

# Preparándose para su cita de salud emocional

*Consejos para prepararse para su primera cita con su proveedor de salud emocional.*

## ¿Por qué me han referido a un proveedor de salud emocional?

Su médico le ha recomendado que consulte a un proveedor de salud emocional para ayudarlo a lidiar mejor con lo que está sintiendo y pasando, que está afectando su vida cotidiana.

## ¿Quiénes son los proveedores de salud emocional?

Los proveedores de salud emocional son parte de su equipo de atención médica. Pueden ser trabajadores sociales, consejeros, líderes de grupos de apoyo, o psiquiatras.

## ¿Qué hace un proveedor de salud emocional?

Los proveedores de salud emocional están disponibles para ayudarlo, escucharlo, y ofrecerle apoyo. Le ayudan a sobrellevar lo que está pasando y a controlar mejor sus síntomas. Los proveedores de salud emocional le harán preguntas sobre su familia, sus relaciones, e incluso sobre su historial médico. Esta información les ayudará a desarrollar el mejor plan para ayudarlo a sentirse mejor.



## ¿Cómo debo prepararme para mi cita de salud emocional?

1. **Anote una lista de sus síntomas para que no los olvide.** Lleve esta lista con usted para hablar sobre cómo estos síntomas han cambiado su vida.
2. **Lleve una lista de todos los medicamentos que está tomando, incluyendo cualquier remedio casero.** También puede llevar los medicamentos con usted si eso es más fácil. Es importante que su proveedor de salud emocional sepa todo lo que está tomando, incluso vitaminas y tés de hierbas.
3. **Anote cualquier pregunta que pueda tener, como:**
  - ¿Cuánto tiempo durará mi tratamiento?
  - ¿Qué tan pronto comenzaría a sentirme mejor?
  - ¿Quién verá o tendrá acceso a mi información?
  - ¿Tengo que hablar de cosas que no quiero?

***Haga preguntas cuando tenga duda.  
Es importante que se sienta bien con su experiencia.***

# Preparándose para su cita de salud emocional

*Consejos para prepararse para su primera cita con su proveedor de salud emocional.*

## Recuerde:

- **Está bien hacer preguntas.** Si está confundido acerca de cualquier cosa que su proveedor de salud emocional dijo, pídale que lo explique de nuevo o que lo escriba para usted.
- **Es normal sentirse nervioso.** Hablar con alguien que no conoce puede ser difícil y hacerlo sentir incómodo. Puede sentirse más apoyado si lleva a alguien con usted, aunque simplemente espere afuera.
- **Usted decide qué compartir y de qué se siente cómodo hablando.** La información que comparte con su proveedor de salud emocional es privada y no se comparte con otras personas sin su permiso.
- **Usted elige con quién desea trabajar.** Si no se siente cómodo después de su primera cita, siempre puede pedir que cambie de proveedor de salud emocional. Su cita debe ser una experiencia positiva.



***¡La clave para una mente sana es USTED!***