

# Cómo encontrar un terapeuta

Buscar el terapeuta ideal para las necesidades de su adolescente es una tarea importante para usted.

## ¿Qué debo considerar en la búsqueda de un terapeuta?

El terapeuta o consejero de salud mental es parte importante del grupo de atención de su adolescente o adulto joven. Encontrar el terapeuta adecuado puede tomar mucho tiempo y se deben tomar en cuenta factores como:

- ¿Acepta nuestro seguro?
- ¿Acepta pacientes nuevos?
- ¿Dónde está su consultorio?
- ¿Tiene experiencia con adolescentes con problemas similares?

Pueden tener que hacer muchas llamadas para encontrar al terapeuta deseado.

## ¿Qué opciones ofrece mi seguro?

El primer paso es comunicarse con su seguro. Pregunte qué terapeutas, consejeros o agencias de salud mental trabajan en su red de prestadores así no perderá tiempo llamando a terapeutas que no pueden ver a su adolescente por su seguro.

- Si tiene cupón médico o seguro del estado, recibirá un número de teléfono para llamar a Regional Support Network o RSN (red de asistencia regional) que sirve al condado en que usted vive. Ellos le indicarán terapeutas o agencias en su área.
- Si tiene seguro privado, le dirán quiénes son los terapeutas que trabajan en su red de prestadores. También puede obtener esta información en el sitio web de su compañía de seguros.

Nota: si usted tiene que pagar mucho dinero de su bolsillo antes de que su seguro comience a cubrir los costos médicos (deducible alto), puede acudir a una agencia comunitaria que acepte pagos de acuerdo a sus ingresos. Podría darse el caso de que su seguro ofrezca el beneficio de permitirle ver terapeutas fuera de su red de prestadores.

### Más información

- Medicina Adolescente  
206-987-2028
- Consulte con el proveedor de atención médica de su niño
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

### Servicio gratuito de interpretación

- En el hospital solicítelo con la enfermera.
- Fuera del hospital llame a la línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Dígale al intérprete el nombre de la persona o la extensión que necesita.

### ¿Cómo escojo a un terapeuta?

El siguiente paso es contactar a los terapeutas, consejeros o agencias de salud mental de la lista para programar la primera cita (evaluación inicial). Estas son algunas de las preguntas que puede hacer:

- ¿Acepta pacientes nuevos?
- ¿Tiene experiencia con adolescentes o adultos jóvenes que tengan problemas similares? Por ejemplo, puede preguntar sobre la experiencia con casos de depresión, ansiedad o trastornos alimentarios en adolescentes.
- ¿Tiene horarios flexibles para las citas? Por ejemplo, después de la escuela, los fines de semana o en la tarde.

Nota: si le deja un mensaje de voz a un terapeuta y pasan 24 horas sin que le regrese la llamada, vuélvalo a llamar; a menudo los terapeutas no tienen recepcionistas. Si no tiene citas disponibles, pero le ofrece agregarlo a una lista de espera acepte esta opción mientras llama a otros. Si encuentra a otro terapeuta, simplemente cancele la otra cita.

---

### ¿Cómo sé si he encontrado el terapeuta adecuado para mi hijo?

Una vez que usted encuentre un terapeuta o consejero, le puede tomar cierto tiempo para saber si es el mejor para su adolescente o adulto joven. Vaya a 3 o 4 visitas antes de decidir si es la persona que mejor les ayudará.

Si bien este proceso puede tomar tiempo, es lo más importante que puede hacer para apoyar a su adolescente o adulto joven. Si tiene preguntas, llame a Enfermería Adolescente al 206-987-2028, opción 4.

# How to Find a Therapist

---

Finding a therapist that is a good fit for your adolescent is some of the most important work you can do.

---

## What should I consider when looking for a therapist?

A mental health therapist or counselor is an important part of your adolescent or young adult's care team. Finding the right therapist can take a long time. There are many factors to keep in mind, such as:

- Do they take our insurance?
- Are they taking new patients?
- Where is their office?
- Are they familiar with adolescents dealing with similar challenges?

It can take a lot of phone calls to find the right therapist.

---

## What are my insurance options?

The first step is to contact your insurance. Ask them about mental health therapists, counselors or agencies in your network. This will help avoid calling therapists who are not able to see your adolescent for insurance reasons.

- If you have medical coupons or state insurance, you will be given a phone number for the Regional Support Network (RSN) that serves the county you live in. They will direct you to therapists or agencies in your area.
- If you have private insurance, they will tell you what therapists are covered in your network. You may be able to get this information on your insurance company's website.

NOTE: If you have to pay a lot of money out-of-pocket before your insurance pays any medical costs (high deductible), you may be able to go to a community agency that offers a sliding scale. Also, your insurance may have benefits that allow you to see therapists outside of your network.

---

## How do I choose a therapist?

The next step is to start contacting mental health therapists, counselors, or agencies on your list to schedule a first appointment (intake evaluation). These are some questions to ask when you call:

- Are you taking new patients?
  - What is your experience with adolescents or young adults dealing with similar challenges? For example, you might ask about their experience with adolescents struggling with depression, anxiety, or an eating disorder.
  - Do you have flexible appointment times? For example, after school, weekends, or evenings.
- 

### To Learn More

- Adolescent Medicine  
206-987-2028
- Ask your child's healthcare provider
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

### Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

NOTE: If you leave a voicemail message for a therapist, call again if you have not heard back in 24 hours. Often therapists do not have a receptionist. If they do not have any appointments available but offer to put you on a waitlist, take that option while you continue to call others. If you find another therapist, you can always decline the appointment.

---

### How do I know if I find a good fit?

Once you find a therapist or counselor, it can take some time to know if they are a good fit for your adolescent or young adult. Go to 3 or 4 visits before deciding if this is someone you both feel they can make progress with.

While this process can take some time, it is some of the most important work you can do to support your adolescent or young adult. Please call the Adolescent Nurse line with questions 206-987-2028, option 4.