

# PATIENT BILL OF RIGHTS

## Cómo iniciar una conversación con tu proveedor

Buscar atención para las dificultades de salud mental puede ser intimidante y, a veces, abrumador. Aunque te recomendamos utilizar nuestra Declaración de Derechos para guiar tu conversación con tu proveedor (por ejemplo, un terapeuta), puede parecer difícil hacer estas preguntas. Por lo tanto, hemos desarrollado esta guía para ayudarte a iniciar la conversación sobre la Declaración de Derechos del Paciente en [www.PatientBillOfRights.org](http://www.PatientBillOfRights.org).

### **Me siento incómodo hacer estas preguntas. ¿Siento que le estoy diciendo a mi proveedor cómo hacer su trabajo!**

A veces, puede parecer que hay una diferencia de poder cuando hablando con un proveedor. Después de todo, ¡el proveedor estaba capacitado para ayudar! Aunque pueda parecer incómodo, te recomendamos que le hagas preguntas a tu proveedor. ¡Probablemente encontrarás que tu proveedor está entusiasmado de hablar con tú sobre esto! La Declaración de Derechos del Paciente fue escrito por proveedores reales que ayudan a personas como TÚ. Queremos hablar sobre tus derechos.

Y, los buenos proveedores a menudo comienzan con esta cita: **aunque yo soy el experto en el tratamiento, tú eres el experto en tu vida.** Recuerda que tu proveedor no puede leer tu mente y depende de ti para compartir lo que es importante.

### **¿Cuáles son algunas formas en las que puedo presentar la Declaración de Derechos del Paciente con mi nuevo proveedor o con el proveedor que ya tengo?**

Puede ser difícil ser directo o reivindicar las necesidades en una relación nueva (o antigua). A veces, las personas buscan tratamiento porque quieren ser más directos. Entonces, tenemos algunas sugerencias sobre cómo presentar la Declaración de Derechos del Paciente.

*¿Difícil de hablar en persona? ¡Envía un correo electrónico!* Una vez que te has reunido con tu proveedor, puede enviar un breve correo electrónico para sacar la Declaración de Derechos del Paciente. Prueba esto o escribe el tuyo propio:

“Hola, encontré un sitio web que enumera los derechos de las personas que buscan atención de salud mental ([www.PatientBillOfRights.org](http://www.PatientBillOfRights.org)). Quiero obtener más información sobre el tratamiento que me recomendó y me gustaría hablarle sobre algunas cosas en el sitio. ¿Podemos hablar sobre esto durante nuestra próxima sesión?”

*¿Te preocupas olvidarte de mencionarlo cuando se reúnan? Imprime (o guarda en tu teléfono) la Declaración de Derechos o las preguntas para un proveedor.* Es fácil olvidar cosas cuando entras y comienzas una sesión. Si traes los Derechos con tú o si tienes una copia en tu teléfono, puedes usarla para recordar. Puedes iniciar la conversación en esta manera:

“Encontré este sitio web que enumera los derechos de las personas que buscan atención de salud mental. Imprimí (o guardé) la lista de derechos. ¿Puedo mostrarle la lista y podemos hablar de esto juntos?”