



Cómo usted se puede preparar para un encuentro en video con su médico clínico de salud mental



Muchos médicos clínicos de salud mental están ofreciendo encuentros por video. Encuentros en video dejan que usted pueda tener acceso a cuidado y tratamiento sin visitar a su médico clínico en persona.



El día previo al encuentro



Busque un lugar donde pueda estar en privado al momento de su encuentro

Debería ser un lugar donde pueda estar solo y sin interrupción durante el encuentro. Idealmente sería un ambiente bien iluminado para la calidad del video. Puede ser una habitación en su casa o inclusive, en su auto.



Chequee sus dispositivos electrónicos

Debería considerar cual dispositivo va a usar para el encuentro. Puede ser una computadora, un iPad, o un celular. Asegúrese de que sabe cómo funciona la cámara, el volumen y que el lugar elegido tenga buena conexión a internet. Pregúntele a su médico clínico si hay alguna aplicación para descargar que pueda usar para el encuentro y si puede ayudarlo para chequear si funciona.



Prepare sus pensamientos

Debería pensar en qué va a hablar con su médico clínico. Tener notas preparadas es una buena estrategia, si le ayud.

El día del encuentro



Prepárese para su encuentro



En la mañana de su encuentro, fíjese que la batería de cualquier dispositivo elegido esté bien cargado. Chequee que le ha mandado el link necesario para entrar al encuentro. 15 minutos antes del encuentro, asegúrese que el dispositivo esté listo, el lugar en su casa esté cómodo y sin distracciones.

No olvide...



Debería tener un lapicero y papel para tomar notas durante el encuentro. Si ya hubiera hecho notas, no olvide de traerlas. Traiga lentes para ver cosas en la pantalla y tenga el numero de su médico clínico listo en el caso que necesita ayuda técnica.



Comience su encuentro



Inicie sesión y comience

Tres minutos antes del encuentro, inicie sesión. Asegúrese que la cámara está al nivel de sus ojos. Su médico clínico entrará al encuentro y lo más probable es que comience preguntándole su nombre, su dirección y otros detalles para confirmar su identidad.

¿Todavía tiene preguntas sobre la tele-medicina? Visite a [SMLadviser.org/answers](https://www.smladviser.org/answers)



An APA and SAMHSA Initiative



GRANT STATEMENT

Funding for this initiative was made possible (in part) by Grant No. 1H79SM080818-01 from SAMHSA. The views expressed in written conference materials or publications and by speakers and moderators do not necessarily reflect the official policies of the Department of Health and Human Services; nor does mention of trade names, commercial practices, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.