

Cómo manejar la crisis de salud mental de su niño(a)

Guárdela de forma segura

Un programa del Ohio Chapter, American Academy of Pediatrics



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

4 PASOS PARA MOMENTOS DE CRISIS

1. Reconozca cuando su niño(a) está pasando por una crisis de salud mental

(cambios de humor/conducta que le hacen temer por su seguridad)



2. Proporcione un entorno seguro en todo momento

- Sin acceso a medios letales
- Durante la crisis, retire todos los medios letales del hogar



3. Siga el plan de seguridad

- Implemente el plan de seguridad y comunicación
- Dé a los jóvenes una oportunidad segura de utilizar mecanismos de adaptación
- Pruebe la Técnica de los 5 sentidos para deducir la ansiedad Encuentre (o piense en eso) y diga en voz alta:
 - 5 cosas que usted puede **VER**
 - 4 cosas que usted puede **SENTIR**
 - 3 cosas que usted puede **OÍR**
 - 2 cosas que usted puede **OLER**
 - 1 cosa que usted puede **PROBAR**
- Termine con una respiración profunda y exhale



4. Llame por ayuda

- Si la crisis continúa, busque ayuda de profesionales
- Si teme por la seguridad inmediata, **LLAME AL 911**
- Llame a un consejero o proveedor de atención de salud
- Envíe el mensaje 4HOPE al 741741 para obtener ayuda
- Llame o envíe un mensaje de texto a la línea de vida confidencial para el suicidio y las crisis al 988



CONSULTE NUESTRA GUÍA DE DISCUSIÓN FAMILIAR





PREPÁRESE PARA UNA CRISIS DE SALUD MENTAL

1. Restrinja el acceso – Guárdela de forma segura

Independientemente de si su niño(a) tiene problemas de salud mental, los jóvenes no deben tener acceso sin supervisión a ningún medio letal, que incluye: armas de fuego, medicamentos (con o sin receta), drogas y alcohol. Mantenga estos artículos bajo llave y asegúrese de que los jóvenes NO conozcan la ubicación de las llaves.



2. Haga un plan de seguridad con su niño(a) cuando todo esté tranquilo(a)

- Nombre 3 personas con las que su niño(a) se sienta cómodo(a) contactando en una crisis, por ejemplo: un maestro, un amigo o un familiar
- Pregúntele a su niño(a) cómo se siente apoyado: sea creativo y planifique diferentes situaciones
- Tenga disponibles las estrategias de adaptación acordadas: escanee el código QR a continuación para obtener enlaces a ideas
- Practique las habilidades saludables para entrenar el cerebro ante tiempos de crisis



3. Tenga en cuenta que sucederá una crisis

- Recuerde que la primera hora de una crisis es la más abrumadora
- El plan de seguridad le ayuda al niño/ la niña a superar la crisis inicial de forma segura
- Una vez que la situación se haya aliviado, se puede buscar la atención adecuada



LIFE SIDE OHIO

BY YOUR SIDE. UNITED FOR LIFE.

OHIO'S VOICE FOR SUICIDE PREVENTION



Ohio Suicide Prevention Foundation

OhioSPF.org



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

www.ohioaap.org/storeitsafe