

Mejorar juntos: Una guía para familias

Padres: Lean esta información y luego compártanla con su hijo usando el texto, las imágenes y las actividades que se describen a continuación.

¡Hola familias!

Estar en el hospital por razones de salud mental o abuso de sustancias puede resultar abrumador. Aquí les presentamos información importante para ayudarlos con la recuperación después del alta.

Seguimiento después de las visitas a la sala de emergencia (ER): Por qué es importante

- Es importante visitar a un médico una vez más dentro de los siete días posteriores al alta hospitalaria para:**
- Apoyar el bienestar emocional y físico de su hijo.
 - Ayudar a coordinar con los proveedores de cuidados médicos de su hijo.
 - Reducir la cantidad de futuras hospitalizaciones, recaídas o complicaciones.

Actividades de seguimiento que pueden realizar juntos

- Establezcan juntos objetivos simples y positivos.
- Dibujen o escriban cómo ustedes y su hijo se sienten.
- Alienten a su hijo a compartir sus sentimientos contándole a otro adulto de confianza cómo se sienten y analicen soluciones.
- Acudan a las citas y hablen sobre la reprogramación de citas con anticipación.
- Llamen para pedir ayuda cuando la necesiten.

¡Expresen lo que sienten!

Usen este espacio en blanco para dibujar o escribir cómo se sienten y qué es lo más importante para su salud y bienestar.

Contactos importantes

Línea de ayuda de salud conductual (BHHL) de MA:
Conexión con los servicios de salud conductual
833-773-2445 | masshelpline.com

988: Apoyo emocional, para crisis y suicidio

Línea de ayuda para abuso de sustancias de MA:
800-327-5050 | helplinema.org

Personas con problemas de audición: Deben usar la línea TTY o MassRelay llamando al 711

¿De qué tres formas quiere ayudar con su cuidado?

1. _____
2. _____
3. _____

