

Servicios de Consultoría para “Mama, Padre, Pareja” (Obstetricia)

¿Sabía usted que? 10-15% de las mujeres desarrollan depresión postparto? Los síntomas se pueden manifestar en cualquier momento durante el embarazo y hasta 12 meses después de haber tenido al bebe. Sin importar que este sea su primer o segundo embarazo. *Vista Hill SmartCare* Esta aquí para ayudarte

- ¿Está usted experimentando enojo o irritabilidad?
- ¿Su pareja está experimentado drásticos cambios de humor después de haber tenido al bebe?
- ¿Está teniendo problemas con adaptarse a su bebe?
- ¿Está experimentando sentimientos de culpa, vergüenza o de adaptación?
- ¿Ha pensado en dañar a su bebe o dañarse a sí misma?

Vista Hill SmartCare puede referirlo con grupos de apoyo para ayudarlo a sentirse mejor aprender nuevas estrategias para poder manejar sus sentimientos, resolver problemas y poder fijarse metas realistas.



Servicios de Consultoría para Adultos

¿Sabía usted que la depresión y ansiedad afectan a 1 de cada 10 anglosajones adultos mayores de 18 años y solamente uno de cada tres adultos recibe ayuda? *Vista Hill SmartCare BHCS* está listo para ayudarle.

- ¿Prefiere quedarse en casa en lugar de salir a realizar otras actividades?
- ¿Está teniendo problemas para dormir? ¿Mucho? o ¿Poco?
- ¿Ha notado algún cambio en su energía? ¿mucho? o ¿poco?
- ¿Ha notado que se preocupa demasiado?
- ¿Ha notado que usa drogas o alcohol con más frecuencia?
- ¿Se siente sola o aislada?
- ¿Siente que “nada le hace feliz”?
- ¿Ha pensado en hacerse daño?

Vista Hill SmartCare puede canalizarlo con la ayuda que necesita para que usted se sienta mejor, pueda afrontarlo y encuentre un mejor equilibrio en los tiempos estresantes.

SmartCare BHCS services ha sido fundado por el Condado de San Diego Behavioral Services Mental Health Act.

No hay costo alguno para hablar con un representante del equipo de *SmartCare*.

(858) 956-5900

Correo Electrónico:
BHCS.Parent@vistahill.org

Pagina Web:
smartcarebhcs.org

“SmartCare BHCS – Listos por la Salud”

SmartCare
BHCS


VISTA HILL

Stronger Families... Brighter Futures

COUNTY OF SAN DIEGO
HHSA
HEALTH AND HUMAN SERVICES AGENCY

Cómo te Sientes **TÚ** y Tu Familia?



SmartCare
BHCS

Behavioral
Health
Consultation
Services


VISTA HILL
Stronger Families... Brighter Futures



Vista Hill SmartCare Behavioral Health Consultation Services comprende que las familias ocupadas de hoy en día se encuentran bajo mucha presión y nosotros estamos aquí para ayudarle. SmartCare BHCS trabaja con su doctor primario para brindarle los siguientes servicios:

- **Para evaluar e identificar cualquier problema del comportamiento.**
- **Proveerle información de recursos comunitarios que puedan ayudarle a usted y a su familia.**

Nuestro equipo en Vista Hill SmartCare está compuesto de psiquiatras, una enfermera, Terapeutas acreditados, Educadores de salud del comportamiento y coordinador de salud del comportamiento que trabajaran para brindarte la ayuda que necesitas.

Servicios de consultoría para Niños y Adolescentes

¿Sabías que 1 de cada 5 niños en los Estados Unidos presenta un desorden de salud mental? En los niños usualmente la salud física y emocional va de la mano. Los padres se consideran los “verdaderos expertos” en la salud de sus hijos y los primeros en detectar si presentan un problema de comportamiento, de aprendizaje o emocional. Vista Hill SmartCare está aquí para ayudarte a ti y a tu familia.

- **¿Tiene tu hijo problemas en la escuela de comportamiento o aprendizaje?**
- **¿En los últimos 6 meses ha cambiado el humor de tu hijo?**
- **¿Tiene tu hijo problemas para controlar su comportamiento?**
- **¿Tiene tu hijo problemas con mantenerse sentado y seguir órdenes?**
- **¿Tu hijo tiene problemas para hacer nuevos amigos o mantener amistades?**
- **¿Le preocupa que su hijo quizás esté usando drogas o alcohol?**

Vista Hill SmartCare le puede brindar a su hijo, adolescente o familiar el apoyo que necesita para mejorar la comunicación, estableciendo metas positivas para que le ayuden a sentirse mejor.

¿Cómo obtengo Ayuda?

Por favor complete el formulario adjunto y entréguelo a su doctor primario o si lo prefiere puede llamar a Vista Hill SmartCare BHCS para hablar con un representante de nuestro equipo de Smartcare. Estamos disponibles de 8:30am a 4:30pm de lunes a viernes.

¡Si estás listo para tu Salud estamos listos para Ayudarte!

Contáctate con
Vista Hill SmartCare BHCS

(858) 956-5900

Correo Electrónico:
BHCS.Parent@vistahill.org

Página Web:
smartcarebhcs.org

**“SmartCare BHCS –
Listos para tu salud”**

SmartCare
BHCS



SmartCare
BHCS

