



# Cómo pueden los padres encontrar información confiable sobre la salud mental y las discapacidades del desarrollo

## Introducción

Es posible que sienta muchas emociones diferentes cuando a su hijo se le diagnostica una discapacidad del desarrollo y/o un diagnóstico de salud mental. Su reacción inicial puede verse influenciada por muchos factores que incluyen sus creencias culturales, cómo un proveedor le informa sobre el diagnóstico, y lo que usted sabe sobre esta discapacidad o diagnóstico. Algunos padres de nuestra serie de narraciones dijeron que no sabían mucho sobre el diagnóstico y otros nunca habían oído hablar de aquello. Ellos quieren que los proveedores se aseguren que los padres realmente comprendan el diagnóstico antes de continuar. Algunos padres no entendieron la causa del diagnóstico de su hijo y pensaron que era por algo que hicieron. Con más información, estos padres se enteraron que no fue nada de lo que ellos hicieron. También aprendieron que las discapacidades pueden ser fortalezas. Muchos padres acceden al Internet para obtener más información o encontrar recursos. Tener información precisa puede ayudar a desarrollar nuestras perspectivas o, en algunos casos, a cambiarlas. Estar informado también puede ayudar a los padres a defender el bienestar del desarrollo de sus hijos.

Es muy importante asegurarse que está leyendo información confiable. Esta hoja informativa enumera algunos sitios web (del internet) con variedad de información que puede ser útil a padres de niños con discapacidades. Es posible que tenga preguntas específicas o desee información que va más allá de lo que se ofrece en estos sitios web. Por tanto, también incluimos recomendaciones sobre dónde y a qué prestar atención cuando buscamos información creíble en el internet.

## Consejos

Al conectarse en línea (internet), hay algunas cosas que puede preguntarse para ayudar a decidir si la información es creíble.

### *¿Quién publica la información?*

Prestar atención sobre quién publica la información puede ayudar a determinar si se basa en hechos u opiniones. Por lo general, los recursos informativos publicados por instituciones educativas y agencias gubernamentales presentan información real y cierta. Los sitios web que terminan en ".edu" son desarrollados por instituciones educativas, como universidades. Los sitios web que terminan en ".gov" son desarrollados por agencias gubernamentales.

También puede encontrar información sobre salud mental y discapacidades en un sitio web ".org". Los sitios web que terminan en ".org" son desarrollados por organizaciones generalmente sin fines de lucro. Esta información generalmente se basa en hechos reales y es confiable. Las organizaciones pueden enfocarse en información particular porque se alinea con su respectiva perspectiva. La perspectiva de una organización suele estar influenciada por su misión y valores. Muchas organizaciones tienen una sección "Acerca de la organización" donde declaran cuál es su misión. Puede leer sobre la misión de una organización para ver si se alinea con las creencias y perspectivas de usted.

Si un sitio web termina en ".com", se conoce como sitio comercial. La información en los sitios web comerciales puede estar sesgada, porque normalmente intentan promover un producto o interés.<sup>1</sup> Su información puede ser fáctica (real) pero presentada de manera inexacta o puede omitir alguna información. Las empresas y los periódicos en línea (por internet) son ejemplos de sitios web .com.

El final de un enlace (link) a un sitio web también puede brindarle información sobre el origen geográfico. Por ejemplo, “.mx” significa que es un sitio web de origen en México. Otros incluyen “.uk” para el Reino Unido y “.au” para Australia. La información de estos sitios web puede ser útil y creíble. Sin embargo, dependiendo de la información, puede que no sea tan relevante como otros recursos. Es probable que la información en línea (internet) proveniente de otro país no informe a los lectores sobre los recursos en su área. Los recursos externos también pueden referirse a un sistema de salud muy diferente al de su lugar de residencia. Los recursos de otros países pueden basarse en perspectivas e influencias culturales diferentes a las del país en el que vive el lector. Por ejemplo, la misma palabra o término puede tener connotaciones y significados diferentes según las influencias culturales. Usted puede apreciar o identificarse con la perspectiva de otro país y buscar intencionalmente esta información. Tenga en cuenta que es bueno saber cómo el origen geográfico de un sitio web afecta su información y si respalda lo que está buscando.

#### *¿Cuándo se publicó la información?*

Es útil prestar atención a cuándo se publicó la información en línea (internet), porque mucha información puede cambiar con el tiempo. Por ejemplo, las leyes y políticas que afectan a las personas con discapacidad cambian continuamente. Esto incluye los derechos que tienen los estudiantes con discapacidades en las escuelas y cambios en los servicios por los que puede pagar Medicaid. Para este tipo de información, debe asegurarse de que está viendo información reciente y actualizada. Además, a medida que realiza la búsqueda, nuestro conocimiento sobre las discapacidades y la salud mental puede expandirse o cambiar. Alguna información puede seguir siendo relevante a lo largo del tiempo. Por ejemplo, un blog escrito por un padre sobre su experiencia o formas de practicar el cuidado personal será relevante a lo largo del tiempo.

#### *¿Se muestra las fuentes de donde se obtiene la información?*

Cuando un sitio web realiza una declaración o comparte información, es recomendable que se

indique de dónde obtuvo esa información. Por ejemplo, si hay estadísticas, deben indicar dónde se originó la información. ¿Fue su propia investigación? o si es una investigación de otro grupo, entonces ¿se la cita?. Esto también depende del tipo de información que esté mirando. Si busca simplemente una lista de recursos en su área, entonces no se espera una lista de referencias.

#### **Poner información en su idioma preferido**

Puede resultar difícil encontrar información sobre discapacidades y salud mental en su idioma preferido, especialmente si se busca información específica. Algunos sitios web ofrecen opciones de traducción en su propio sitio web. Sin embargo, este no es siempre el caso y las opciones de idioma pueden ser limitadas. Aunque las traducciones automáticas no siempre están redactadas correctamente, pueden resultar útiles. Puede [encontrar instrucciones escritas sobre cómo traducir páginas web](#) a través de la Ayuda de Google Chrome. También puede ver un [video sobre cómo cambiar el idioma en Google Chrome](#).

#### **Recursos en línea (internet) recomendados sobre discapacidad y salud mental**

[La biblioteca de recursos Arc](#) ofrece una amplia gama de información para varias audiencias, incluidos padres, familiares, y personas con discapacidades. A través de su biblioteca de recursos, puede encontrar hojas informativas, seminarios web, conjuntos de herramientas, capacitaciones y más.

El Centro de Información y Recursos para Padres (CPIR – siglas en inglés) tiene una [biblioteca de recursos en línea](#) donde puede filtrar los resultados de la búsqueda para obtener información escrita para los padres. También puede utilizar el [directorio en línea de CPIR para encontrar el sitio web del centro para padres de su Estado](#). Los sitios web de los centros estatales para padres ofrecen muchos recursos educativos sobre discapacidades y temas parentales.

[La página web de la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales \(NAMI siglas en inglés\)](#) tiene recursos educativos, una biblioteca de recursos de videos, y puede ayudarlo a encontrar un grupo de apoyo familiar. También ofrecen [NAMI Basics, un](#)

### [programa educativo gratuito para quienes brindan atención a jóvenes con problemas de salud mental.](#)

NAMI Basics se ofrece en persona en algunos lugares, pero también está disponible en línea (por internet).

El Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH siglas en inglés) es una agencia de investigación federal y parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. [La página web de información sobre salud mental del NIMH](#) tiene información sobre varios temas de salud mental e información relacionada con el tema.

### Otras formas de encontrar información

En cada Estado, hay un Centro de Información y Capacitación para Padres (PTI siglas en inglés). Los PTI brindan información a los padres sobre discapacidades, qué derechos tienen los padres y los niños, y los recursos en su área. La información la brinda personal capacitado y generalmente de manera telefónica. Muchos estados también tienen un Centro Comunitario de Recursos para Padres (CPRC). Los CPRC ofrecen el mismo tipo de información y capacitación que los PTI, pero se enfocan en los padres desatendidos. Pueden enfocarse en trabajar con padres que viven en áreas rurales o padres con dominio limitado del inglés (Departamento de EE. UU.). Visite el sitio web de Parent Center Hub para obtener [un directorio de PTI y CPRC](#).

También puede preparar preguntas para su proveedor de salud con anticipación. Al escribir preguntas de antemano y llevarlas consigo, será más probable que recuerde preguntar y obtener la información que desea. También puede pedirle a su proveedor de salud recursos informativos que se relacionen con sus consultas.

### Autores contribuyentes

Tatiana Perilla, CSW

Eduardo Ortiz, PhD, JD

### Referencias

1. University System of Georgia. (n.d.). *Evaluating internet information*. Online Library Learning Center.

[https://www.usg.edu/galileo/skills/unit07/internet07\\_08.phtml](https://www.usg.edu/galileo/skills/unit07/internet07_08.phtml)

2. U.S. Department of Health and Human Services. (n.d.). *Services for children with disabilities*. ChildCare.gov. <https://www.childcare.gov/index.php/consu-mer-education/services-for-children-with-disabilities>

### ¡Visite nuestras redes sociales!



[@MHDDcenter](#)



[@MHDDcenter](#)



[@MHDDcenter](#)



[MHDD National Training Center](#)