

PATIENT BILL OF RIGHTS

¿Podrías beneficiarte de la atención de salud mental?

Un primer paso importante para iniciar cualquier servicio de salud mental es identificar tus objetivos. Utiliza esta hoja para averiguar los tuyos.

Paso 1: ¿Por qué necesito atención de salud mental en este momento? ¿Cómo está interfiriendo mi salud mental con mi vida?

Consejo profesional: imagina que estás describiendo tu día a alguien cercano a ti. ¿Estás llorando mucho?

¿Tienes problemas para llevarse bien con otros? ¿Estás preocupado por el futuro tanto que tu ansiedad interfiere con tu vida?

Paso 2: ¿Cómo sabré que la atención funcionó? ¿Cómo sería diferente mi vida?

Consejo profesional: ¿Qué es lo más importante para ti en este momento de tu vida? ¿Lo que no puedes hacer debido a su salud mental? Recuerda, no podemos cambiar lo que hacen los demás, entonces, ¿qué harías diferente si te sintieras mejor?

Paso 3: ¿Qué necesita saber mi proveedor sobre mí?

Consejo profesional: a veces es útil pensar en tus identidades (por ejemplo, raza/etnia, identidad de género, religión) y valores (por ejemplo, relaciones, carrera, ocio) antes de conocer a un nuevo proveedor. ¿Qué quisiera que mi nuevo proveedor supiera sobre mí? No todos estos serán importantes para todos, aquí hay más ideas:

Mis identidades:

- Etnicidad (es)
- Raza (s)
- Género
- Sexualidad
- Socioeconómico o de clase
- Papel en tu familia
- Historia migratoria (familiar)
- Historia indígena desplazada (familiar)
- Otras identidades:

Mis valores:

- Relaciones familiares
- Amistades
- Carrera, trabajo
- Finanzas, dinero
- Ocio, divirtiéndote
- Logro
- Éxito
- Independencia
- Religión
- Espiritualidad
- Ser amado/a
- Cuidar de los demás
- Otros valores: