



Dónde pedir ayuda

Si a usted le preocupa la salud mental de su niño, recuerde que ¡es de valientes pedir ayuda! Además de compartir sus inquietudes con el médico, el maestro de su niño o con amigos y familiares de confianza, usted puede contactarse con profesionales que atienden a niños y sus familias. Usted no está solo en esta situación. Buscar ayuda es un paso positivo para que su niño reciba la ayuda que necesita de un terapeuta, consejero o trabajador social.

Si usted está preocupado por una crisis emocional inmediata, llame al 988 que es la línea directa de crisis y suicidios o al 911 para otras emergencias.

Hable con el pediatra. Comparta sus inquietudes con el pediatra de su niño. Los pediatras no solo se preocupan por la salud física de los niños, sino también por la salud mental y conductual. Es posible que el pediatra remita al niño a un profesional de la salud mental.

Hable con el maestro. Los maestros son los primeros en darse cuenta cuando los niños tienen dificultades. Es posible la escuela tenga un psicólogo o consejero escolar disponible. Las escuelas generalmente también tienen conexiones con profesionales de salud mental externos.

Busque terapeutas en locator.apa.org, donde también encontrará enlaces a terapeutas especializados en la atención a una variedad de comunidades diversas. Otros directorios son [GoodTherapy.org](https://www.GoodTherapy.org), [psychologytoday.com/us/therapists](https://www.psychologytoday.com/us/therapists), [findapsychologist.org](https://www.findapsychologist.org), y [openpathcollective.org](https://www.openpathcollective.org) (que enumera específicamente tarifas reducidas).

Contáctese con el seguro de salud. Llame a su seguro de salud o consúltelo en línea para obtener una lista de proveedores dentro de la red.

Busque recursos y ayuda

Recuerde que muchos otros niños enfrentan los mismos desafíos que su niño, y que hay mucha información gratuita en línea.

- **InfoAboutKids.org** tiene recursos sobre el desarrollo saludable de los niños en cuatro áreas: cuerpo, mente, emocional y relaciones con otros.
- **La Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil ([nctsn.org](https://www.nctsn.org))** (NCTSN por sus siglas en inglés) tiene recursos, materiales y herramientas para que usted ayude a los niños afectados por un trauma.
- **Effective Child Therapy ([effectivechildtherapy.org](https://www.effectivechildtherapy.org))** y **La Alianza Nacional Sobre Enfermedades Mentales ([nami.org](https://www.nami.org))** (NAMI por sus siglas en inglés) brindan recursos, apoyo y referidos médicos.
- **Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias [samhsa.gov/find-help](https://www.samhsa.gov/find-help), [samhsa.gov/salud-mental](https://www.samhsa.gov/salud-mental)** (SAMHSA por sus siglas en inglés) y la línea directa 1-800-662-HELP son servicios de información confidencial, gratuitos y disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana, que ofrecen referidos a centros de tratamiento locales, grupos de apoyo y organizaciones comunitarias.

Recopilado por la The American Psychological Association (Asociación Americana de Psicología) (www.apa.org/topics/children).

Consulte esta guía para hallar ayuda



Haga clic aquí