

# Información general para encontrar un Consejero y navegar la seguridad

El Distrito Escolar de West Linn Wilsonville cree en el apoyo al estudiante entero, incluyendo su aprendizaje social-emocional y su salud mental. Como un cuidador, si a usted le gustaría explorar los servicios de consejería privada para su hijo, nosotros esperamos que esta información le ayude durante el proceso.

## **LLamando a su seguridad:**

El mejor y primer paso es llamar a su seguridad para determinar su cobertura y opciones de beneficios. Llame al número de servicio al cliente listado en su tarjeta de seguridad y esté preparado para contestar preguntas como su número de Identificación en la tarjeta. Aquí están algunas preguntas que puedes hacer a tu proveedor de seguridad que pueden ayudarte.

- ¿Cuáles son mis beneficios de salud mental y de comportamiento?
- ¿Tengo yo El Programa de Asistencia al Trabajador como beneficio y que es lo que cubre?
- ¿Cuál es la cantidad de cobertura por sesión de terapia?
- ¿Cuántas sesiones de terapia cubre mi plan?
- ¿Cuándo es lo que mi seguridad paga para los proveedores fuera de la red a diferencia de los proveedores dentro de la red?
- ¿Puedo meter un reclamo de reembolso con una super factura? Si puedo, cuál es el proceso y hay algunas limitaciones?
- ¿Las sesiones de terapia cuentan hacia mi deducible? ¿Cuál es mi deducible y ha sido cumplida?
- ¿Es la aprobación requerida de mi Doctor principal?
- ¿Puedo tener una lista de proveedores?
- ¿Cuál es la mejor manera de hacer un reclamo de reembolso con una Super Factura (a veces llamado “Una factura codificada”)?
- ¿Tengo yo la cuenta de ahorro de Salud o la cuenta de Gastos Flex que puedo usar para pagar por los servicios? Si es así, cuál es el proceso para hacer esto?

## **Que es una Súper Factura?**

Una Super Factura es una forma única creada por los proveedores de salud médica/mental y ofrecida a los pacientes la cual contiene información específica acerca de los servicios ofrecidos y los pagos hechos. La Super Factura contiene información que los clientes necesitan para dar a las compañías de aseguranza para (quizá) obtener un reembolso de los servicios que se tu ofreciste como terapeuta. Típicamente, las Super facturas tienen más detalles que un recibo o una factura de las compañías para tener toda la información que ellos necesitan para reembolsar todo o una porción de lo que has pagado. Una Super Factura no garantiza que el proveedor de la aseguranza pague por todos los servicios recibidos, es por esto que es importante de verificar con las compañías de aseguranza primero. Algunos terapeutas escogen no estar dentro de la red con las compañías de aseguranza para no estar restringidos a los servicios que pueden ofrecer, el número de veces que ellos pueden ver a los pacientes, o tener que enlazar un servicio a un diagnóstico específico aprobado por el panel de la aseguranza.

## **Paginas de la red para encontrar terapeutas:**

Hay diferentes maneras de buscar terapeutas. Una es preguntando a la compañía de aseguranza por recomendaciones. Ellos te pueden dar esta información cuando hables para verificar tus beneficios, o puedes buscar en el directorio de tu proveedor con el nombre de tu aseguranza y la mayoría de las compañías de aseguranzas tienen su propio directorio que puedes usar. Otra opción es usar la página de la red anotada abajo la cual te permite encontrar los terapeutas usando información tal como tu aseguranza, donde están ubicados, a quien sirven, cual es el servicio que ellos proveen, cuales son las necesidades que ellos apoyan, etc.

<https://www.psychologytoday.com/us> Psychology Today (Encuentra un terapeuta en la parte de arriba)

<http://www.portlandtherapycenter.com/> Portland Therapy Center

## **Preguntas a considerar para tu persona:**

Muchas personas se preguntan como escoger un terapeuta que sea acorde a sus necesidades. Toma un momento para pensar acerca de qué es lo más importante a considerar antes de llamar a un

terapista. Algunas de estas preguntas serán buenas de tener en mente cuando hablas con el terapeuta para determinar si este es el que mejor se acomoda a tus necesidades.

- Es importante que tu terapeuta tenga una conexión en tus características como raza, etnicidad, presentación de género, orientación sexual, religión etc?
- Piensas que tu terapeuta es de confianza y de tu agrado?
- Piensas que tu terapeuta tiene el potencial para ofrecerte el apoyo que tu estas buscando?
- El terapeuta “entendió” tu preguntas, o malinterpretó o te pidió clarificación?
- Tu entendiste las respuestas del terapeuta o fueron estas muy técnicas e inciertas?
- Sentiste que el terapeuta te escuchó y respetó?
- El terapeuta se vio como una persona real y de confianza o estuvieron jugando un papel?
- Te sentiste mejor o con más esperanza después de hablar con ellos?

### **Preguntas a preguntar al terapeuta:**

Algunos terapeutas ofrecen una consulta telefónica gratuita o una sesión corta “para conocerte”. Aun si solo vez al terapeuta rápidamente, tu primera sesión te dará tiempo para hacer preguntas del terapeuta para determinar si ellos serán adecuados para ti. Encuestas revelan que de acuerdo a cómo los clientes se sienten en su relación con sus terapeutas es una de los factores más esenciales en el progreso del cliente hacia sus metas. Sintete en la libertad de hablar con varios terapeutas antes de decidir lo que mejor se acomode a ti manteniéndote abierto con tu terapeuta si quieres que algo cambie en las sesiones. Aquí hay algunas preguntas de sugerencia a preguntar al terapeuta cuando estes preguntandote si este terapeuta sera el mejor para ti:

- ¿Cual es tu habilidad para nuevos clientes y como se ve tu agenda para nuevas citas?
- ¿Cuanto es lo que cobras? ¿Cual es su escala de opciones de precios?
- ¿Como se anota el progreso?

- Yo estoy buscando apoyo con \_\_\_\_\_, ofrece esto tu consultorio?
- ¿Qué licencias y certificados tiene usted? ¿Qué es lo que esto significan?
- ¿Cuánto tiempo has trabajado en este campo?
- ¿Cuál es la base de trabajo teórica? ¿Qué es lo que esta base significa?
- ¿Cuál es tu conexión general y estilo cuando trabajas con los clientes?
- ¿Cómo es una sesión típica? ¿Qué tan largas son estas sesiones?
- ¿Les dejas tarea o lectura a tus clientes? ¿Qué es lo que esperas de mí?
- ¿Cuál es tu posición con la medicina?

Siéntete libre de buscar ayuda con la consejera escolar si tienes preguntas adicionales o si gustaría obtener más apoyo en encontrar un terapeuta para tu hijo. Ellos quizá te conecten con la trabajadora escolar del grado escolar de tu estudiante.