

Saca provecho de cada consulta al médico

Habilidades, sugerencias y herramientas de transición

Programa tus propias citas



1. Antes de la cita, anota tus preguntas e inquietudes. Si la lista es larga, pide una cita más extensa.
2. Lleva tu lista inquietudes para compartirlas con tu médico o enfermero.
3. Comienza a programar tus propias citas:
 - Observa a tus padres programar una cita
 - Practica con tus padres lo que vas a decir
 - Ten a la mano un calendario y recuerda qué fechas y horarios te convienen en función de tu horario escolar y las demás actividades en las que participas
 - Habla con el personal para programar tu cita
4. Mantén un registro de tus citas (en un calendario, en tu teléfono, en un cuaderno, en una tarjeta de citas en tu cartera).
5. Intenta hacer las siguientes tres preguntas en cada cita:
 - ¿Cuál es mi principal problema?
 - ¿Qué debo hacer?
 - ¿Por qué es importante que yo haga eso?
6. Colabora con tus proveedores de salud conociendo tu propia historia clínica y tus necesidades.
7. Si consultas con especialistas, pídeles que compartan sus informes con tu médico de atención primaria y con otros especialistas.
8. Lleva una lista de tus medicamentos.
9. Lleva contigo tu tarjeta del seguro.
10. Haz muchas preguntas. Asegúrate de comprender lo que necesitas y por qué se necesitan determinados medicamentos, terapias o equipos.
11. Pídeles a tus padres que permanezcan en la sala de espera mientras tú estás en la consulta a solas con tu proveedor de atención médica.

(En la siguiente página, encontrarás consejos para programar tus propias citas)

Cómo programar una cita

- Ve preparado. Pide ayuda y practica antes de hacer esto por tu cuenta.
- Ten a la mano tu calendario para asegurarte de programar la cita en un momento adecuado en función de tus horarios escolares o laborales.
- Cuando llames, pide que te pongan en contacto con la recepción del Dr. _____
(Completa el espacio con el nombre de tu médico o enfermero especializado)
- Recuerda tu fecha de nacimiento.
- Recuerda el nombre de tu proveedor del seguro.
- Conoce el motivo por el que necesitas la cita.
- Si necesitas ayuda para subir a la camilla o necesitas un intérprete, recuerda mencionarlo cuando llames.

Modelo de guion:

“Hola, mi nombre es _____”
(Di tu nombre y apellido)

“Necesito una cita para ver a _____”

“Porque _____”
(Ejemplo: “Necesito un examen, me duele la cabeza, me duele el oído.”)

“¿Cuándo puedo ir? _____”
(Escribe el día y la hora aquí)

Si la fecha y la hora te convienen, di: “Gracias, está bien”. Si no, di: “No puedo en ese momento, ¿podría buscar otro?”

“¿Cuánto dura la cita? _____”
Si crees que necesitarás más tiempo, di: “Creo que necesitaré más tiempo.”

Si necesitarás ayuda o equipo adicional, asegúrate de decirlo:

“Voy a necesitar _____”
(Ejemplo: ayuda para subir a la camilla)

Antes de finalizar la llamada telefónica, repite la fecha y hora de tu cita:

“De acuerdo, estaré allí el _____ a las _____”
(Completa con el día y la hora)

Medidas de seguimiento: _____

Registra la cita en el calendario para no olvidarla. Prepara preguntas para tu médico. Lleva una lista de tus medicamentos.

Estamos para ayudarte.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dsc.uic.edu

