

Recomendaciones generales de seguridad para el hogar después de una crisis infantil

Los siguientes consejos pueden ayudar a mantener la seguridad después de una crisis y evitar nuevas crisis:

1. Mantenga un ambiente tranquilo en la casa y no cambie las actividades diarias.
2. Siga las reglas de la casa, pero enfóquese en lo más importante; por ejemplo:
 - Pare de inmediato los comportamientos agresivos o peligrosos
 - Si su hijo solamente está usando palabras, lo mejor puede ser no hacerle caso
3. Supervise adecuadamente hasta que pase la crisis.
4. Tenga un plan para identificar las cosas que pueden causar una crisis (como una pelea) y haga **planes con su hijo** sobre lo que sería mejor hacer la próxima vez que haya una crisis (por ejemplo, llamar a un amigo, distraerse con alguna actividad o estar solo).
5. Haga todo lo posible para que su hijo asista a la escuela, a menos que el médico o enfermero indique algo diferente.
6. No deje de asistir a la próxima cita médica con su hijo.
7. Dele los medicamentos según el médico lo haya indicado.
8. Tenga un plan de actividades para el día y para la noche. Esto ayuda a evitar el aburrimiento y las peleas.
9. Guarde bajo llave todos los medicamentos y objetos que su hijo pueda usar para lastimarse y/o intentar suicidarse. Cuando los ponga bajo llave, asegúrese de que su hijo no sepa dónde están, ni dónde se guarda la llave ni la combinación de los candados. Estos son los objetos que hay que guardar:
 - Objetos filosos como cuchillos y navajas
 - Materiales que se pueden usar para estrangularse. Por ejemplo, correas, cables, cuerdas y sábanas
 - Armas y municiones (bajo llave y separadas/en lugares diferentes)
 - Cualquier medicamento que tome la familia, incluso los que no necesitan receta. Si su hijo toma algún tipo de medicamento, debe dárselo usted mismo en el momento indicado (a menos que el médico haya dicho algo diferente)

Si hay otra crisis, haga lo siguiente:

- Si cree que usted, su hijo u otra persona corren peligro por el comportamiento de su hijo, llame al 911 para que lo lleven a la sala de emergencias más cercana
- Considere llamar a la línea de crisis local del condado, que aparece en <https://www.dshs.wa.gov/bha/division-behavioral-health-and-recovery/state-mental-health-crisis-lines>
- Considere llamar a la línea nacional de prevención del suicidio: 1-800-784-2433

Pautas para un plan de prevención de crisis

Guía para que los padres creen un plan de prevención de crisis

El objetivo de los planes de prevención de crisis (PPC) es ayudar a niños o adolescentes y sus cuidadores a evitar que problemas de poca importancia se intensifiquen y se conviertan en crisis. Los PPC ofrecen una oportunidad para que el niño o adolescente y el cuidador razonen las situaciones al identificar la causa de la angustia, comprender las opciones para minimizar las situaciones difíciles y conversar sobre éstas, y fomentar estrategias de afrontamiento para ayudar a disminuir la angustia. Los elementos clave de un PPC incluyen entender los factores desencadenantes, identificar las señales de advertencia, y ayudar a facilitar las interacciones que disminuyan la posibilidad de más dificultades. Un PPC razonado y elaborado detenidamente puede ayudar a familias a tomar decisiones y medidas para mitigar situaciones difíciles.

Pasos para crear su propio plan de prevención de crisis:

- **Converse sobre los factores desencadenantes:** éstos son cosas que le causan angustia al niño o adolescente. Los factores desencadenantes frecuentes incluyen conflictos entre iguales, tareas escolares, quehaceres domésticos, sentimientos de tristeza o ira, y que se le diga “no” o no poder salirse con la suya. El niño o adolescente y el cuidador deben ser honestos y explícitos sobre los factores desencadenantes para lo que actualmente les esté causando mayores dificultades.
- **Identifique las señales de advertencia tempranas:** las señales de advertencia son pistas físicas que el niño o adolescente da (algunas veces sin su conocimiento) que muestran a los demás que está molesto o angustiado. Las señales de advertencia frecuentes incluyen ponerse colorado, apretar los puños, caminar de un lado a otro, gritar o retirarse (retraerse), empezar a quedarse callado.
- **Anote cómo puede intervenir el cuidador para ayudar al niño o adolescente a tranquilizarse:** converse sobre lo que el niño o adolescente querría, y cómo el cuidador podría dárselo. Algunos ejemplos incluyen darle al niño o adolescente espacio para calmarse, recordarle usar una estrategia de afrontamiento, hablar con él o ella u ofrecerle un abrazo.
- **Anote cosas que el niño o adolescente pueda hacer para ayudar a calmarse a sí mismo:** esto suele incluir estrategias de afrontamiento como escuchar música, salir a caminar, hacer ejercicios de respiraciones hondas, pasar tiempo a solas (incluya cuánto tiempo darle al niño o adolescente para que “se tranquilice” antes de que se espere que pueda reintegrarse a la familia), escribir, dibujar o colorear, u otras técnicas de relajación.
- **Identifique otros apoyos si las intervenciones anteriores no son útiles o son inaccesibles:** por ejemplo, anote tres personas a quienes el niño o adolescente pueda contactar, además del cuidador, cuando esté angustiado. Algunos ejemplos incluyen compañeros o amigos que tendrían una influencia positiva, parientes, hermanos mayores, terapeutas, maestros o entrenadores. El niño o adolescente y el cuidador deberían estar de acuerdo sobre quién es un buen recurso. Además, identifique y anote la línea telefónica de ayuda para crisis donde usted viva. Una línea directa para adolescentes, como Teen Link (1-866-833-6546 o <http://866teenlink.org>), también es útil.

Christina Clark, MD

Plan de prevención de crisis

Mis factores desencadenantes son:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Mis señales de advertencia tempranas son:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Cuando mis padres o cuidadores se den cuenta de mis señales de advertencia tempranas, pueden:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Cosas que yo puedo hacer cuando me dé cuenta de mis señales de advertencia tempranas:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Si no puedo ayudarme a mí mismo, puedo llamar a:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

- Número de teléfono de la línea de ayuda para crisis (Crisis Line) en su condado:.....
(Lo puede buscar aquí:
<https://www.dshs.wa.gov/bha/division-behavioral-health-and-recovery/state-mental-health-crisis-lines>)
- Línea directa para adolescentes (Teen Link Hotline): 1-866-833-6546 o <http://866teenlink.org>
- Línea urgente nacional para la prevención de suicidios (National Suicide Hotline): 1-800-784-2433

Este plan para la prevención de crisis fue creado para darle a su familia estrategias que puedan usar en su hogar para ayudar a tranquilizar a su hijo durante una intensificación antes de llegar a una crisis. No le recomendamos usar técnicas de retención, como sujetar a su hijo, porque usted o él (ella) podría salir lastimado. Por favor, llame al 911 si usted o su hijo se encuentra en peligro inminente.

