

¿Qué ofrece un centro headspace?



headspace ayuda a miles de jóvenes en toda Australia



headspace
National Youth Mental Health Foundation

Los jóvenes pueden atravesar por distintas etapas de cambios a medida que crecen. A menudo, como padre o cuidador puede ser difícil reconocer la diferencia entre una conducta normal, por ejemplo, mal humor, irritabilidad y retraimiento, y un problema de salud mental incipiente.

La salud mental tiene que ver con el bienestar social y emocional de una persona. Cuando la salud mental de una persona se deteriora pueden verse afectados sus sentimientos, pensamientos y acciones. Esto puede repercutir en su vida diaria y en su participación en actividades tales como la escuela, el trabajo y las relaciones.

Los problemas de salud mental son normales y, habitualmente, se presentan como reacciones comprensibles frente a temas personales y sociales. Pueden afectar a cualquier persona independientemente de la edad, sexo, raza, religión, etc. y no es algo de lo que uno deba avergonzarse. Cuando un problema de salud mental se prolonga por períodos largos y afecta seriamente la vida cotidiana de una persona, es posible que dicho problema se esté convirtiendo en una enfermedad. Si un joven padece un problema de salud mental es importante que encuentre ayuda lo antes posible.

En el centro **headspace**, los jóvenes pueden recibir ayuda para una amplia gama de problemas de salud hablando con el trabajador de la salud adecuado respecto de sus necesidades. Esta persona podría ser un médico, un psicólogo, un trabajador social, un consejero, un ergoterapeuta, un trabajador de asistencia a jóvenes, un trabajador que se ocupa de casos de alcoholismo o drogadicción, o bien, un trabajador que se ocupa de la salud de los aborígenes. Los centros **headspace** están ubicados en toda Australia.

headspace ofrece servicios para personas de entre 12 y 25 años, que...

- necesitan ayuda por cualquier tema de salud
- tienen dificultades con algún área de su vida
- se sienten tristes, ansiosas o preocupadas
- están preocupadas por el uso de alcohol o drogas
- están preocupadas por un amigo o un miembro de la familia
- necesitan asesoramiento sobre educación y/o búsqueda de trabajo
- desearían conversar sobre las relaciones o su salud sexual

Cómo buscar un centro headspace

Para averiguar si hay un centro **headspace** cerca de su domicilio visite ['headspace centres'](#) (centros **headspace**) en nuestro sitio web.

Si no hay un centro **headspace** en las cercanías, puede averiguar sobre [otros servicios](#) en el sitio web de **headspace**.

Cómo concertar una cita

Los jóvenes pueden llamar directamente a **headspace** o solicitarle a un maestro, padre, otro miembro de la familia, trabajador de la salud o entidad comunitaria que los ponga en contacto con **headspace**. Concertar una cita es sencillo, simplemente llame por teléfono a **headspace** y busque un horario que le resulte conveniente.

Su centro **headspace** local también puede atender a jóvenes sin cita previa a través del servicio 'drop in' (acuda sin concertar una cita) mediante el cual el o la joven puede acudir en cualquier momento durante los horarios de consulta. Llame a su centro **headspace** local para obtener más información sobre los servicios que se ofrecen.



¿Qué ofrece un centro headspace?

Concurrir a un centro headspace

Es normal que un joven se sienta nervioso al solicitar ayuda por primera vez, y hablar con un extraño sobre sus sentimientos y pensamientos puede llevar un tiempo hasta que se acostumbre. Algunas veces los ayuda concurrir con un amigo o un miembro de la familia para que los apoye.

Dependiendo del motivo de la visita, el joven puede hablar sobre cómo se siente y cómo van las cosas en el trabajo, en la escuela o los estudios. También puede hablar sobre cómo duerme, cómo se alimenta y cómo se lleva con los familiares y amigos.

Es importante que el joven se sienta seguro y cómodo con el trabajador de **headspace**. Algunas personas prefieren hablar con hombres y otras con mujeres. Algunos prefieren hablar con alguien que comprenda sus antecedentes culturales. **headspace** tratará de hacer todo lo posible para asegurarse de que el joven se atienda con alguien con quien se sienta cómodo.

Habitualmente, la primera cita es la más difícil porque el joven no sabe qué va a ocurrir. Probablemente se le harán muchas preguntas en la primera consulta. Esto se realiza para asegurarse de que se toquen todos los temas importantes y para ayudarlo a encontrar la mejor solución. Con el tiempo, es más fácil hablar dado que el joven conoce y confía en el trabajador de **headspace**.

Las citas con el trabajador de **headspace** normalmente duran entre 50 minutos y una hora. Las sesiones con un médico podrían ser más cortas.

Un joven puede concurrir sólo una vez a **headspace** para hablar sobre sus preocupaciones o realizar múltiples consultas. El trabajador de **headspace** también podría sugerir otras personas que podrían ser de ayuda, por ejemplo, trabajadores para la búsqueda de empleo. **headspace** lo ayudará a establecer contacto con estas personas de apoyo.

Un joven puede querer conocer las experiencias de otros jóvenes sobre cómo encontrar ayuda en la sección '[Your Stories](#)' (sus historias) en el sitio web de **headspace**.

Los servicios del centro **headspace** son gratuitos o tienen un costo bajo. Esto se puede confirmar al concertar la cita.

Confidencialidad

Cuando un joven habla con un trabajador de **headspace** nada de lo que dice se puede transmitir a ninguna otra persona sin su permiso, pero existen algunas excepciones: si existe un tema de seguridad y en ciertas circunstancias según lo exija la ley.

Si el trabajador de **headspace** está seriamente preocupado por la seguridad de una persona, él debe, por ley, tratar de preservar la seguridad de todos. Esto significa que podría tener que compartir sus preocupaciones con otra persona.

Sitios web y más información

El servicio de **headspace** se ofrece en inglés. En algunos casos, se puede organizar con anticipación la colaboración de un intérprete para ayudar al joven y al trabajador de **headspace** durante la consulta. Llame a su centro **headspace** local para obtener más información.

Todos los sitios web a los que se hace referencia en este documento lo vinculan con un sitio web en inglés y puede ser una fuente importante de información y apoyo para los jóvenes que usted conoce. También hay información adicional disponible para padres y cuidadores.

Para obtener más información sobre salud mental en español, sírvase consultar a su centro **headspace** local o visitar [Multicultural Mental Health Australia](#).

Para obtener más información y averiguar si hay un centro **headspace** cerca de su domicilio, visite el sitio web de **headspace**: www.headspace.org.au