

Definición y expectativas de una crisis de salud mental

¿Cómo puedo saber si mi hijo tiene una crisis o una emergencia de salud mental?

Hay veces en las que los padres necesitan ayuda rápidamente: cuando su hijo no puede calmarse, es incontrolable o puede estar en peligro repentino de hacerse daño a sí mismo o a otras personas.

Existe una situación de crisis cada vez que su hijo ya no es seguro para sí mismo o para los demás, o cuando se requiere una acción o intervención inmediata. Por lo general, se trata de un momento en el que usted necesita todo su esfuerzo para cuidar a su hijo.

Algunas señales de que su hijo podría estar atravesando por una crisis de salud mental son:

- Cambios de humor repentinos
- Energía extrema o falta de ella; dormir todo el tiempo o no poder dormir
- Inquietud extrema; caminar con nerviosismo
- Hablar muy rápido o sin parar
- Pensamientos confusos o irracionales
- Pensar que todo el mundo está en su contra o perder contacto con la realidad
- Experimentar alucinaciones o delirios
- Amenazar a otros o a sí mismo
- Aislarse de amigos y familiares; no salir de su cuarto
- Comer todo el tiempo o no comer nada; pérdida o aumento rápido de peso
- Tener pensamientos suicidas y hacer comentarios como "Quiero morir" o incluso posiblemente comentarios vagos como "Ya no quiero estar aquí"

La lista anterior contiene muchas, aunque no todas, las posibles señales de que su hijo podría estar experimentando una crisis. Lo mejor es seguir sus instintos. Recuerde que usted es el experto en lo que respecta a su hijo. Si cree que su hijo se está comportando de manera muy distinta a lo normal, o si la situación parece estar fuera de control y teme no ser capaz de controlarla, lo más probable es que su hijo esté atravesando por una crisis.

Una vez que decida que su hijo podría estar sufriendo una crisis o una emergencia de salud mental, deberá tener en cuenta las siguientes preguntas:

1. ¿Siente que su hijo está en un peligro inmediato para sí mismo o para los demás?
2. ¿Puede manejar la situación usted solo o necesita ayuda?
3. Si necesita ayuda, ¿qué tipo de ayuda requiere y por parte de quién?

Si la respuesta a la primera pregunta es afirmativa y la vida de su hijo o la de otra persona está en peligro, ¡debe pedir ayuda de inmediato! Si cree que su hijo o su familia están en peligro inminente, llame al 911, pero recuerde que una vez que la policía entre en su casa, estará a cargo de la situación y controlará lo que suceda, incluido el lugar al que pueden trasladar a su hijo.

Otros recursos de emergencia son:

- Línea de crisis para miembros de Optum Idaho 1-855-202-0973
- Línea nacional para la prevención del suicidio 1-800-273-TALK (8255)
- Línea directa de prevención del suicidio en Idaho 1-208-398-4357. La Línea directa de prevención del suicidio en Idaho cuenta con un chat en línea y comunicación por mensajes de texto.

Definición y expectativas de una crisis de salud mental

¿Qué pasa si me preocupa que mi hijo tenga tendencias suicidas, pero no estoy seguro de ello?

Es muy importante que siga sus instintos en estas situaciones. Si tiene la sensación de que su hijo podría estar considerando quitarse la vida, debe prestar atención.

Si está preocupado: ¡PREGUNTE!

Muchos padres temen que si les preguntan a sus hijos si están pensando en suicidarse quizá les metan esa idea en la cabeza, o que hablar del tema puede hacer que intenten quitarse la vida, pero las investigaciones demuestran que hablar sobre el suicidio en realidad reduce el riesgo de cometerlo.

Sabemos que tener esta charla con su hijo no es fácil. De hecho, puede ser aterrador y apabullante, por lo que hemos enumerado algunos pasos y consejos para ayudarlo a iniciar una conversación.

1. Díglele a su hijo lo que ha observado y le preocupa. Por ejemplo:

Mitchell, he notado que estás durmiendo mucho; te quedas en tu cuarto y ya no te interesa salir con tus amigos ni pasar tiempo con nosotros. También vi que escribiste "Ya no quiero estar en este planeta" en tu cuaderno.

Julie, creo que te escuché decir que te querías morir.

2. Hágale saber que lo quiere y desea ayudarlo.

Estoy preocupado por ti y quiero ayudarte.

3. Pregúntele lo más tranquila y directamente posible si ha pensado en suicidarse o quitarse la vida.

¿Has pensado en suicidarte?

4. Si su hijo dice algo contrario a un no rotundo, pregunte:

¿Has pensado en cómo podrías hacerlo? o ¿Tienes un plan?

Tener un plan podría significar que está en un nivel de riesgo más alto. No tener un plan no significa que no exista riesgo.

5. No deje a su hijo solo si cree que corre un riesgo inmediato. Si piensa que está en un peligro inmediato, llame a su terapeuta o acuda a la sala de urgencias de su localidad para pedir ayuda. Si cree que no es posible transportar a su hijo de manera segura y se trata de una emergencia, llame al 911. Si no está seguro de qué hacer, puede ser útil llamar a la Línea de crisis para miembros de Optum Idaho al 1-855-202-0973, la Línea nacional para la prevención del suicidio al 1-800-273-TALK (8255) o la Línea directa de prevención del suicidio en Idaho al 1-208-398-4357. Todas ellas cuentan con personas capacitadas que pueden ayudarlo a usted y a su hijo las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

6. Si su hijo lo convence de que no está en un riesgo inmediato y usted no cree que esté en un riesgo inmediato, asegúrese de ponerse en contacto con un terapeuta para que haga una evaluación o le aconseje qué hacer. Además, cerciórese de compartir con su hijo información sobre los números telefónicos directos para la prevención del suicidio y otros recursos, y deje muy claro que puede acudir a usted en cualquier momento.

Estas son otras cosas útiles que usted puede decir o hacer:

- Hágale saber a su hijo que no está solo y que usted está ahí para él ipase lo que pase!
- Asegúrele que muchos jóvenes tienen pensamientos suicidas y no los llevan a cabo. A veces, el simple hecho de saber que otros niños y adolescentes en ocasiones tienen esos pensamientos puede hacerlo sentir mejor.
- Trate de no descartar los sentimientos de su hijo ni de convencerlo de que no debería sentirse así; él podría tomarlo como algo despectivo o poco solidario.

Definición y expectativas de una crisis de salud mental

- Dígale que desea ayudarlo y que lo pondrá en contacto con la ayuda necesaria.

Aunque esta podría ser una de las cosas más difíciles que haya tenido que preguntarle a su hijo, indagar directamente si ha pensado en suicidarse y hablar sobre el tema le permitirá a él saber que está bien acudir a usted sin importar lo mal o desesperado que se sienta. Usted puede ser un factor de protección que ayude a reducir el riesgo de su hijo. A veces, el simple hecho de tener la oportunidad de hablar sobre lo mal que se sienten puede ser un gran alivio para los jóvenes.

Si cree que su hijo no está en peligro inminente de hacerse daño a sí mismo o a los demás, pero aún así necesita ayuda lo más pronto posible, entonces deberá decidir si puede manejar la situación usted mismo o si necesita ayuda.

¿Qué pasa si necesito ayuda con mi hijo durante una crisis?

El terapeuta o el equipo de tratamiento de su hijo, si cuenta con ellos, pueden ser especialmente útiles, ya que conocen a su hijo y su historial. También puede ponerse en contacto con la Línea de crisis para miembros de Optum Idaho al 1-855-202-0973, la Línea nacional para la prevención del suicidio al 1-800-273-TALK (8255) o la Línea directa de prevención del suicidio en Idaho al 1-208-398-4357.

- Cuando llame, pregunte si creen que su hijo, basándose en la situación actual, podría necesitar una evaluación, servicios de emergencia o quizá ser hospitalizado.
- Es posible que le pidan que lleve a su hijo para que lo evalúen, que lo envíen directamente a la sala de urgencias o a un hospital de salud mental.

Si su hijo no cuenta con un terapeuta o no está disponible, usted puede:

- Llamar a la Línea de crisis para miembros de Optum Idaho al 1-855-202-0973
- Llamar a la Línea nacional para la prevención del suicidio al 1-800-273-TALK (8255)
- Llamar, enviar un mensaje de texto o chatear en línea con la [Línea directa de prevención del suicidio en Idaho](#) al 1-208-398-4357.
- Si puede hacerlo de manera segura, lleve a su hijo directamente a la sala de urgencias. Llame con anticipación, si le es posible, para informar que acudirá, de modo que puedan estar preparados para recibir a su hijo.

Dependiendo de la situación y de a quién solicite ayuda, usted puede:

- Tener que esperar a que le devuelvan la llamada
- Recibir el consejo de vigilar la situación hasta que el terapeuta pueda ver a su hijo
- Recibir el consejo de llevar a su hijo a la sala de urgencias local o a un hospital de salud mental

Si requiere llevar a su hijo a algún lugar, decida si puede transportarlo de manera segura. De lo contrario, ¿cuenta con una persona que pueda apoyarlo? En caso de que no crea poder transportar a su hijo de manera segura y no tenga nadie que lo ayude, infórmelo al lugar al que piensa llevar a su hijo y pregunte qué le recomiendan hacer.

- Si debe esperar a que le devuelvan la llamada o si le aconsejaron vigilar la situación hasta que un terapeuta pueda ver a su hijo, tenga en cuenta que las cosas pueden cambiar rápidamente.
- Si la situación o el comportamiento de su hijo empeoran mientras usted espera, es posible que deba tomar otras medidas.
- Si en algún momento cree que la situación ha llegado a un nivel en el que necesita ayuda adicional inmediata para mantener a su hijo seguro, solicítela!

Definición y expectativas de una crisis de salud mental

¿Cómo puedo intentar calmar/controlar la situación mientras espero ayuda?

El aumento de la intensidad en la situación a veces puede hacer que nos resulte más difícil ocultar nuestros miedos u opiniones, así que haga todo lo posible por mantener la calma.

¿Cómo puedo planificar con anticipación la seguridad?

Para algunos jóvenes, no es una cuestión de "sí", sino de "cuándo" se producirá una crisis. En esos casos, un poco de planificación anticipada puede hacer una gran diferencia a la hora de conseguir la atención y la intervención necesarias para su hijo y su familia. Si cuenta con un plan de seguridad, este debe enumerar pasos y estrategias útiles. Planificar lo que hará, con quién se pondrá en contacto y dónde puede buscar ayuda durante una crisis puede ser de gran ayuda.

Si aún no cuenta con un plan de seguridad, este enlace puede ayudarlo a crear uno: [Plan de seguridad para jóvenes en caso de crisis](#). El terapeuta o el equipo de tratamiento de su hijo también pueden ayudarlo a crear uno. Si su hijo está hospitalizado, pídale al personal que lo atendió que elabore un plan antes de que dé de alta a su hijo.

Es importante pensar en la seguridad de su hijo y en la de los otros miembros de su hogar.

- Hable despacio y confiadamente, usando un tono de voz suave y cariñoso.
- No discuta ni desafíe a su hijo, aunque le parezca que lo que él dice es poco razonable o inaceptable.
- No amenace.
- No levante la voz ni hable demasiado rápido.
- Use palabras positivas, no negativas.
- Permanezca al lado de su hijo, pero trate de no restringir sus movimientos.
- Escuche activamente y trate de darle a su hijo un apoyo positivo y tranquilidad.
- Tenga en cuenta que puede tener problemas para comunicarse con su hijo.
- Haga preguntas sencillas y repítalas si es necesario.
- Diga: "Estoy aquí. Me importas. Quiero ayudarte. ¿Cómo puedo hacerlo?"
- Empatice con los sentimientos de su hijo.
- Trate de no tomar las acciones o comentarios de su hijo como algo personal.
- El aumento de la intensidad en la situación a veces puede hacer que nos resulte más difícil ocultar nuestros miedos u opiniones, así que haga todo lo posible por mantener la calma.
- No maneje solo la crisis si cuenta con personas que pueden apoyarlo, como familiares, amigos, vecinos, personas de su lugar de culto o un grupo de apoyo local.
- No amenace con llamar al 911 a menos que tenga la intención de hacerlo. Si llama al 911, es probable que la policía y/o una ambulancia lleguen a su casa. Esto puede hacer que sus seres queridos se alteren más, así que use el 911 solo cuando usted u otra persona estén en peligro inmediato.

Tenga en cuenta que:

- Su hijo puede estar asustado por los sentimientos que está experimentando.
- Síntomas como la desconfianza o el pensamiento distorsionado pueden hacer que el joven sienta miedo y no confíe en otras personas, ni siquiera en usted.
- A veces puede ser útil tomar un descanso de la conversación por un tiempo mientras espera recibir ayuda.

Definición y expectativas de una crisis de salud mental

Si su hijo representa un riesgo para él o para sus hermanos, puede ser necesario hospitalizarlo.

Un joven con problemas puede no tener un buen juicio ni autocontrol; ni siquiera ser consciente de las consecuencias de sus actos. Es posible que se deje llevar por las emociones y no sea capaz de pensar con lógica. Para algunos niños y jóvenes, el instinto de "lucha o huida" suele imponerse durante una crisis y sus acciones pueden ser repentinas, imprudentes e incluso peligrosas.

¿Cuáles son algunas medidas de seguridad preventivas adicionales?

Hay niños y jóvenes que corren un alto riesgo y experimentan situaciones de crisis con frecuencia. Algunas medidas que han tomado otros padres para proteger a sus hijos y a su familia en caso de una crisis son:

- Guardar bajo llave pistolas, cuchillos y otros objetos punzantes.
- Usar los seguros para niños en las puertas de los coches para evitar que el niño salte de un vehículo en movimiento.
- Retirar del cuarto del niño muebles y objetos pesados que él pueda arrojar durante un ataque de ira.
- Guardar bajo llave todos los medicamentos y mantener las sustancias peligrosas fuera de su alcance.
- Poner un candado en el refrigerador si el niño sufre de atracones alimenticios.
- Tener un plan y un lugar seguro al que puedan ir otros niños cuando ocurra una crisis.

¿Qué provoca una crisis de salud mental?

Hay algunos eventos/situaciones que pueden desencadenar una crisis de salud mental en cualquier niño o joven, como:

- Una separación
- La muerte de un ser querido
- Un desastre natural o de gran escala
- Un abuso físico, sexual o verbal
- La pérdida del hogar
- Reprobar en la escuela
- La enfermedad de un miembro de la familia o cuidador
- Un divorcio
- La pérdida de un amigo, un ser querido o un héroe por suicidio
- Ser testigo de un acto/accidente violento, agresión física o violencia

Es importante tener en cuenta que los niños y jóvenes con trastornos de salud mental a veces tienen más dificultades que otras personas para lidiar con factores estresantes, y que su propia condición de salud mental puede conducir a una situación de crisis sin motivo aparente. Además, los cambios en la medicación u otros factores pueden aumentar la probabilidad de una crisis de salud mental. En ocasiones, incluso cuando se cuenta con todos los servicios de apoyo y tratamiento adecuados, puede ocurrir una crisis de salud mental.

¿Hay situaciones especiales a considerar, como la intervención de la policía?

Dependiendo de la edad, el tamaño y la fuerza de su hijo, así como de los detalles de la crisis, puede ser necesario pedir ayuda a la policía para contenerlo, llevarlo al hospital o localizarlo si se ha fugado.

¿Hay algo más que deba saber?

Es importante tomar en cuenta que incluso si usted hace todo bien y sigue todos los pasos recomendados, las situaciones pueden salirse de control y sobrepasarlo. Esto no significa que haya hecho algo mal, tan solo que necesita apoyo adicional para ayudar a su hijo. Pedir ayuda, saber dónde conseguirla y cómo hacerlo, a veces es la parte más difícil.

Las situaciones de crisis pueden ser estresantes, aterradoras y agotadoras para usted, su hijo y otros miembros de la familia. ¡Es importante asegurarse de que usted se cuida y recibe el apoyo necesario!