HOJA DE TRABAJO: ELIGIENDO LA ATENCIÓN DE SALUD MENTAL ADECUADA PARA USTED

Encontrar la forma correcta de cuidar su salud mental no debería ser difícil, pero puede serlo. La atención de salud mental puede ser diferente para cada persona, y no es necesario elegir solo una opción. Las investigaciones demuestran que una combinación de métodos puede ser extremadamente útil, especialmente cuando se combina con una atención culturalmente receptiva. Las opciones incluyen terapeutas, psiquiatras, proveedores de atención primaria, curanderos, líderes religiosos, miembros de la comunidad, seres queridos, comadronas, prácticas de autoayuda y más.

Puede resultarle útil hacer alguna lectura adicional antes de completar esta hoja de trabajo.

- Para obtener más información sobre los diferentes tipos de profesionales de la salud mental, utilice la página Tipos de proveedores de salud mental de MHA (mhanational.org/bipoc/es/aprende-mas/articulos-informativos/tipos-profesionales-de-la-salud-mental).

- Para obtener más información sobre las distintas opciones de atención de salud mental, visite las páginas de atención comunitaria de MHA (mhanational.org/bipoc/es/aprende-mas/articulos-informativos/atencion-comunitaria) y de prácticas basadas en la cultura (mhanational.org/bipoc/es/aprende-mas/articulos-informativos/practicas-de-base-cultural).

Utilice las indicaciones que aparecen a continuación para ayudarlo a encontrar la combinación adecuada de atención de salud mental para usted.

1. ¿QUÉ TIPO DE APOYO BUSCA?

(Marque todas las opciones que correspondan)

Hablar con una persona que haya recibido capacitación sobre el cuidado de la salud mental:

☐ Terapeuta
☐ Psiquiatra
☐ Médico
☐ Sanador
☐ Comadrona
☐ Otro: _____

Hablar con alguien sobre mi fe/espiritualidad:

☐ Líder de la fe
☐ Terapeuta centrado en la fe
☐ Miembro de la comunidad

Hablar con alguien sobre mi cultura/identidad:

☐ Terapeuta con sensibilidad cultural
☐ Médico con sensibilidad cultural
☐ Miembro de la comunidad
☐ Seres queridos
☐ Grupos de apoyo específicos para cada cultura
☐ Foros de apoyo en línea

Conectarme con mi comunidad:

☐ Seres queridos
☐ Grupos de apoyo
☐ Miembros de la comunidad
☐ Naturaleza

Otro tipo de apoyo:

☐ _____

2. OTRAS CONSIDERACIONES:

- ☐ Las finanzas no son una preocupación para mí

- ☐ Las finanzas son una preocupación para mí
  - ☐ No tengo seguro
  - ☐ Tengo un seguro

- ☐ Mi estado de inmigración es una preocupación para mí
  - ☐ Necesito a una persona a quien pueda confiar mi estado
  - ☐ Necesito una persona que me ayude a sortear los obstáculos sistémicos relacionados con la inmigración
  - ☐ Necesito una persona que no requiera seguro

Idiomas con los que me siento cómodo con mi profesional:

_____

_____

La persona con la que trabaje debe estar familiarizada con estas áreas:

- ☐ Mi fe
- ☐ Mi cultura
- ☐ Medicina tradicional no occidental
- ☐ Capacitación occidental formal (como títulos de educación formal, capacitación médica, etc.)
- ☐ Otro: _____
- ☐ Otro: _____

RESUMEN

Revise sus respuestas a la pregunta 1 y haga una lista de todos los tipos de ayuda que le interesan:

_____

_____

_____

_____

_____

Revise sus respuestas a la pregunta 2 y enumere todas las consideraciones que busca en un proveedor de servicios de salud mental:

_____

_____

_____

_____

_____

*SUGERENCIA: Si tiene seguro, busque en el sitio web de su seguro o llame al número que figura en el reverso de su tarjeta para ver qué opciones de atención de salud mental están cubiertas. Utilice la información anterior para hacer preguntas en su comunicación inicial con los proveedores sugeridos.

Si no tiene seguro o si su seguro no cubre los cuidados de apoyo que necesita, busque en Internet o solicite una recomendación a las personas de su comunidad. Una vez que se haya puesto en contacto con un posible proveedor, pregunte si ofrece una "tarifa de escala móvil" o si tiene otras facilidades financieras que pueda ofrecer, como un plan de pago o sesiones pro-bono (gratuitas). Utilice la información anterior para hacer preguntas en su comunicación inicial con los proveedores sugeridos.

MHA
Mental Health America