

¿En qué consisten los servicios de salud mental infantil y juvenil (CYMH)?

CYMH (Child and Youth Mental Health) ofrece servicios culturalmente sensibles, inclusivos y centrados en la familia para niños y jóvenes indígenas y no indígenas con necesidades de salud mental y bienestar que afectan su vida diaria. La duración de los servicios depende de las necesidades.



Centro de Crisis

Para obtener ayuda todos los días, a cualquier hora (24/7), llama o envía un mensaje de texto al teléfono de ayuda para crisis relacionadas con el suicidio (Suicide Crisis Helpline) al 9-8-8 desde cualquier lugar de Canadá.

Si te sientes inseguro/a, o si ya hiciste algo que te lastimó, por favor llama al 9-1-1 o acude inmediatamente al servicio de urgencias o emergencias más cercano.



Si tus preocupaciones empeoran, contacta a tu clínica CYMH local Lunes a viernes | 9:00a.m. – 4:00p.m.*

*Es posible que algunas clínicas cierren entre las 12:00 p.m. y la 1:00 p.m. para almorzar. Por favor, consulta el horario específico de la clínica de CYMH en tu localidad.

Si necesitas ayuda fuera del horario de consulta, contacta a uno de los siguientes servicios de asistencia:

Teléfono de ayuda permanente (24/7) en B.C. para casos de crisis
Teléfono permanente 24/7: 1-800-SUICIDE (1-800-784-2433)
Página web: crisiscentre.bc.ca

Kids Help Phone (Teléfono de ayuda a niños y jóvenes)
IM: [kidshelpphone.ca](https://www.kidshelpphone.ca)
Texto: Envía CONNECT al 686868
Teléfono permanente 24/7: 1-800-784-2433

Teléfono de KUU-US para casos de crisis (Apoyo para indígenas canadienses)
Teléfono permanente 24/7: 1-800-588-8717
Página web: kuu-uscrisisline.com

9-8-8: Suicide Crisis Helpline (Teléfono de ayuda para crisis relacionadas con el suicidio)
Llamadas o textos todos los días, a cualquier hora (24/7): 9-8-8
Página web: 988.ca

Youthspace (6:00 p.m. a 12:00 a.m., hora del Pacífico)
IM: [youthspace.ca](https://www.youthspace.ca)
Texto: 778-783-0177

Hope for Wellness Help Line (Personas indígenas de todo Canadá)
Teléfono permanente 24/7: 1-855-242-3310
Página web: hopeforwellness.ca

Recursos y apoyo adicionales útiles

FamilySmart: Apoyo entre padres/jóvenes afines
Personas con experiencia directa en CYMH que pueden ayudar a entender cómo funciona el sistema y apoyar por teléfono, videochat o en persona, sin lista de espera.
Página web: familysmart.ca/parent-peer-support

Foundry BC
Ofrece diversos servicios de salud (incluyendo la salud mental) a jóvenes de 12 a 24 años, de forma virtual y sin cita previa.
Página web: foundrybc.ca y foundrybc.ca/virtual

Kelty Mental Health Resource Centre
Centro provincial de recursos que ofrece información sobre salud mental y consumo de sustancias, además de apoyo entre personas afines.
Página web: keltymentalhealth.ca

[Spanish]

¿Te preocupa la salud mental de tu hijo, tu amiga o la tuya propia?

Hay lugares que ofrecen apoyo, incluyendo tu clínica local de salud mental infantil y juvenil (CYMH)



Ministry of
Children and Family
Development



¿Cómo puede ayudar CYMH?

CYMH está aquí para apoyarte a ti, o a algún ser querido, en caso de estar triste, preocupado, enfadado, estresado, o si enfrentas otros desafíos de salud mental o bienestar que afectan tu vida diaria. Ofrecemos una variedad de servicios que pueden satisfacer tus necesidades y/o las de tu hijo/a.

Algunos de los servicios de CYMH son:

- **Evaluaciones de salud mental** para entender mejor la forma en la que tus síntomas afectan tu calidad de vida.
- **Terapia** individual, de grupo y para familias.
- **Medicamentos** recetados por un psiquiatra (cuando sea necesario).
- **Servicios integrales** para crear una comunidad de cuidados con tu familia, tu proveedor de atención primaria de la salud (médico/enfermero de práctica avanzada), psiquiatra, curandero tradicional, otros profesionales de la salud mental y/o tu consejero escolar (pero solo con consentimiento).

Nuestras clínicas cuentan con médicos clínicos en salud mental y especialistas en psicología y psiquiatría.

Los servicios de CYMH son gratuitos y confidenciales, y alentamos a los padres o personas que proporcionan cuidados a la familia a participar (pero es opcional para los jóvenes).



¿Cómo obtener servicios a través de CYMH?

- Los jóvenes pueden obtener servicios de CYMH sin la intervención de sus padres o cuidadores, pero en muchos casos se fomenta la participación de estos últimos siempre que sea posible porque es valiosa.
- Los niños más pequeños necesitarán el apoyo de sus padres o cuidadores para obtener los servicios de CYMH.
- Para comenzar a recibir servicios, es necesario asistir a una clínica de admisión de CYMH (CYMH Intake Clinic). Los horarios pueden variar, por lo que te pedimos que llames antes de asistir (consulta el URL y el código QR más abajo).
- Los servicios de CYMH también podrían estar disponibles en algunos centros Foundry.

Para conocer la ubicación de las clínicas de admisión en B.C., llama al 811 o visita:

gov.bc.ca/ChildYouthMentalHealthIntakeClinics



Los niños, jóvenes y familias indígenas canadienses también pueden consultar la página:

gov.bc.ca/IndigenousChildYouthMentalHealthServices



¿En qué consiste el proceso de admisión?

- El proceso de admisión es una oportunidad para que el personal clínico te conozca y escuche tus inquietudes. Es importante contarle al personal clínico de admisión lo más que puedas para que juntos puedan determinar el tipo de apoyo que podrías necesitar.
- Durante la admisión, darás información sobre tus inquietudes actuales de salud mental y bienestar y llenarás algunos documentos y cuestionarios.
- Si no entiendes algo o quieres saber más, el momento de admisión es una gran oportunidad para hacernos cualquier pregunta que tengas.

¿Qué pasa después del proceso de admisión?

- Al final de la admisión, el personal clínico te entregará un plan de servicios: un documento en el que se resume lo que hablaron, así como información sobre recursos adicionales y los siguientes pasos.
- El plan de servicios se elabora en función de tus inquietudes y necesidades específicas, y puede incluir una recomendación para:



Los servicios de CYMH:

- Si el personal clínico de admisión determina que los servicios de CYMH serían útiles para ti, te dará más información sobre los servicios específicos que podrían ajustarse mejor a tus necesidades.
- La fecha y hora de tu primera cita dependerá de la gravedad de tus inquietudes, los servicios disponibles y el tiempo de espera actual. Si es posible, te dirán cuál es el tiempo de espera estimado.
- Si las cosas cambian en tu vida o si aumentan tus retos mientras esperas los servicios, llama a la clínica CYMH e infórmale de inmediato. Es posible que te den servicios antes de tu cita.

– O PARA –

Otros servicios en la comunidad:

- Si el personal clínico de admisión identifica otros servicios de tu comunidad que podrían ser más adecuados, lo hablará contigo y te referirá o te dará información para que puedas obtener esos servicios de forma independiente.