

# CÓMO MANEJAR UNA CRISIS DE SALUD MENTAL

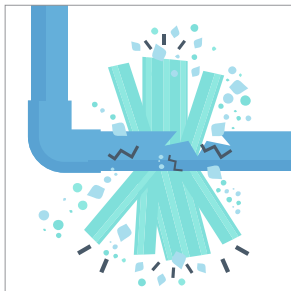
(HANDLING A MENTAL HEALTH CRISIS)

Una crisis de salud mental puede impedirle a alguien cuidarse a sí mismo debido a un trauma u otros inconvenientes. Una crisis puede ser evidente o sutil, además puede ser común y estar presente durante mucho tiempo. Una crisis de salud mental puede ser similar a una tubería de agua con una gotera. A continuación se ofrecen algunos consejos sobre cómo manejar una crisis de salud mental con su hijo pequeño o adolescente.



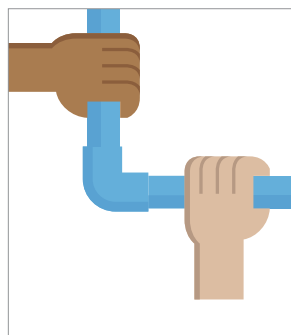
## CUANDO OBSERVE UNA GOTERA

- ▶ Deténgase. Respire. Preste atención a sus propias emociones
- ▶ Tómese un tiempo para pensar – sus respuestas son importantes
- ▶ Establezca una conexión. Céntrese en su hijo(a) y demuéstrele interés y apoyo
- ▶ Mantenga una actitud positiva y abierta. Permita que hable o exprese sus sentimientos
- ▶ Respete sus experiencias y responda a sus preocupaciones
- ▶ Pregúntele si está pensando en el suicidio
- ▶ Pida apoyo a amigos, familiares o maestros



## SI LA TUBERÍA ESTALLA

- ▶ Mantenga la calma – su hijo(a) le necesita
- ▶ Transmita seguridad y que está ahí para ayudarlo
- ▶ Use frases claras y cortas para evitar confusiones
- ▶ Ofrezca opciones seguras para que su hijo(a) se sienta más en control
- ▶ Retire las cosas que podría usar para lastimarse
- ▶ Comuníquese con la línea de crisis de su condado. Si llama al 911, solicite hablar con un trabajador de crisis de salud mental



## CÓMO REPARAR LA TUBERÍA DESPUÉS

- ▶ Brinde tranquilidad, apoyo y ánimo
- ▶ Identifique los servicios y apoyos (amigos y/o maestros) que podrían ayudar a su familia
- ▶ Verifique periódicamente cómo se encuentra cada miembro de la familia
- ▶ Use y establezca rutinas y estructuras en su hogar
- ▶ Ayude a los miembros de su familia a encontrar y realizar actividades que alivien el estrés
- ▶ Complete una [Mental Health Crisis Card \(Tarjeta de Crisis de Salud Mental\)](#) para cada miembro de la familia

▶ **Wisconsin Hopeline**  
Envíe la palabra  
"HOPELINE"  
al 741-741

▶ **Línea de Prevención del Suicidio y Crisis**  
Llame, chatee o envíe un  
mensaje de texto al 988



Wisconsin Office of  
**Children's**  
Mental Health

children.wi.gov  
S

# RECURSOS ADICIONALES PARA CRISIS DE SALUD MENTAL

▶ ENCUENTRE A ALGUIEN CON  
QUIEN SE SIENTA CÓMODO

Lea la guía de la NAMI,  
Cómo lidiar con una  
crisis de salud mental



Encuentre su número de  
teléfono local para crisis  
en el sitio web Prevent  
Suicide Wisconsin



**Línea para adolescentes** — adolescentes que ayudan a adolescentes

- ▶ (800) 852-8336  
8 p. m. - Medianoche
- ▶ Envíe el mensaje TEEN al 839-863  
8 p. m. - 11 p. m.

**Línea directa nacional de crisis para jóvenes**

- ▶ (800) 442-4673

**BlackLine** — Línea de ayuda para personas negras, indígenas y de color

- ▶ Llame o envíe un mensaje de texto al (800) 604-5841

**Línea de ayuda de Trevor Project para personas LGBT**

- ▶ (866) 488-7386
- ▶ Envíe el mensaje START al 678-678

**Línea directa de la Parenting Network**

- ▶ (414) 671-0566  
Lunes - Jueves: 8:30 a. m. - 5:30 p. m.  
Viernes: 8:30 a. m. - 3:00 p. m.

**Búsqueda guiada de salud mental 2-1-1 Wisconsin**

- ▶ <https://211wisconsin.communityos.org/mentalhealthguidedsearch>

**Navegador de recursos de salud mental y conductual de los niños del Centro de Recursos Well Badger**

- ▶ <https://www.wellbadger.org/s/cmh-resource-navigator>



children.wi.gov

S