

CARPETA DE SALUD MENTAL

Posiblemente el mejor consejo que podamos dar al principio sea mantener una carpeta de tratamiento de salud mental. Puede comenzar con un cuaderno que incluya las notas que tomó para el médico, los resultados de las pruebas de la visita médica, los comportamientos, los estados de ánimo y síntomas físicos que observó en casa, la información que obtuvo de la escuela, y los cambios en las relaciones de su hijo con los miembros de la familia y/o amigos. Luego, puede agregar cualquier información del diagnóstico, documentación de su seguro médico o facturas y más. Trate de mantener la carpeta actualizada; será de gran ayuda consultarla mientras su hijo/a pasa por el tratamiento.

Imprima folletos, hojas de trabajo y otros documentos para colocarlos en una carpeta de tres anillos, organizados con pestañas.

Información básica

Las hojas de información básica son una forma rápida y sencilla de capturar información importante sobre usted y los miembros de su familia. Estas hojas son especialmente útiles en caso de emergencia.

Cuaderno

Un cuaderno es un lugar donde puede tomar notas,

- Hojas abiertas del cuaderno de escritura (para tomar notas generales)
- Listas de verificación de salud mental (úselas trimestralmente para realizar un seguimiento del progreso) 
- Tomar nota de sus preocupaciones (úselas trimestralmente para realizar un seguimiento del progreso) 
- Preguntas que debe hacerse (use esto cada 4 a 6 semanas) 

Citas de doctor y terapia

Tome datos de cada visita al médico y al profesional de salud mental de su hijo/a.

- Preguntas de entrevista para hacer a los terapeutas 
- Preguntas para hacer al inicio de la terapia 
- Consultas con su terapeuta: preguntas para hacer (úselas trimestralmente para realizar un seguimiento del progreso) 

Diagnóstico e información del diagnóstico

Puede que a su hijo le hagan exámenes, pruebas, utilicen herramientas para realizar diagnósticos, le den resultados de laboratorio y de los diagnósticos. Mantenga un registro de ellos.

Medicamento

Asegúrese de mantenerse al tanto de los medicamentos de su hijo/a, su prescripción, las dosis y más. Es importante poner atención y notar los cambios en el comportamiento de su hijo, la mejora (o empeoramiento) de los síntomas y reconocer qué está ayudando.

Documentos del seguro médico

Lleve un registro de las conversaciones con su compañía de seguros, cartas, cobertura de beneficios, explicación de los beneficios y más.

- Preguntas para hacer al seguro sobre la terapia 
- Cartas de necesidad médica (tanto actuales como pasadas) 

Oportunidades para una buena salud mental

Mantenga mecanismos de afrontamiento eficaces, buenas actividades de salud mental y más en un solo lugar.

- Plan de buena salud mental 
- Actividades de buena salud mental para el hogar que su hijo/a disfruta 
- Recetas saludables



Indica que el documento o una plantilla está disponible en la Serie de Libros de Trabajo Familiar.