

Cómo manejar la crisis de salud mental de su hijo/a

Un programa de Ohio Chapter, American Academy of Pediatrics



Mantenga esta información con usted en todo momento, como por ejemplo en una foto en su teléfono, para ayudar a manejar los momentos de crisis de salud mental en los adolescentes.

4 PASOS PARA TIEMPOS DE CRISIS

1. Reconozca cuando su hijo/a está pasando por una crisis de salud mental

(muestra cambios en el estado de ánimo/ comportamiento que lo hacen temer por su seguridad).



2. Proporcione un entorno seguro en todo momento

- No tener acceso a medios letales
- Durante una crisis, retire todos los medios letales del hogar



3. Siga el plan de seguridad

- Ponga en acción el plan de seguridad y comunicación
- Bríndele al joven una oportunidad segura de utilizar mecanismos de afrontamiento
- Pruebe la técnica de los cinco sentidos para calmar la ansiedad. Busque (o piense) y diga en voz alta:
 - 5 cosas que puede **VER**
 - 4 cosas que puede **SENTIR**
 - 3 cosas que puede **OÍR**
 - 2 cosas que puede **OLER**
 - 1 cosa que puede **SABOREAR**
- Termine respirando profundamente y exhale



4. Pida ayuda

- Si la crisis continúa, busque ayuda de profesionales.
- Si teme por su seguridad inmediata, LLAME AL 911.
- Llame a un consejero o proveedor de atención médica.
- Envíe un mensaje de texto con la palabra 4HOPE al 741741 para obtener ayuda.
- Llame o envíe un mensaje de texto a la línea confidencial de prevención del suicidio y crisis al 988.



**ECHE UN VISTAZO A
NUESTRA GUÍA FAMILIAR**





PREPÁRESE PARA UNA CRISIS DE SALUD MENTAL

1. Restrinja el acceso: guárdelos de forma segura

Sin importar si su hijo/a tiene problemas de salud mental o no, los jóvenes no deben tener acceso sin supervisión a ningún medio letal, que incluye armas de fuego, medicamentos (recetados y de venta libre), drogas y alcohol. Mantenga estos artículos con seguro y asegúrese de que los jóvenes NO conozcan la ubicación de las llaves.



2. Haga un plan de seguridad con su hijo/a cuando las cosas estén tranquilas

- Nombre a tres personas con las que su hijo/a se sienta cómodo para comunicarse en una crisis, como un maestro, un amigo o un familiar.
- Pregúntele cómo se siente apoyado: sea creativo y planifique diferentes situaciones.
- Acuerden las estrategias de afrontamiento disponibles: escanee el código QR a continuación para obtener enlaces a las ideas.
- Practique habilidades saludables para entrenar el cerebro antes de los tiempos de crisis.



3. Entienda que las crisis ocurrirán

- Recuerde: la primera hora de una crisis es la más abrumadora.
- El plan de seguridad ayuda al niño a superar la crisis inicial de manera segura.
- Una vez que la situación se ha calmado, se puede buscar la atención adecuada.



Escanee este código QR para encontrar más recursos en nuestro sitio web

www.ohioaap.org/storeitsafe