

# Ayuda para el plan para la prevención de crisis

## Una guía para padres para crear un plan para la prevención de crisis

Los Planes para la Prevención de Crisis (PPC) están destinados a ayudar a los niños/adolescentes y sus cuidadores a impedir que problemas menores se conviertan en crisis. Los PPC ofrecen una oportunidad para que el niño/adolescente y su cuidador piensen las situaciones lógicamente, identificando la causa de la angustia, entendiendo y analizando las opciones para minimizar las situaciones difíciles y fomentando las habilidades de afrontamiento para ayudar a disminuir la angustia.

Los componentes clave de un PPC incluyen entender los desencadenantes, identificar las señales de alerta y ayudar para facilitar las interacciones que reducirán la posibilidad de más dificultades. Un PPC bien pensado y cuidadosamente elaborado puede ayudar a las familias a tomar decisiones y medidas para resolver situaciones difíciles.

Pasos para crear su propio Plan para la Prevención de Crisis:

- **Hablen sobre los desencadenantes** — Los desencadenantes son cosas que le causan angustia al niño/adolescente. Los desencadenantes comunes incluyen conflictos con los compañeros, tareas, quehaceres, sentirse triste o enojado, y que se les diga “no” o que no puedan salirse con la suya. El niño/adolescente y su cuidador deben ser francos y explícitos acerca de los factores desencadenantes de lo que les está resultando lo más difícil en el momento.
- **Identifiquen señales tempranas de alerta** — Las señales de alerta son señales físicas que el niño/adolescente hace (a veces sin su conocimiento) que informan a los demás que está molesto o angustiado. Las señales de alerta comunes incluyen enrojecimiento de la cara, apretar los puños, ir y venir, gritar o distanciarse/callarse de repente.
- **Enumeren las cosas que el cuidador puede hacer para ayudar al niño/adolescente a calmarse** — Hablen sobre lo que el niño/adolescente querría y cómo el cuidador podría dárselo. Algunos ejemplos son darle espacio al niño/adolescente para que se calme, recordarle que use una habilidad de afrontamiento, hablar con él o ella u ofrecerle un abrazo.
- **Hagan una lista de las cosas que el niño/adolescente puede hacer para calmarse** — Por lo general, esto incluye habilidades de afrontamiento como escuchar música, salir a caminar, hacer ejercicios de respiración profunda, dedicarse tiempo a sí mismo (indiquen cuánto tiempo necesita el niño/adolescente para calmarse y volver a relacionarse con la familia), escribir, dibujar/colorear u otras técnicas de relajación.
- **Identifiquen otros apoyos si las intervenciones anteriores no son útiles o no se pueden realizar** — por ejemplo, hagan una lista de tres personas con las que el niño/adolescente se puede comunicar, además del cuidador, cuando esté angustiado. Los ejemplos incluyen compañeros que tendrían una influencia positiva, parientes, hermanos mayores, terapeutas o maestros/entrenadores. El niño/adolescente y el cuidador deben acordar quiénes son un buen recurso. También identifiquen y anoten el teléfono de la línea para crisis de donde viven. También es útil tener el número de teléfono de una línea directa para emergencias como la Línea para la Prevención de Suicidios (800-273-8255) o <https://suicidepreventionlifeline.org>.

Christina Clark, MD

# Plan para la Prevención de Crisis

## Mis desencadenantes son:

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

## Mis señales tempranas de alerta son:

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

## Cuando mis padres/cuidadores observen mis señales tempranas de alerta, pueden:

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

## Cosas que yo puedo hacer cuando noto mis señales tempranas de alerta:

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

## Si no puedo ayudarme yo mismo puedo llamar a:

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

- Línea estatal para crisis de salud mental .....  
Careline Alaska 1-877-266-4357  
<https://carelinealaska.com>
- Textear HOME al 741741 o visitar: <https://www.crisistextline.org>
- Teléfono de la Línea Nacional para la Prevención del Suicidio: 1-800-273-8255

Este Plan para la Prevención de Crisis fue creado para poner al alcance de su familia estrategias que pueden usar en el hogar para ayudar a calmar a su hijo durante una escalada, antes de que llegue a una crisis. No aconsejamos utilizar restricción física, como sujetar a su hijo, porque usted o su hijo podría lastimarse. Llame al 911 si usted o su hijo está en peligro inminente.

# Recomendaciones generales de seguridad en el hogar después de un evento de crisis infantil

Los siguientes consejos de seguridad pueden ayudar a mantener las cosas seguras en el momento después de un evento de crisis escalada, y ayudar a reducir más escaladas/crisis:

1. En el hogar, mantenga un ambiente simple siguiendo las rutinas regulares
2. Siga sus reglas típicas del hogar, pero elija sus batallas de manera apropiada, por ejemplo:
  - intervenga inmediatamente con conductas agresivas o peligrosas
  - si su hijo solo usa palabras de oposición, puede ser prudente ignorar eso
3. Supervise adecuadamente al niño hasta que se resuelva la crisis.
4. Prepare un plan para la prevención de crisis identificando los posibles factores desencadenantes de una crisis (como una discusión) y **planifique con su hijo** cuáles serían las medidas preferidas para la próxima vez que se produzcan los desencadenantes (como llamar a un amigo, hacer en una actividad que distraiga o irse a un espacio personal)
5. Aliente a su hijo a asistir a la escuela, a menos que su proveedor indique lo contrario
6. Asegúrese de que usted y su hijo asistan a la próxima cita programada con su proveedor
7. Administre los medicamentos según las indicaciones del proveedor médico o psiquiátrico de su hijo
8. Comiencen cada día/noche con un plan sobre cómo pasarán el tiempo; esto debería ayudar a prevenir el aburrimiento y las discusiones en el momento
9. Asegure y guarde bajo llave todos los medicamentos y objetos que su hijo pueda usar para lastimarse a sí mismo y/o para intentar suicidarse. Cuando guarde los objetos, asegúrese de que su hijo no sepa dónde están, dónde está la llave o la combinación de cualquier candado utilizado para guardarlos. Esto incluye:
  - Objetos afilados como cuchillos y navajas
  - Materiales que pueden usarse para intentos de estrangulación, como cinturones, cordones, cuerdas y sábanas
  - Armas de fuego y municiones (bajo llave y guardadas cada una en lugares separados)
  - Todos los medicamentos de todos los miembros de la familia, incluidos los medicamentos de venta sin receta. Si su hijo toma un medicamento de cualquier tipo, usted debe dárselo por el momento (a menos que el proveedor de atención médica indique que lo suspenda)

Si se presenta otra crisis, haga lo siguiente:

- Si cree que usted, su hijo u otra persona ya no está a salvo como resultado del comportamiento de su hijo, llame al 911 para que lo transporten al departamento de emergencias más cercano a su hogar.
- Considere llamar a la línea directa de crisis de su localidad: Careline Alaska 1-877-266-4357 <https://carelinealaska.com>
- Considere llamar a la Línea Nacional para la Prevención de Suicidios: 1-800-273-8255