-Child-About-Their-Mental-Health)



500 Exchange Street • Providence, RI 02903-2699

Blue Cross & Blue Shield of Rhode Island es un licenciatario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association

1/24 EC-967900S