



GUÍA DE RECURSOS

Cómo afrontar una crisis de salud mental

“Demasiados jóvenes sufren desafíos de salud mental y no pueden obtener el apoyo que necesitan. Todos tenemos un papel que desempeñar apoyando su salud mental y creando un mundo en el que ellos prosperen.”

Dr. Vivek H. Murthy Cirujano General de los Estados Unidos.

gabrielslight.org

info@gabrielslight.org

[@gabriels_light_fund](https://www.instagram.com/gabriels_light_fund)

Nuestra misión es prevenir el suicidio juvenil mediante la educación, la ciberseguridad y campañas de bondad.

Esta guía ha sido elaborada por Gabriel's Light para compartir información crítica que ayude a quienes están experimentando una crisis de salud mental. Hemos recopilado información de las principales organizaciones de salud mental para responder a preguntas comunes planteadas a Gabriel's Light por cuidadores y padres.

Los desafíos de salud mental en niños, adolescentes y adultos jóvenes son reales y están muy extendidos. Lo más importante es que son tratables y, a menudo, prevenibles. Es importante entender que tu y tu hijo no están solos. Los jóvenes de hoy enfrentan desafíos sin precedentes: las redes sociales, el COVID, el cambio climático, la desigualdad de ingresos, la injusticia racial, la epidemia de opioides y la violencia armada. 1 de cada 3 estudiantes de secundaria y la mitad de las estudiantes femeninas informaron sentimientos persistentes de tristeza o desesperanza. 2,5 millones de jóvenes en EE. UU. tienen depresión grave, siendo los multirraciales, la comunidad LGBTQ+ y las mujeres las que corren mayor riesgo. El 60% de los jóvenes no reciben ningún tratamiento de salud mental.

En 2018, perdimos a nuestro hijo Gabriel por suicidio cuando tenía tan solo doce años. Nuestra familia quedó destrozada por la pérdida y hemos enfrentado nuestros propios desafíos de salud mental. No sabíamos a dónde acudir en busca de ayuda. Nuestras experiencias y las llamadas que recibimos de otras personas que luchaban fueron el motivador detrás de esta guía de recursos.

En honor a Gabriel, a todas las personas que luchan con su salud mental y a quienes han perdido la vida a causa del suicidio, trabajamos diligentemente a través de Gabriel's Light para prevenir el suicidio juvenil mediante la educación, la seguridad cibernética y campañas de amabilidad.

Recuerda que no estás solo/a. Esto no es tu culpa. Hay ayuda disponible.

Con esperanza,



Carol Hufford Deely

Presidenta y Fundadora, Gabriel's Light

Consejos para afrontar una crisis de salud mental

Nos complace ofrecer esta guía de recursos para ayudar a tantas personas que lo están pasando mal. Recibimos regularmente llamadas, correos electrónicos, y mensajes de texto de padres que sufren las crisis de salud mental de sus hijos o seres queridos. Nuestra familia ha atravesado diversos problemas de salud mental y Gabriel's Light trabaja para ayudar a otros a superar sus dificultades.

No estás solo

Desafortunadamente, todavía existe un estigma en torno a las enfermedades mentales. A veces las personas sienten vergüenza, impidiéndoles buscar la atención adecuada. Casi un tercio de los estadounidenses sufre alguna enfermedad mental durante su vida, así que no estás solo. Cuanto más hablemos abiertamente de ello, mejor podremos apoyar a los afectados y a sus familias. Siempre hay consejeros de crisis disponibles llamando o enviando un mensaje de texto al 988. Es totalmente gratis.

La salud mental es tan importante como la salud física

Debido al estigma y a la incompreensión de la salud mental, algunas personas creen que las enfermedades mentales no son reales o que quienes las padecen pueden simplemente "tomar acción" para resolverlas. Los cerebros son órganos y necesitan cuidados al igual que el resto de nuestro cuerpo. Cuando consideres cómo gestionar un problema de salud mental, compáralo con la toma de decisiones en torno a un problema crónico como la diabetes o un diagnóstico como el cáncer. Debemos tomarnos los problemas de salud mental tan en serio como los de salud física.

Los cuidadores necesitan su propio apoyo

Cuidar de alguien, especialmente de un niño con problemas de salud mental, es estresante y puede ser aterrador, abrumador, y agotador. El autocuidado de los padres es fundamental tanto para ellos como para sus hijos. Encuentra recursos en la página 8.

Sé precavido

Las consecuencias de no abordar una crisis de salud mental son tan graves que te recomendamos que siempre seas precavido. No pongas en duda las señales de advertencia ni esperes que las cosas "desaparezcan" ni asumas que "sólo sea una fase". Hay ayuda y tratamiento disponibles. Los profesionales, empezando por su pediatra o médico familiar, pueden ayudarte a determinar la gravedad de tu situación. Pedir ayuda es un signo de fortaleza, no de debilidad. Siempre es mejor pedir ayuda que desear haberla pedido.

Los padres deben defender las necesidades de salud mental de sus hijos

Educarse sobre salud mental antes de una crisis es extremadamente útil. Te alegrarás de haberlo hecho en caso de emergencia. Es importante que actúes como defensor de tu hijo o de tus seres queridos buscando ayuda médica y hablando con su escuela, médico, terapeuta, psiquiatra, etc. Es vital que tu hijo se sienta apoyado y se comunique contigo. Nota: Cuando tu hijo cumple 18 años, se le considera un adulto en el sistema sanitario estadounidense. Tu participación disminuye a menos que tu hijo firme un poder notarial. (Infórmate aquí: www.mamabearlegalforms.com)

Hablar con tus hijos sobre salud mental es imprescindible

Comunicarte regularmente con tu hijo sobre la salud mental ayudará a determinar la mejor manera de cuidarlo y a saber cuándo se encuentra en una crisis. Incluimos algunos consejos para comunicarte con tu hijo más adelante.

Recursos inmediatos

Evaluación de la crisis

Cuando se produce una crisis de salud mental, a menudo los amigos y la familia están desprevenidos, sin preparación, y sin saber qué hacer. El comportamiento de una persona en crisis puede ser impredecible y cambiar drásticamente sin previo aviso. Si crees que tú o un ser querido está en crisis o cerca de una crisis, busca ayuda. Asegúrate de evaluar la inmediatez de la situación para determinar por dónde empezar o a quién llamar.

Cuándo llamar al 911

Si la situación pone en peligro tu vida o la de otros, o si la situación está causando daños graves a la propiedad, llama al 911. Consulta la página 9 de la guía NAMI (enlace en la página siguiente) para obtener información completa.

Cuando llames al 911, recuerda:

- ✓ Mantener la calma.
- ✓ Explicar que tu ser querido está teniendo una crisis de salud mental y no es un criminal.
- ✓ Solicitar un Equipo de Intervención de Crisis (CIT) o un oficial de crisis, si está disponible.
- ✓ Pedirle a tu ser querido que firme una autorización para la divulgación de información médica durante la evaluación de emergencia o el proceso de admisión. Cuando tu hijo cumple 18 años, se le considera un adulto en el sistema sanitario estadounidense. Tu participación disminuye a menos que tu hijo adulto firme un poder notarial. (Infórmate aquí: www.mamabearlegalforms.com) Es necesario hacerlo con anticipación y guardarlo en un lugar seguro.

Si no sabes si el 911 es apropiado:

- Si la persona en crisis tiene un terapeuta o psiquiatra, contáctalos. Si no responden, ve al siguiente paso.
- **Llama o envía un mensaje de texto al 988** para ponerte en contacto con la Suicide and Crisis Lifeline. Está abierta 24 horas al día, 7 días a la semana. Un consejero capacitado evaluará la situación por teléfono o texto y determinará qué hacer. NOTA: si envías un mensaje de texto al 988, primero se te pedirá que revises las normas de privacidad. A continuación, responde SÍ para ponerte en contacto con un asesor. Más información en <https://988lifeline.org/>

Abierto 24/7.

Gratis para todos.

Los consejeros de la línea te guiarán.

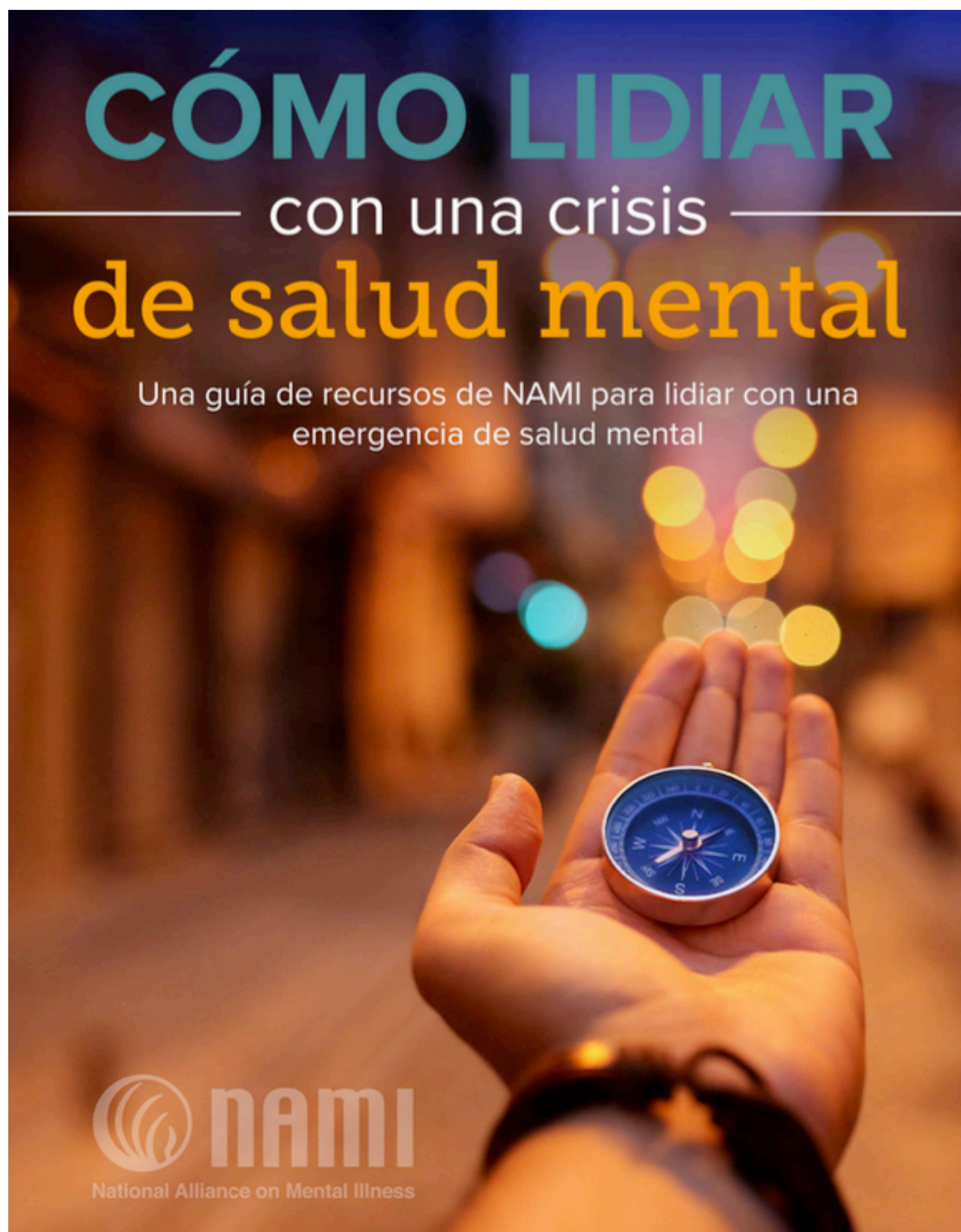


988

Marca 988 para
contactar a la línea
de Suicidio y Crisis

Recursos para superar una crisis de salud mental

Existen muchos recursos y guías sobre cómo afrontar una crisis de salud mental. Hemos seleccionado los que nos parecen más útiles.



Cómo Lidiar con una Crisis de Salud Mental

Una Guía de recursos de NAMI para lidiar con una emergencia de salud mental.

Descarga Aquí:

https://nami.org/Support-Education/Publications-Reports/Guides/Navigating-a-Mental-Health-Crisis/ESP_Navigating-A-Mental-Health-Crisis.pdf

Recursos para superar una crisis de salud mental

NAMI también ofrece útiles guías informativas de 1-2 páginas sobre temas específicos.

CÓMO LIDIAR con una crisis de salud mental

SIGNOS DE ALERTA de una crisis de salud mental

No siempre hay signos de que alguien tiene una crisis, o está a punto de tenerla. A pesar de eso, quizá te des cuenta de que:

- ✓ No puede hacer actividades cotidianas como bañarse o cambiarse de ropa
- ✓ Su estado de ánimo cambia repentinamente y de forma extrema
- ✓ Parece estar más ansioso o preocupado
- ✓ Se maltrata o maltrata a otros (usa alcohol/drogas en exceso o se lastima)
- ✓ Se aísla o evita las situaciones sociales
- ✓ Tiene síntomas de psicosis (no reconoce a sus amigos, ve cosas que no existen, parece estar muy confundido)
- ✓ Parece tener paranoia (siente que lo observan, teme que lo envenenen, sospecha situaciones peligrosas)

¿QUÉ PUEDES HACER?

SI TE PREOCUPA que alguien tenga una crisis o esté a punto de tenerla, pide ayuda a personas de confianza y profesionales.

- ¿Qué tan urgente parece la crisis?
- ¿Podría hacerse daño o hacerles daño a otros?
- ¿Tienes tiempo de pedirte ayuda a un profesional de la salud mental?
- ¿Necesitas asistencia de emergencia?
- Trata de evitar que la crisis empeore

Habla con calma y en voz baja

- ✓ Habla con calma y en voz baja
- ✓ Controla tus propias emociones
- ✓ Expresa apoyo y preocupación ("Quiero ayudarte a que te sientas seguro")
- ✓ Pregúntale cómo puedes ayudar
- ✓ No intentes asumir el control; en lugar de eso, ofrécele opciones y déjale elegir
- ✓ Evita tocarlo, a menos que primero le pidas permiso y te lo dé permiso
- ✓ Sé paciente
- ✓ Dale espacio

! Si la situación pone en riesgo la vida, llama al 911 y solicita hablar con alguien que tenga experiencia en temas de salud mental, como un equipo de intervención de crisis.

NAMI HelpLine | NAMI | NAMICommunicate | NAMICommunicate | www.nami.org

Signos de Alerta de una Crisis de Salud Mental

Descargar aquí:

<https://www.nami.org/NAMI/media/NAMI-Media/Infographics/crisis%20guide/INFO-Warning-Signs-of-Crisis-ESP.pdf>

CÓMO LIDIAR con una crisis de salud mental

PREPARACIÓN PARA UN CASO DE CRISIS: Cómo crear un plan en caso de crisis

Cuando las cosas van bien, crea un plan de lo que debes hacer. Las crisis pueden ocurrir cuando menos las esperas, y estar preparado en lugar de improvisar bajo el estrés, puede hacer una gran diferencia.

La persona que tiene la condición debe crear este plan con la ayuda de personas en las que confíe. El plan debe incluir información básica de referencia y los pasos que seguirás en determinadas situaciones.

Escribe el plan y guárdalo en algún lugar seguro y de fácil acceso. Actualiza el plan cada vez que cambien los tratamientos, medicamentos o proveedores.

El mejor momento para desarrollar un plan en caso de crisis es cuando las cosas van bien.

Cuando una persona tiene una condición de salud mental, siempre existe la posibilidad de tener una crisis. Las crisis pueden ocurrir incluso cuando una persona está en tratamiento. Las condiciones de salud mental son impredecibles.

Los planes en caso de crisis están diseñados para que las personas y sus familias puedan enfrentar síntomas/comportamientos cada vez más evidentes y prepararse para posibles crisis. Estos planes se deben elaborar con ayuda de la persona que tiene la condición de salud mental y su familia escribir y guardar en un lugar seguro y de fácil acceso actualizar cada vez que se hagan cambios en el diagnóstico, los medicamentos, el tratamiento o los proveedores.

Todos los planes son personalizados, pero generalmente incluyen:

- ✓ Información general de la persona (nombre, fecha de nacimiento, etc.)
- ✓ Información de contacto de la familia
- ✓ Información de contacto de los profesionales de atención médica
- ✓ Estrategias y tratamientos que funcionaron en el pasado
- ✓ Qué cosas pueden empeorar y aliviar una crisis
- ✓ Medicamentos y dosis actuales
- ✓ Diagnósticos actuales
- ✓ Preferencias personales en cuanto al tratamiento
- ✓ Información de contacto de centros de crisis o salas de emergencia preferidas
- ✓ Información de contacto de otros adultos en los que la persona confíe
- ✓ Planes de seguridad para proteger a otras personas en el hogar
- ✓ Información del seguro, si hay cobertura

NAMI HelpLine | NAMI | NAMICommunicate | NAMICommunicate | www.nami.org

Preparación para un caso de Crisis

Descargar aquí:

<https://www.nami.org/NAMI/media/NAMI-Media/Infographics/crisis%20guide/INFO-Preparing-for-Crisis-ESP.pdf>

CÓMO LIDIAR con una crisis de salud mental

SIGNOS DE ALERTA del suicidio

A veces, cuando alguien piensa o planifica el suicidio:

- Habla como si se estuviera despidiendo o se fuera para siempre
- Resuelve sus asuntos personales (organiza documentos o paga sus deudas)
- Hace o cambia un testamento
- Acumula piladoras o consigue un arma
- Tiene cambios drásticos de personalidad/ánimo/comportamiento
- Dice cosas como: "ya nada importa"/"estaré mejor sin mí"
- Deja de ver a su familia/amigos y deja de hacer actividades típicas
- Usa drogas o alcohol en exceso

QUÉ PUEDES HACER?

Si notas cualquier signo de alerta o estás preocupado porque alguien tiene pensamientos suicidas, no dudes en hablarle al respecto.

EMPIEZA la conversación mencionando cosas específicas que hayas notado:

"He notado que ya no duermes. Además, el otro día dijiste que crees que a nadie le importa si ya no estás. Me preocupa que te sientas así".

Luego, pregúntale:

- ✓ ¿Piensas hacerte daño?
- ✓ ¿Has tenido pensamientos suicidas?

Si dice "sí", pregúntale:

- ✓ ¿Tienes algún plan?
- ✓ ¿Has pensado cómo lo harías?
- ✓ ¿Has conseguido lo que necesitas para hacerlo?

Si responde "sí" a cualquiera de esas preguntas, busca ayuda inmediatamente.

- No lo dejes solo. Mantén la calma.
- Busca ayuda profesional, o pídele a alguien de confianza que la busque por ti.
- Retira los elementos peligrosos como medicamentos y armas.
- Llama a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-8255.
- Llama al 911 y solicita hablar con alguien que tenga experiencia en temas de salud mental, como un equipo de intervención de crisis.

ESCUCHALO, EXPRESA TU PREOCUPACIÓN Y ASEGÚRALE QUE TODO VA A ESTAR BIEN.

! A pesar de no entender exactamente cómo te sientes, oiga lo que dices y quiero ayudarte. **!**

! A pesar de no entender exactamente cómo te sientes, oiga lo que dices y quiero ayudarte. **!**

! Para mí, tú eres muy importante. Vamos a salir de esto juntos. **!**

NAMI HelpLine | NAMI | NAMICommunicate | NAMICommunicate | www.nami.org

Signos de Alerta del Suicidio

Descargar aquí:

<https://www.nami.org/NAMI/media/NAMI-Media/Infographics/crisis%20guide/INFO-Warning-Signs-of-Suicide-ESP.pdf>

Recursos adicionales



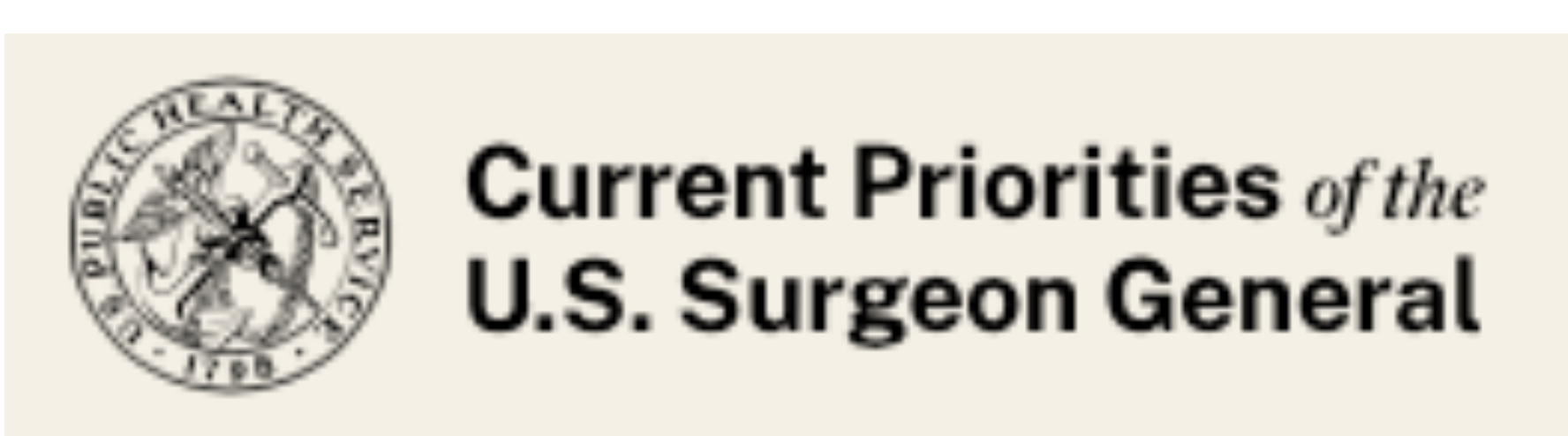
Encuentra apoyo local

Gabriel's Light recomienda la app Be Strong, porque ofrece recursos locales y apoyo, intervenciones, programas y buenas prácticas que te apoyan en los desafíos emocionales, de comportamiento, y cotidianos.

Elige Apoyo Local e introduce tu código postal para obtener varios recursos.

Obtén más información y descargar la aplicación aquí:

<https://bestrong.global>



Protegiendo la salud mental de los jóvenes - El Cirujano General de EE.UU.

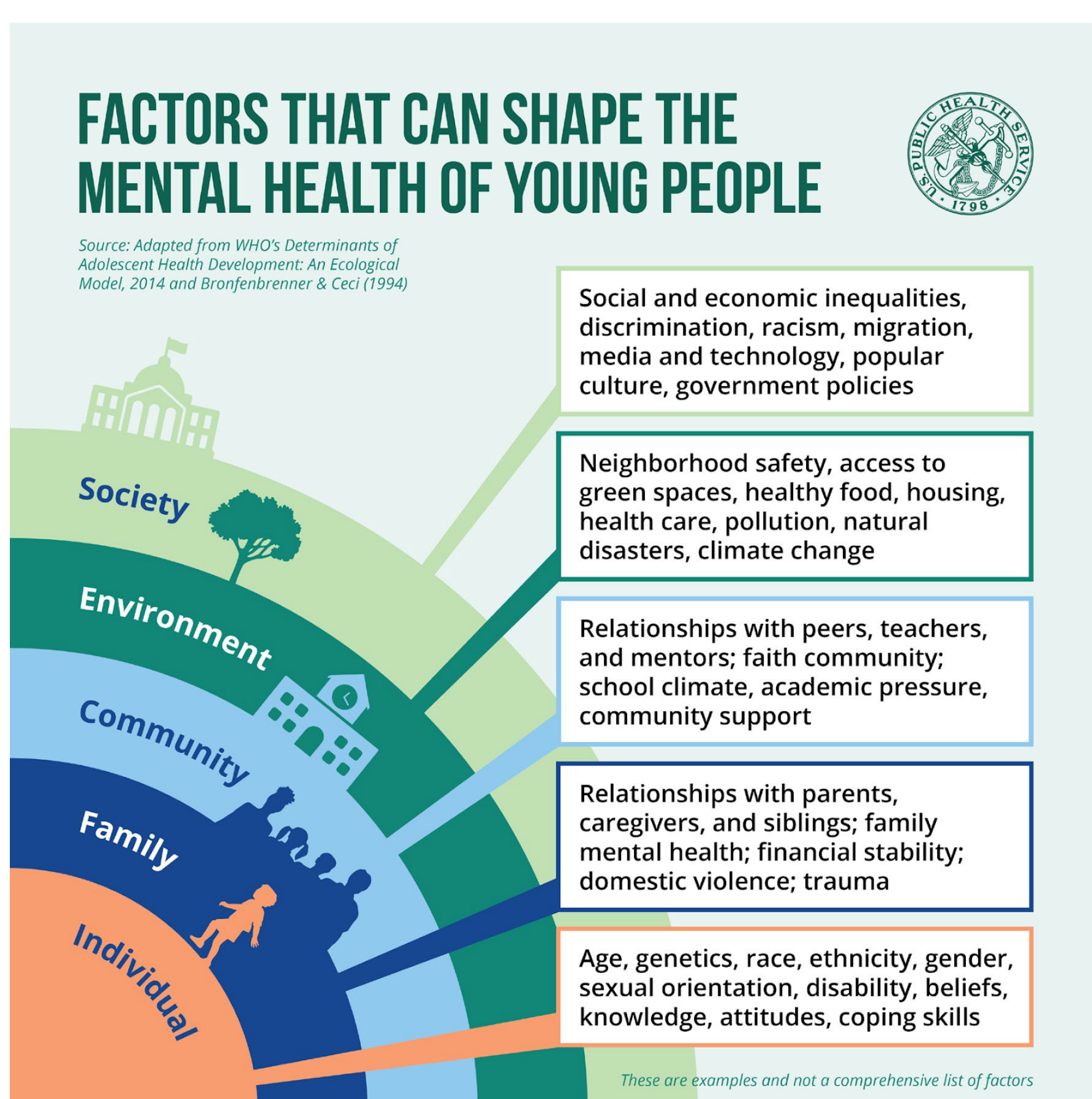
El Cirujano General de EE.UU. ofrece información y consejos sobre la salud mental de los jóvenes. Mejorar la salud mental de los jóvenes es un tema esencial en nuestro país.

**La salud mental es una parte esencial de la salud general, el *COVID-19 se sumó a los retos preexistentes a los que se enfrentaban los jóvenes, *la salud mental está determinada por una combinación de factores, *es fundamental centrarse en la salud mental de los jóvenes.*

-Dr. Vivek H. Murthy, Cirujano General de los Estados Unidos.

Aquí encontrarás información y una guía para proteger la salud mental de los jóvenes:

<https://www.hhs.gov/surgeongeneral/priorities/youth-mental-health/index.html#action>

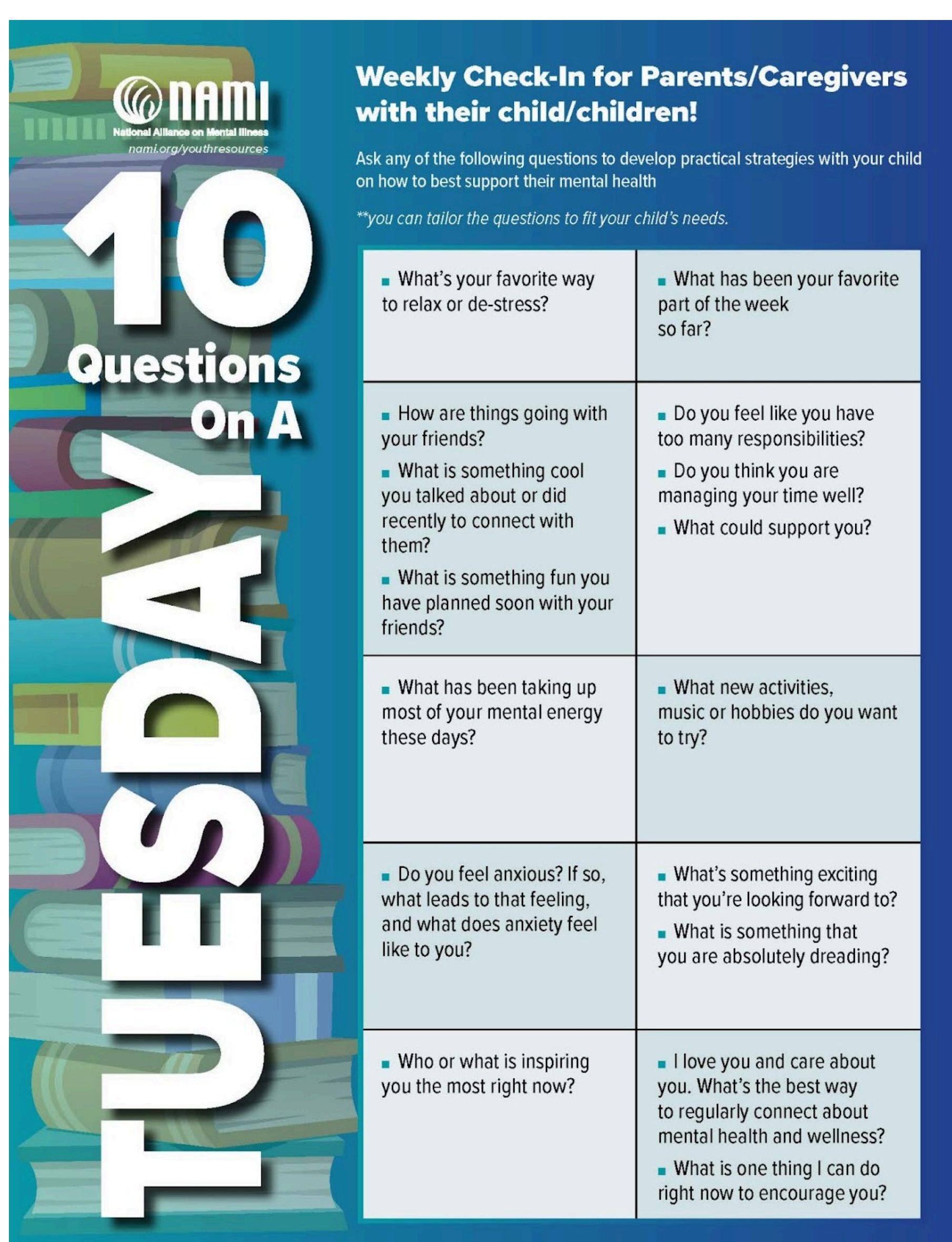


Habla con tu hijo sobre su salud mental y haz chequeos semanales

Consejos sobre cómo conectar con tus hijos regularmente para estar en sintonía con ellos y su salud mental.

Descárgalo aquí:

<https://www.nami.org/Your-Journey/Kids-Teens-and-Young-Adults/Kids/How-to-Talk-to-Your-Child-About-Their-Mental-Health>



Recursos adicionales para autocuidado



Consejos de NAMI para quienes cuidan a seres queridos con enfermedades mentales

NAMI ofrece una amplia gama de recursos, desde grupos de apoyo hasta consejos para el autocuidado. Es importante que los cuidadores también se mantengan sanos.

Consejos e información para familiares y cuidadores:

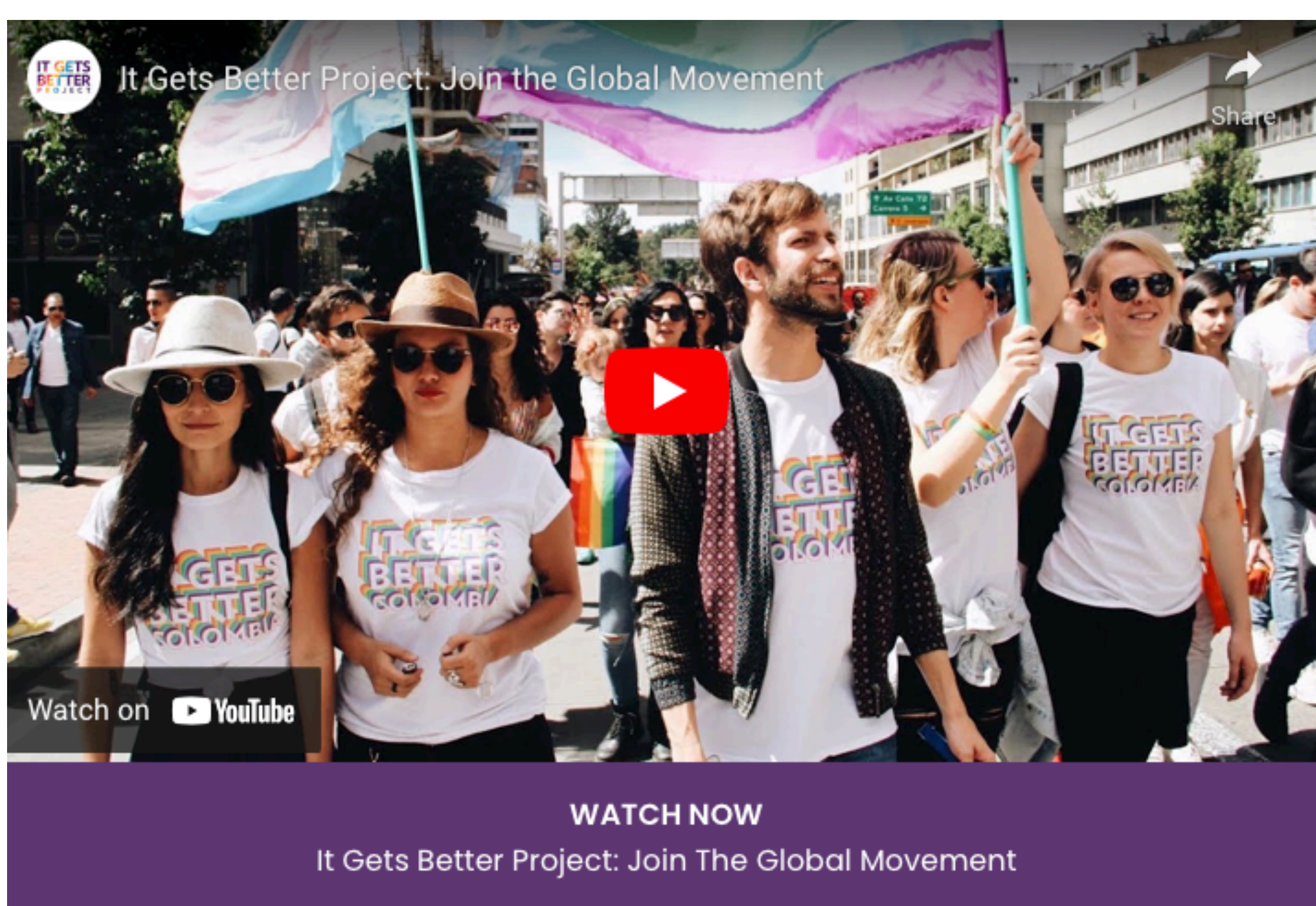
<https://www.nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers>

Programa educativo “Familia a Familia” de NAMI:

<https://www.nami.org/Support-Education/Mental-Health-Education/NAMI-Family-to-Family>

Encuentra grupos locales de apoyo y de debate:

<https://www.nami.org/findsupport>



Apoyo para la comunidad LGBTQ:

La misión del Proyecto It Gets Better es elevar, empoderar, y conectar a jóvenes lesbianas, gays, bisexuales, transexuales, y quer de todo el mundo.

Más información y apoyo:

<https://itgetsbetter.org>



Vídeos para ayudar a los niños con ansiedad

Mira vídeos para transformar la preocupación, la ira, el perfeccionismo, y la energía negativa en resiliencia. Recomendados por escuelas, trabajadores sociales, padres, y profesionales de la salud mental.

Míralos aquí:

<https://gozen.com>



Revistas científicas para niños y padres

Apoyo para criar niños amables, resilientes, y seguros de sí mismos. Recomendado por médicos y trabajadores sociales.

Míralo aquí:

<https://biglifejournal.com>