

## ¿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 las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llama al teléfono de ayuda a la salud mental 310-6789 (no se necesita código de área) desde cualquier lugar de B.C.

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 | 9:00 a.m. – 4:00 p.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](http://crisiscentre.bc.ca)

### 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](http://kuu-uscrisisline.com)

### Youthspace (6:00 p.m. a 12:00 a.m., hora del Pacífico)

IM: [youthspace.ca](https://youthspace.ca)  
Texto: 778-783-0177

### Kids Help Phone (Teléfono de ayuda a niños y jóvenes)

IM: [kidshelpphone.ca](https://kidshelpphone.ca)  
Texto: Envía CONNECT al 686868  
Teléfono permanente 24/7: 1-800-784-2433

## 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](http://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](http://foundrybc.ca) y [foundrybc.ca/virtual](http://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](http://keltymentalhealth.ca)

# ¿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 se considere 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](http://gov.bc.ca/ChildYouthMentalHealthIntakeClinics)



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

[gov.bc.ca/IndigenousChildYouthMentalHealthServices](http://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, que es 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.