

Encontrar un terapeuta para el tratamiento psicológico para el dolor de cabeza con MediCal

- 1) **Llame al consultorio local de salud mental de su condado**
 - Los números varían por condado. La forma más fácil de encontrar el número apropiado sería buscar en Google "ACCESO a la salud conductual [NOMBRE DEL CONDADO] o "ACCESO a la salud mental [NOMBRE DEL CONDADO]" y encuentre el número correcto listado en el sitio web.
- 2) **Proporcione información básica por teléfono o buzón de voz**
(los pacientes mayores de 18 años deben llamar por sí mismos o junto con un padre)
 - Nombre de la persona que llama o paciente
 - Seguro
 - Lugar
 - "Buscar servicios terapéuticos para niños/adolescentes"
- 3) **Pantalla inicial en el teléfono o en persona** *(el proceso varía por condado)*
 - Durante la evaluación, asegúrese de (A) **ser específico sobre la salud emocional y síntomas afines** (por ejemplo: depresión, ansiedad) y (B) **describir el impacto de estos síntomas en la vida del niño** (por ejemplo: la escuela, la concentración, el sueño)
 - Solicite una **Terapia Cognitiva Conductual (CBT)** durante esta evaluación
 - Al final de la evaluación, puede que se le asigne un terapeuta dentro del sistema del condado o se lo remita a un profesional externo.
- 4) Durante su primera sesión, bríndele a su terapeuta el documento "**Una introducción a la Terapia Cognitiva Conductual (CBT) para la migraña infantil PARA PROFESIONALES DE LA SALUD MENTAL**".
- 5) **Vaya al menos a 2 consultas** con el mismo profesional antes de decidir si es una buena opción. Hable con su

NOTA: Los conocimientos sobre el dolor crónico son útiles pero no necesarios al encontrar un terapeuta local. Las herramientas de la terapia cognitiva-conductual (CBT, por sus siglas en inglés) son similares para tratar otros problemas (por ejemplo: la ansiedad).

Si tiene problemas para obtener servicios y/o tiene preguntas o preocupaciones relacionadas a los próximos pasos, alentamos que se comunique con nuestro equipo de trabajo social:

- Desiree Dieste, LCSW (trabajadora social clínica con licencia) (415) 514-2934 desiree.dieste@ucsf.edu
- Peggy O'Grady, LCSW (trabajadora social clínica con licencia) (415) 514-2497 peggy.ogrady@ucsf.edu

En el caso de una emergencia o por preocupaciones relacionadas con la seguridad, marque 911 o diríjase usted mismo y/o lleve a su hijo al Departamento de Emergencia.

Línea Nacional para la Prevención del Suicidio, 24/7, 1-800-273-TALK (8255) en español: Línea de mensajes de texto para crisis 24/7 al 1-888-628-9454: Envíe "HOME" por mensaje de texto al 741-741