

TARJETA DE CRISIS DE SALUD MENTAL

(MENTAL HEALTH CRISIS CARD)

Tu voz importa

Informa a las personas cómo pueden ayudarte cuando estés experimentando una crisis de salud mental o un estado de agitación.

¿PARA QUÉ SIRVE LA TARJETA?

La tarjeta de crisis de salud mental le indica a las personas que están con un joven que esté experimentando una crisis de salud mental qué hacer de forma inmediata en los primeros 5 minutos para controlar la situación. Los jóvenes completan su propia tarjeta y enumeran 3 estrategias que le ayudan a calmarse. Cuando sea necesario, los jóvenes muestran la tarjeta a las personas que los rodean para que puedan seguir las instrucciones y ayudar a calmarlos.

¿POR QUÉ DEBERÍA UN JOVEN USAR LA TARJETA?

Los jóvenes saben mejor que nadie qué les ayuda a calmarse. Cuando las personas siguen las estrategias identificadas por un joven para ayudar a calmarlo, los impactos negativos de la crisis se pueden reducir o eliminar. La situación de crisis puede evitarse y los jóvenes lograrán sentirse seguros y comprendidos.

EL JOVEN INDICA LO QUE FUNCIONA EN SU CASO

Indica en la tarjeta las estrategias que te ayudan a recuperar la calma. Sé claro con las indicaciones para que sea fácil entender qué necesitas cuando muestres la tarjeta a otra persona.

CÓMO OBTENER LA TARJETA

[Imprime la tarjeta.](#)

Córtala para que quepa en tu bolsillo, billetera o portadocumentos de celular. O bien, toma una foto y guárdala en tu teléfono.



TARJETA DE CRISIS DE SALUD MENTAL

Nombre: _____

Pronombres preferidos: _____

▶▶▶ Necesito recibir ayuda en los próximos 5 minutos. ◀◀◀
Necesito que me ayude con esto:

1. _____

2. _____

3. _____

Mi apoyo principal: _____

Relación: _____

Teléfono: _____

Obtenga ayuda para usted o un amigo:

1.800.273.8255

Envíe "HOPELINE" al 741741

"Speak Up, Speak Out"
("Habla sin miedo, denuncia") WI



Para información:



children.wi.gov

¿NECESITAS AYUDA PARA IDENTIFICAR ESTRATEGIAS PARA CALMARTE?

A continuación te entregamos algunos ejemplos.

Para ver más ejemplos, [visita nuestro sitio web.](#)

- No me hable. Necesito estar tranquilo.
- Deme tiempo para calmarme. Hablaré con usted cuando esté listo.
- Lléveme a un lugar tranquilo.
- Necesito hablar con un amigo/compañero.
- Necesito hablar con un adulto.
- Necesito dibujar.
- Necesito escuchar música.
- Coloque un paño frío en mi cara.
- Necesito leer un libro.
- Necesito escribir en un diario.
- Necesito sostener hielo en mi mano.
- Necesito recibir apoyo masculino.
- Necesito recibir apoyo femenino.
- Necesito un abrazo.
- Necesito respirar profundo.
- Necesito llorar.
- Necesito marcar un ritmo.
- Necesito mecerme.

