



INTEGRATIVA
ONLINE

1

LAS CONSULTAS/ CITAS VIRTUALES DE APOYO EMOCIONAL SON PRIVADAS



Las sesiones de apoyo emocional en medios digitales (videollamadas, llamadas, chat, App) son tan privadas como asistir a un servicio de salud en persona.

Busca un lugar tranquilo y privado donde puedas hablar libremente.



2



TOMA MEDIDAS PARA PROTEGER TU PRIVACIDAD

Usa audífonos. Evita utilizar bocinas (altoparlantes).

Coloca tu computadora o dispositivo móvil de manera que otros no puedan ver tu pantalla.

Apaga cualquier dispositivo electrónico cercano que pueda escuchar o registrar lo que conversas con tu consejera (o), terapeuta, o navegador (a) par.

No grabes.
Tus consultas de apoyo emocional no deben registrarse.



TELE-ATENCIÓN EN SALUD MENTAL

CONSEJOS DE SEGURIDAD DIGITAL Y PRIVACIDAD

4

USA DISPOSITIVOS Y CONEXIONES SEGURAS

Utiliza una computadora personal o un dispositivo móvil tuyo, si es posible.

Para tu cita de apoyo emocional/ salud mental, evita usar una computadora, dispositivo móvil o red que esté vinculada a tu lugar de trabajo o a redes públicas no seguras. Algunos pueden ver lo que tú haces, cuando los utilizas.



3

MANEJA TUS CONTRASEÑAS Y TU INFORMACIÓN

Utiliza contraseñas seguras y únicas.

Usa contraseñas diferentes para acceder a cada computadora o dispositivo móvil que utilizas para tu consulta de apoyo emocional/salud mental.

Cambia tus contraseñas periódicamente..



Fuente: HHS, 2023

