

Recurso para Familias

*Esta guía paso a paso en **español** está diseñada para ayudar a las familias a entender y acceder a los servicios de salud emocional y bienestar para infancias y jóvenes de 5 a 18 años en el Reino Unido.*



1. ¿Cómo acceder a servicios públicos (statutory services) en el Reino Unido?

En el Reino Unido existen muchos servicios públicos y gratuitos para apoyar la salud mental y emocional de infancias y jóvenes. Para acceder a muchos de estos servicios no importa tu estatus migratorio, especialmente si es a través de la escuela y del sistema de salud.

Es importante que tengas en cuenta que:

- Puedes pedir apoyo aunque su hijo/a no tenga un diagnóstico
- Tienes derecho a recibir información clara y a hacer seguimiento del proceso
- Puedes solicitar un intérprete en cualquier momento
- Pedir ayuda no significa que te vayan a quitar a tus hijos

La escuela

La escuela debería ser uno de los primeros puntos de contacto si te preocupa el bienestar emocional de tu hijo/a. La escuela puede:

- Escuchar tus preocupaciones y observar el bienestar emocional de tu hijo/a en clase
- Ofrecer apoyo emocional dentro de la escuela
- Realizar adaptaciones para apoyar a tu hijo/a en el día a día escolar
- Brindar apoyo a través del equipo de bienestar o mentoría pastoral
- Ofrecer espacios tranquilos, grupos pequeños o programas de bienestar emocional
- Apoyar a tu hijo/a para manejar ansiedad, emociones o dificultades sociales
- Derivar a servicios externos especializados (como CAMHS o Early Help)
- Algunas escuelas cuentan con consejería escolar o servicios externos que trabajan dentro del colegio (por ejemplo, Place2Be).
 - Más información de [Place2Be en Español](#)



¿Con quién puedo hablar en la escuela?

- Docentes, maestros, profesores de tu hijo/a
- Mentor pastoral (*Pastoral Lead*)
- Coordinador de Necesidades Educativas Especiales (*Special Educational Needs Coordinator – SENCO*)
- Consejero Escolar (*School Counsellor*)



Frase útil que puedes utilizar para comunicarte con la escuela:

"Estoy preocupado/a por el bienestar emocional de mi hijo/a y necesito saber qué apoyo puede ofrecer la escuela."



¡Importante! Envía un correo electrónico después de tener esta conversación con el personal escolar para que quede un registro por escrito.

EL NHS y CAMHS

¿Qué es el NHS? El NHS (National Health System) es el sistema público de salud del Reino Unido.

¿Qué es CAMHS? CAMHS (Child and Adolescent Mental Health Services) es un Servicio de Salud Mental para Infancias y Adolescencias que ofrece apoyo especializado en salud mental para los menores de 18 años.

Pueden ayudar a navegar:

- Ansiedad
- Depresión
- Autolesiones
- Trauma
- Dificultades emocionales graves
- Conductas de riesgo

¿Cómo acceder a CAMHS?

- A través del médico de cabecera (GP)
- A través de la escuela
- En algunas autoridades locales (*councils*) te puedes auto-derivar

Información en español sobre los servicios de CAMHS:

- [Guía de CAMHS en español para jóvenes](#)
- [Guía de CAMHS en español para padres/madres/familias](#)



Las listas de espera de CAMHS pueden ser largas. Pregunta qué apoyo puede recibir tu hijo/a mientras espera y haz seguimiento si no recibes respuesta.



¡Importante! Si tu hijo/a está en peligro inmediato o en riesgo de hacerse daño, llama al 999 o acude a urgencias (A&E). Si necesitas ayuda urgente pero no es una emergencia, llama al NHS 111 (opción de salud mental). Puedes pedir un intérprete.

Servicios sociales y Early Help

¿Qué es Early Help? Es un servicio de ayuda temprana o apoyo preventivo para las dificultades familiares, antes de que la situación se vuelva más grave.

Pueden ayudar con:

- Apoyo con la crianza
- Salud emocional
- Problemas escolares
- Estrés familiar

Cómo acceder al apoyo de Early Help:

- **Auto-derivación:** Puedes contactar directamente con los servicios para la infancia de tu autoridad local (*council*) o con el Centro de Ayuda Temprana (*Early Help Center*) para solicitar apoyo.
- **Derivación profesional:** Puedes pedir a un profesional de confianza, como un docente, un enfermero escolar, un visitador sanitario, un médico de cabecera o un responsable de vivienda, que te derive.
- **Centros familiares:** Visita tu centro familiar local (*Family Center*) para obtener información sobre los servicios locales disponibles.

Información en español sobre servicios de Early Help en algunas autoridades locales (*councils*):

- [Southwark](#)
- [Lambeth](#)
- [Lewisham](#)
- Busca qué apoyo hay en la página web de tu municipio o autoridad local



¡Importante!

- Early Help no es lo mismo que los servicios de protección infantil.
- Pedir Early Help no significa que estén investigando a tu familia.

Autoridades Locales (Councils)

Cada autoridad local (*council*) ofrece programas, cursos, talleres y grupos de apoyo gratuitos para las familias. Por ejemplo:

- Programas de crianza (*parenting programmes*)
- Servicios de apoyo a la crianza (*Parenting Support Service*)
- Cursos como “Empoderando Padres, Empoderando Familias” (*Empowering Parents, Empowering Communities*)

Algunas autoridades locales, como [Southwark](#), ofrecen estos programas en español. Si tu autoridad local sólo ofrece cursos en inglés, te sugerimos que les envíes un correo preguntando si pueden ofrecer apoyo en tu idioma.

2. ¿Cómo pedir traducción / intérprete para los servicios?

Tienes derecho a un intérprete gratuito cuando accedes a servicios públicos.

¿Dónde puedo pedir intérprete?

- El NHS (GP, CAMHS, hospitales)
- Escuela
- Servicios sociales
- Tu autoridad local



Ejemplo / Frase útil que puedes utilizar para pedir traducción:

"Necesito un intérprete en español para poder entender bien la información y participar en las decisiones que me afectan."



¡Importante!

- No te pueden negar el servicio por pedir intérprete
- Puedes pedirlo por teléfono, email o en persona
- No tienes que llevar a un familiar

3. ¿Cómo hacer seguimiento una vez que pedí ayuda?

A veces los servicios tardan en darte cita o responder, hacer seguimiento es parte del proceso. **Checklist de seguimiento:**

- Anota fechas y nombres de quienes te hayan atendido
- Pide confirmación por escrito
- Preguntá tiempos de espera
- Vuelve a contactar si no hay respuesta y aclara cuándo fue la primera comunicación



Ejemplo / Frase útil que puedes utilizar:

"Me comunico para hacer seguimiento de la solicitud de apoyo para mi hijo/a. ¿Podrían informarme los próximos pasos?"



Importante! Es el deber de las instituciones comunicar las decisiones a tiempo, y también es responsabilidad de las familias mantener un registro del caso.

4. ¿Cómo me puedo quejar y exigir que respeten mis derechos?

Tienes derecho a:

- Información clara
- Trato respetuoso
- Servicios accesibles
- Intérprete
- Respuestas a tiempo

¿Cuándo hacer una queja?

- Si no recibes respuesta
- Si no te explican las decisiones
- Si no respetan tu derecho a intérprete
- Si sientes que te discriminan o tratan injustamente

Pasos básicos:

- Pedir hablar con un responsable
- Enviar la queja por escrito (email o formulario)
- Guardar copias
- Pedir apoyo (IRMO u otra organización)



Ejemplo / Frase útil que puedes utilizar cuando necesitas quejarte:

"Quiero presentar una queja formal porque no se han respetado mis derechos como madre/padre/cuidador/a."



Importante! Presentar una queja respetuosa y diligente es tu derecho.

5. Resumen ¿Cómo navegar paso a paso los servicios públicos?

RUTA SIMPLE:

A. Detectar la preocupación: Algo no está bien con mi hijo/a

B. Hablar con la escuela o GP: Pide apoyo y orientación con los docentes y/o médicos

C. Pedir derivación o programa: Place2Be / CAMHS / Early Help / Parenting support

D. Pedir intérprete si lo necesitas: Desde el primer contacto o reunión

E. Hacer seguimiento siempre: Anotar, preguntar, insistir en cada paso

F. Quejarte si es necesario: Es parte del sistema, no un problema

6. Otros lugares relevantes que brindan información y apoyo emocional para jóvenes y familias

Apoyo Comunitario en Español

- **LAYF** es un grupo comunitario de IRMO que proporciona un espacio para los jóvenes de entre 13 y 19 años con talleres, clases de inglés, tutorías y paseos culturales, para desarrollar nuevas habilidades, hacer amistades, mejorar sus capacidades y fortalecer su autoestima. Completa el siguiente [formulario de inscripción](#).
- **Familias Neurodiversas** es una comunidad de bienestar integral que tiene como objetivo concienciar, apoyar y ayudar a niños y familiares con neurodivergencia.
- **Asociación de Madres y Padres Latinoamericanos (AMPLA)** es un grupo de apoyo para quienes llegan a vivir a Londres, donde comparten experiencias que promueven actividades que benefician a las familias.
- **Family Emotional Wellbeing Project (FEWP)** es una organización creada para el desarrollo y promoción de la salud mental y emocional en la comunidad Latinoamericana en el Reino Unido.
- **Empoderando Familias** proporciona información y orientación sobre la educación y la educación superior, aumentar la confianza de los padres en la discusión sobre el futuro de sus hijos, empoderar y capacitar a los padres para abordar las desigualdades educativas.

Organizaciones de Salud Mental

- **Childline** es un servicio gratuito, privado y confidencial donde las infancias pueden hablar de cualquier tema. Están disponibles online/virtualmente y por teléfono, a cualquier hora.
- **Stop.Breathe.Think** es una organización de salud mental que ofrece terapia online/virtual a personas de entre 8 y 21 años que no pueden costear o acceder a apoyo rápidamente. Sin tiempos de espera y con disponibilidad a nivel nacional, brindan apoyo vital a quienes lo necesitan de inmediato. Si necesitan, IRMO puede proveer intérpretes.
- **YoungMinds** brinda a los jóvenes las herramientas para cuidar su salud mental. Capacitan a los adultos para que sean el mejor apoyo posible para los jóvenes en sus vidas, y les dan el espacio y la confianza para que se escuchen sus voces.
- **Kooth** El apoyo a la salud mental de esta organización contribuye a construir poblaciones mentalmente más sanas y felices. Está disponible desde el primer momento de necesidad, es un apoyo preventivo para revertir la crisis de salud mental.

