

SERIE DE CONCIENTIZACIÓN DE PADRES:

Estoy preocupado por mi hijo

Preparado por: Dara Gaslor, PsyD, Directora de Freehold High Focus Centers y Maureen Underwood, LCSW, Directora Clínica de SPTS

Estoy preocupado por mi hijo, pero un poco avergonzado de hablar de ello con alguien y no tengo idea de cómo obtener ayuda. ¿Por dónde comienzo?

No hay por qué avergonzarse por hacer preguntas o pedir ayuda. Está bien que se preocupen por sus hijos y es su labor como padres asegurar que están haciendo todo lo posible por darles el apoyo que necesitan. Como padres, tienen instintos acerca de sus hijos, y si su instinto les dice que algo anda mal y que no es solo una “fase pasajera”, entonces deben prestar atención a lo que sienten. A veces nuestra vergüenza viene de no saber adónde acudir. El sistema de salud mental puede confundir a las personas que están pidiendo ayuda y el objetivo de este artículo es ayudarles a conocer mejor los recursos que están disponibles y luego averiguar cómo acceder a ellos.

Lo primero que necesitan hacer es aclarar lo que les preocupa. Una de las mejores formas es tratar de identificar las conductas o sentimientos específicos que los inquietan y pensar en la forma en que estas conductas son cambios en la manera en que su hijo actúa normalmente. ¿Las cosas han cambiado solo en casa o también en la escuela? ¿Qué tal su actitud con los amigos? ¿hermanos? Hacer una lista de ejemplos de las conductas que les causan inquietud es una forma concreta y objetiva de comenzar.

La siguiente pregunta es determinar cuánta preocupación les causa. ¿Cuán intensos son la conducta y los cambios de humor que están notando? Usar una escala del 1 al 10 puede ayudarles a ser más específicos. Por ejemplo, si piensan que su hijo está levemente deprimido, pueden considerar un puntaje de 3 a 5 en la escala; si les preocupa que corran el riesgo de hacerse daño, su puntaje debería estar en el rango del 8 al 10. En realidad, mientras más claros estén acerca de las conductas específicas que los inquietan y el nivel de su inquietud, más fácil será obtener el nivel de cuidados apropiado para su hijo.

Una vez que estén más claros respecto a sus inquietudes, desearán que se evalúe a su hijo para un tratamiento de salud mental. Una “evaluación de salud mental” es realizada por un profesional de salud mental para determinar si su hijo tiene o no un problema para el que sería beneficioso un tratamiento de salud mental. Desafortunadamente, el sistema de salud mental puede parecer algo confuso porque consta de varios niveles de tratamiento, desde el menos restrictivo hasta el más restrictivo. Aquí verán información que los ayudará a tener una comprensión más clara de los distintos niveles de cuidados.

Terapeutas externos

El terapeuta externo es alguien que no solo puede hacer una evaluación inicial de salud mental, sino también puede tratar síntomas leves o moderados de depresión, ansiedad, cierta experimentación con drogas o alcohol, problemas de atención, conductas problemáticas y conflictos familiares. Justo como se muestra en las películas o en televisión,

el terapeuta generalmente se sienta frente al paciente o cliente, y le hace preguntas o comentarios. Estas reuniones o sesiones normalmente duran de 40 a 60 minutos y tienen lugar una vez a la semana. Sin embargo, la frecuencia puede variar de 2 a 3 veces por semana a una vez cada mes, dependiendo de la disponibilidad del terapeuta y la gravedad de los problemas.

Los terapeutas pueden tener varios grados o credenciales diferentes que pueden confundir a quien trate de decidir cuál profesional debe procurar. Tanto un trabajador social licenciado (LSW o LCSW), como un orientador familiar licenciado (LMFT), o un asociado licenciado o un orientador profesional (LAC, LPC) tienen grados de maestría en el campo de la salud mental. Un psicólogo (PhD o PsyD) tiene capacitación avanzada y un doctorado en el campo de la salud mental. Los psicólogos son los únicos profesionales de salud mental capacitados para administrar e interpretar pruebas psicológicas que pueden ser útiles para diagnosticar y entender casos complejos. Desde un punto de vista práctico, no importa el grado ni las letras que van después del nombre de un terapeuta, todos están capacitados para brindar cuidados clínicos en la comunidad. Lo que importa es si ustedes y su familiar se sienten bien con ellos.

Los terapeutas externos también pueden dar terapia de grupo, la cual está diseñada para permitir que personas con edades y problemas similares reciban tratamiento dentro de un entorno de grupo. Muchos de estas terapias de grupo duran de 1 a 1.5 hora por semana y por lo general tratan temas específicos. Algunos de los grupos más comunes para adolescentes incluyen grupos de destrezas sociales y grupos para ayudar a adolescentes con problemas de actitud. Por ejemplo, si les preocupa que su hijo tiene dificultades para socializar, la terapia de grupo puede ser un estupendo recurso para ayudarle a desarrollar estas destrezas en un entorno apropiado y terapéutico.

Psiquiatras

Son doctores en medicina (MD) con capacitación avanzada para tratar enfermedades mentales graves. La mayoría de los psiquiatras principalmente recetan y supervisan las medicaciones. A menudo, el psiquiatra verá a la persona para una evaluación inicial, y luego le hará seguimiento con sesiones de manejo de la medicación. Algunos psiquiatras ven a los pacientes cada semana, mientras que otros ofrecerán tanto sesiones de terapia de conversación individualizada como sesiones de manejo de la medicación. Sin embargo, esto varía según cada doctor.

Muchas personas que buscan ayuda por primera vez tratarán de hacer una cita inicial con un psiquiatra. Por lo general, algunos psiquiatras no aceptan seguros y tienen listas de espera más largas para citas que otros psiquiatras. De modo que, si tienen inquietud por algún miembro de la familia, puede ser más fácil y rápido llevarlo antes a ver un terapeuta externo. Estos pueden comenzar una terapia de conversaciones y si el terapeuta considera que la medicación es necesaria o se debería considerar, pueden ayudar con la remisión a un psiquiatra.

Programas Externos Intensivos (IOP)

Estos programas, con reuniones por varias horas y varios días a la semana, tienen un mayor nivel de cuidado y están diseñados para tratar a personas con síntomas de moderados a severos. La mayoría de los IOP se programan de 3 a 5 veces por semana y normalmente duran de 3 a 4 horas por día de tratamiento, por unos 2 o 3 meses. Sin embargo, todos los IOP están diseñados con un fuerte énfasis en el trabajo de grupo para ayudar a los clientes a desarrollar destrezas específicas que mejoren su nivel de funcionamiento. Usualmente, hay una variedad de grupos que abordan problemas particulares, como el abuso de sustancias, trastorno alimenticio o trastornos psiquiátricos (como trastornos de humor, ansiedad y psicóticos). Si su hijo consume drogas o alcohol de un modo relativamente habitual, entonces muy probablemente este sería el nivel de cuidados apropiado. Igualmente, con frecuencia se remite a muchas personas que tienen dificultades por síntomas de trastornos de alimentación a este nivel de cuidados.

High Focus Centers | www.highfocuscenters.com | 1-800-877-FOCUS (3628)
Society for the Prevention of Teen Suicide, Inc. | www.sptsusa.org | sptsusa@gmail.com | (732) 410-7900

Si tienen un hijo que ha estado en terapia con un terapeuta externo y no ha tenido el progreso que esperaban, entonces, el siguiente paso podría ser un IOP. Por el contrario, si su familiar no ha estado en tratamiento antes, pero sus síntomas les están causando inquietud por su seguridad (por ejemplo, han descubierto recientemente que se ha hecho daño mediante cortadas o quemadas) o está luchando con pensamientos suicidas, entonces un IOP podría ser un nivel de cuidados más apropiado que solo la terapia externa.

Programas de Cuidados Parciales/Programas de Hospitalización Parcial (PCP/PHP)

Este nivel de cuidados es el paso entre un IOP y un programa interno de hospitalización. Este programa está diseñado para personas que no están en riesgo inmediato de hacerse daño, pero que tienen síntomas importantes que les dificultan funcionar en su vida diaria. Los PCP por lo general son de 5 semanas durante 5 a 6 horas. Al igual que los IOP, son programas basados en grupo, pero también proveen trabajo en familia, trabajo individual, así como manejo de medicación con un psiquiatra. Los pacientes por lo general asisten a estos programas de 2 a 4 semanas, con las metas específicas de ajustar su medicación, mejorar su nivel de funcionamiento, abordar cualquier inquietud por su seguridad y crear un plan apropiado para después de la terapia. Muchos pacientes de Cuidados Parciales irán directamente a un IOP una vez que estén más estables. Si su hijo no asiste a la escuela, no funciona bien, tiene síntomas graves de depresión, conducta autolesiva o expresa ideas suicidas con regularidad, entonces este puede ser el nivel de cuidado apropiado.

Hospitalización Interna

Justo como harían si su hijo se quiebra un brazo o una pierna, cuando les preocupe que su hijo esté en peligro inmediato, lo mejor que pueden hacer es llevarlo a evaluar a una sala de emergencias. Cualquier gesto o intento de suicidio debería tomarse en serio, de modo que si su hijo les dice a ustedes o alguien más que desea morir o que planea hacerse daño, este es el nivel de cuidados que podrían necesitar. Cuando lleven a su hijo a la sala de emergencias, se le hará un despeje médico antes y luego lo evaluará un terapeuta/trabajador social que determinará el siguiente paso a seguir. Muchas veces, para los niños con ideas suicidas se recomendará la admisión al hospital, durante una semana o algo así. Aunque esta recomendación pudiera causarles temor, realmente es el mejor curso de acción para alguien que está en crisis. Como paciente interno, su hijo asistirá a sesiones de grupo y de familia, y el psiquiatra lo verá regularmente para manejar su medicación. Una vez que su hijo esté más estable y ya no corra un alto riesgo de autolesión, el terapeuta clínico hará una evaluación para ayudarles a determinar el nivel de cuidados que deberían seguir.

Si tienen seguro, lo mejor sería llamar a su compañía de seguros y averiguar el tipo de beneficios de cuidado mental que tienen. Desearían saber si necesitan algo llamado "autorización previa" y si tienen cobertura "fuera de la red". Si tienen este tipo de cobertura, su elección de proveedores podrá ser más amplia. Casi todos los planes de seguro tienen cobertura para paciente externo, y también para hospitalizaciones. Sin embargo, no todos los paquetes de seguros tienen beneficios de IOP o PCP, de modo que es bueno preguntar. Si tienen el beneficio, entonces el siguiente paso es obtener de la compañía de seguros una lista de la red de proveedores que ofrecen el nivel de cuidados que buscan.

**High Focus Centers | www.highfocuscenters.com | 1-800-877-FOCUS (3628)
Society for the Prevention of Teen Suicide, Inc. | www.sptsusa.org | sptsusa@gmail.com | (732) 410-7900**

¿Cuál es el siguiente paso?

ANTES de hacer una cita, no duden en llamar de antemano y hacer preguntas acerca del programa o del terapeuta, los tipos de servicios prestados, así como la manera de programar las citas iniciales. Recuerden, técnicamente ustedes son consumidores que van a adquirir un servicio importante para su hijo. Desde luego que ayudaría exponer su solicitud de una manera cortés. Por ejemplo, “No sé mucho sobre orientación de salud mental y estoy tratando de abordar este proceso como un consumidor educado. Me gustaría hacerle unas cuantas preguntas para ayudarme a comprender mejor su trabajo”.

Aunque probablemente ya tengan una lista de preguntas en su cabeza, aquí van unas cuantas que tal vez deseen incluir:

- Mi hijo está teniendo algunos problemas en las siguientes áreas... (provean ejemplos breves de las conductas que los inquietan).
¿Puede darme una idea de cuál sería su manera de abordar este tipo de problemas?
- ¿Hacen participar a los padres (o tutores) en el proceso de orientación?
- ¿Proporcionan terapia familiar? ¿Cómo deciden si esto es necesario?
- ¿Qué criterios usan para determinar si mi hijo necesita medicación o no?
- ¿A quiénes remite para este tipo de evaluación?
- Si mi hijo necesita acomodaciones especiales en la escuela, ¿ustedes ayudan a hacer estos arreglos?
- ¿Cuán flexible es su horario de citas? ¿Ofrecen citas después de clases/noches/sábados?
- Si usted o yo decidimos que es posible que usted y mi hijo no se lleven bien, ¿sería capaz de sugerir remitirlo a otros profesionales?
- También deberían preguntar acerca de esa cita inicial: ¿con quién será, cuánto durará, qué ocurrirá en la misma y cuánto tiempo después de la evaluación inicial comenzarán los servicios? Como consumidores, ustedes tienen derecho a asegurar que las personas a quienes llaman van a satisfacer sus necesidades, por lo que deben preguntar.

Si no tienen seguro, la mayoría de condados y estados brindan servicios a los adolescentes a través de programas del condado y el estado. En Nueva Jersey, el proveedor de estos servicios es Perform Care, y la mejor manera de obtener ayuda para los no asegurados es llamarlos. El número de teléfono es 877-652-7624. Cuando los llamen, proporcionen la información básica y registren a su hijo. Se les dará un número que es el número de registro. Una vez que hayan realizado este primer paso, ellos les asignarán un orientador para realizar la evaluación de necesidades, que consistirá en enviar a un profesional a su casa para entrevistarlos a ustedes y su hijo y recabar información para crear un plan de tratamiento. Este plan de tratamiento podría incluir terapias en casa, un ayudante conductual que vaya de una manera constante para ayudar a los padres, o posiblemente un mentor (alguien que lleve a su hijo a las reuniones sociales). También pueden referirlos a programas fuera de casa, si lo estiman necesario. Muchos padres son renuentes a llamar a Perform Care debido a la inquietud de tener a personas extrañas en sus casas. Tengan en cuenta que estas personas son profesionales que están allí para ayudarlos, no para juzgar ni causar estrés adicional. Pedirles ayuda es una señal de que están haciendo lo mejor para su hijo y ellos respetarán eso, por lo que deberían darles la oportunidad de ayudar.

Preparado por: Dara Gaslor, PsyD, Directora de Freehold High Focus Centers y Maureen Underwood, LCSW, Directora Clínica de SPTS

**High Focus Centers | www.highfocuscenters.com | 1-800-877-FOCUS (3628)
Society for the Prevention of Teen Suicide, Inc. | www.sptsusa.org | sptsusa@gmail.com | (732) 410-7900**