

Preparar la primera llamada

Úsala para pedir orientación o una hora; no necesitas escribir toda tu historia.

SENDA: senda.gob.cl/orientacion/como-acceder-a-tratamiento/

Orientación sobre alcohol y otras drogas: 1412. Una urgencia requiere atención urgente.

Mi comuna y el lugar donde puedo asistir

Mi pregunta principal, en una frase

Institución y contacto oficial que usaré

Fecha de contacto y nombre de quien respondió

Evaluación: lugar, día, hora y forma de reservar

Documentos o requisitos que me indicaron

Próximo paso, responsable y fecha para volver a consultar

Orientación y reserva de hora son pasos distintos. Anota lo que quedó pendiente.

Documento personal: no lo envíes a un directorio ni lo publiques en redes.

Contrastar la cobertura por escrito

Separa la propuesta del prestador de la respuesta del asegurador o financiador.

No completes un monto desconocido con cero. Escribe "pendiente".

El GES 53 tiene requisitos propios: consulta la ficha oficial y la red asignada.

Prestador, sede y prestación exacta

Período, frecuencia o cantidad ofrecida

Presupuesto del prestador y gastos excluidos

Entidad que financia y programa o plan consultado

Respuesta de cobertura: red, autorización, topes y copago

Fecha, vigencia y número de caso de la respuesta

Diferencia que necesito aclarar antes de contratar

Adjunta por separado la cotización y la confirmación. Esta hoja no acredita cobertura.

Documento personal: no lo envíes a un directorio ni lo publiques en redes.

Ordenar datos de un medicamento

Copia información del envase, receta e indicación para mostrársela al profesional.
No es una pauta de dosis ni sirve para iniciar, suspender o cambiar medicamentos.
Si no recuerdas un dato, déjalo pendiente. Lleva el envase o una foto legible.

Nombre y concentración tal como aparecen en el envase

Profesional que lo indicó y contacto de su centro

Fecha de inicio e indicación escrita disponible

Uso indicado y uso real: descríbelos por separado

Otros medicamentos o productos que debo mencionar

Duda concreta o cambio que quiero explicar

Próximo control y canal para consultar antes de la cita

Fuente del producto: folleto autorizado del ISP. El equipo de salud interpreta los datos.

Documento personal: no lo envíes a un directorio ni lo publiques en redes.

Revisar lo acordado con un programa

Sirve para una reunión de seguimiento, no para medir eficacia clínica.

Anota una diferencia concreta entre lo informado y lo que ocurrió.

Información sobre derechos: superdesalud.gob.cl, sección Derechos y deberes.

Programa, sede y fecha de ingreso

Contacto responsable y canal entre citas

Servicio u horario acordado por escrito

Fecha y atención que efectivamente se realizó

Cambio comunicado y cómo quedó documentado

Pregunta pendiente y persona que la responderá

Fecha de próxima revisión o seguimiento confirmado

No uses la asistencia como puntaje de recuperación. Las decisiones clínicas son del equipo.

Documento personal: no lo envíes a un directorio ni lo publiques en redes.

Preparar una consulta laboral

Ordena documentos antes de consultar a la institución o profesional competente.

No determina derechos en un caso concreto ni garantiza estabilidad o pago.

Fuentes: dt.gob.cl | suseso.gob.cl | chileatiende.gob.cl (licencia Fonasa).

Tipo de contrato y sector en que trabajo

Fecha del documento o comunicación que quiero consultar

Ausencia: licencia, comprobante de atención u otro documento

Folio y fechas de licencia, si existe

Fecha de presentación y comprobante conservado

Carta o resolución: causal o decisión tal como está escrita

Institución a consultar y duda que necesito resolver

Ante despido o resolución adversa, consulta los plazos aplicables sin esperar esta hoja.

Documento personal: no lo envíes a un directorio ni lo publiques en redes.

Preparar una conversación familiar

Una hoja para ordenar palabras y apoyo práctico; no es terapia ni una prueba.

Evita etiquetas y diagnósticos. No exige obtener una confesión.

Puedes pedir orientación como adulto en senda.gob.cl/orientacion/ o en el 1412.

Hecho que observé directamente y fecha

Lo que todavía no sé, sin atribuir una causa

Pregunta abierta que quiero hacer

Momento y lugar sin público para conversar

Ayuda concreta que puedo ofrecer y tiempo disponible

Persona de confianza o canal de orientación que puedo proponer

Próximo contacto acordado, si la otra persona desea hacerlo

No copies mensajes privados ni guardes datos innecesarios de otra persona.

Documento personal: no lo envíes a un directorio ni lo publiques en redes.