



¿Cómo encuentro proveedores de salud conductual o de administración de medicamentos?

¿En crisis? Ver la última página

## Cosas que debe saber

La salud de comportamiento es como atención especializada (como cardiólogos, neurólogos, oncólogos, etc.) por lo tanto debemos esperar lo siguiente:

- **Muchos proveedores tienen citas reservadas por semanas a meses o tienen listas de espera.** Si se acomoda bien a usted, puede valer la pena. **Si está en crisis, ver el final de este documento.**
- **Muchos proveedores tienen disponibilidad limitada que sea conveniente para usted.** Muchos trabajan semanas parciales y días parciales, no ofrecen citas los fines de semana o por la noche, o ciertas partes de su día se llenan rápidamente (por ejemplo, fuera del horario escolar).
- **Muchos proveedores que le convendrían a usted, a menudo están más lejos de lo esperado.** Por ejemplo, Randall Children's Hospital, OHSU, o incluso su oficina de atención primaria puede no estar cerca de usted.
- Cuanto más flexible usted pueda ser, más fácil será tener el acceso.

¿Cómo sé si un proveedor es el adecuado?

- La forma en que un servicio coincide con los criterios dados. En consejería y psicología, esto dignifica qué *tan bien un terapeuta coincide con las necesidades que usted tiene.*
- Esto incluye, pero no se limita a:
  - Especialidades y modalidades del proveedor (tipos de intervenciones terapéuticas utilizadas), experiencia, nivel y áreas de adiestramiento, nivel de licencia, complejidad o riesgo de las necesidades del cliente, comodidad del proveedor con las necesidades dadas del cliente, personalidad (entre el proveedor y el cliente), facilidad de acceso (¿el proveedor responde rápidamente o esperó semanas para recibir respuesta?).
- Otras cosas que puede valorar:
  - Localización, seguro y pago, sexo o género del proveedor, disponibilidad, idioma.

Otras cosas que puede esperar:

- Puede tomar algo de tiempo encontrar un proveedor adecuado. Puedes consultar con varios.
- Muchos proveedores ofrecen consultas gratuitas o de bajo costo. Estas pueden ser por teléfono y/o en persona. **Esta es la oportunidad del proveedor y del cliente para determinar finalmente si es el proveedor adecuado para usted.**
- Los padres pueden llamar para niños menores de 14 años (edad de consentimiento en Oregon). Cualquier persona mayor de 14 años deberá llamar por sí misma o estar presente durante la llamada.

**\* Seguro privado \***

**Buscando proveedores:**

---

1. **Hacer:** Comuníquese con su seguro para comprender sus beneficios y cobertura.
  - a. **Probar:** Motor de búsqueda de seguros en línea o por teléfono para encontrar proveedores en su red.
2. **Probar:** Busca en [www.PsychologyToday.com](http://www.PsychologyToday.com). Filtre por localización, seguro, problema, sexo del proveedor, idioma, fe y tipo de terapia, etc.
  - a. **Consejo:** Agregue o elimine criterios de filtro para ajustar la cantidad de resultados.
  - b. **Ver también:** Psiquiatras, centros de tratamiento, motores de búsqueda de grupos de apoyo.
3. **Intentar:** Busca en [www.PortlandTherapyCenter.com](http://www.PortlandTherapyCenter.com). Lo mejor para proveedores en los cuadrantes principales de Portland-Metro (es decir, N, NE, SW SW, SE). Filtrar por localización, seguro, problema, tipo de terapia, consulta gratuita, etc.
4. **Intentar:** Si está buscando una terapia específica, busque en bases de datos de terapias específicas. Por ejemplo, busque en Google “\_\_\_ base de datos de terapeuta” (CBT, EMDR, DBT, Play Therapy, etc. por sus siglas en inglés).
5. **Contactar:** Después de encontrar un proveedor que le guste, ¡comience a contactarlos! Algunos prefieren llamadas telefónicas/correos de voz, algunos tienen sitios web con solicitud de cita en línea.
6. **¿Aún te quedas atascado?** Póngase en contacto con su equipo de atención primaria para obtener más ayuda. La enfermera o el coordinador de atención pueden ayudarlo.

**¿Está usted o su hijo en crisis y/o no puede estar seguro?**

---

- Llama al 911
- Llame a la línea de crisis de salud mental de su condado
- Ir a la sala de emergencias
- Ir a la clínica de salud mental del condado

Condado de Multnomah:

Centro de llamadas de crisis las 24 horas:  
503.988.4888/800.716.9769  
Clínica urgente sin cita previa: 4212 SE Division St Portland  
Horas: 7am – 10:30pm, 7 días a la semana

Condado de Washington:

Centro de llamadas de crisis las 24 horas: 503.291.9111  
Clínica urgente sin cita previa: 5240 NE Elam Young Parkway, Suite 100, Hillsboro  
Horas: 9am – 8:30pm, 7 días a la semana

Condado de Clackamas:

Centro de llamadas de crisis las 24 horas: 503.655.8585  
Clínica urgente sin cita previa: 11211 SW 82<sup>nd</sup> Ave Suite O, Happy Valley  
Horas: Lunes a Viernes 9am – 7pm, sábados 10am – 7pm, cerrado los domingos

Condado de Marion/Polk/Yamhill:

Centro de llamadas de crisis las 24 horas: 503.585.4949  
Clínica urgente sin cita previa las 24 horas: 1118 Oak St SE, Salem

Condado de Yamhill:

Centro de llamadas de crisis las 24 horas: 844.842.8200  
Clínica urgente sin cita previa: 627 Birth Evans Street McMinnville  
Horas: Lunes a viernes 8:30am – 5pm

Servicio de emergencia psiquiátrica

Unity Center for Behavioral Health (Centro de la Unidad para la Salud del Comportamiento)  
Abierto 24 horas al día, 7 días a la semana  
1225 NE 2<sup>nd</sup> Ave Portland 97232  
503.944.8000

Otros servicios:

Línea Nacional de Prevención del Suicidio: 800.273.8255  
En Español: 888.628.9454

David Romprey Oregon Warmline (apoyo de pares): 800.698.2392

Línea juvenil entre adolescentes de Oregon: 877.968.8491. TEXTO: teen2teen to 83986