

# Plan para las crisis familiares

## Family Crisis Plan (Spanish)

Zona verde:	Qué decir	Qué hacer:
<p>Cuando mi hijo se siente bien, luce y se comporta de la siguiente forma: (Lista a continuación)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “¿Cómo andan las cosas?”</li> <li>• “Quiero que sepas que siempre estoy disponible para hablar.” y para escucharte.”</li> <li>• “Me da la impresión de que estás triste” (enfadado/ansioso/malhumorado)</li> <li>• “¿Te sientes así?”</li> <li>• “Déjame saber si te no te sientes a salvo. No me enojaré; quiero ayudarte.”</li> <li>• “Te quiero.”</li> <li>• “Estoy orgulloso de ti.”</li> <li>• “Eres importante para mí.”</li> <li>• “Sentémonos y hablemos de lo que está pasando.”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconózcale sus éxitos, especialmente los pequeños.</li> <li>• Cree una relación con su hijo independiente de la enfermedad.</li> <li>• Diviértanse juntos.</li> <li>• Dele confianza.</li> </ul>
	<p>Qué preguntas funcionan mejor para su hijo: (especifíquelas a continuación) <i>Empiece con una declaración:</i></p>	

	<p><i>“Te amo y quiero asegurarme de que te mantienes a salvo“.</i></p> <p><i>Añada una de las siguientes opciones: “¿Cómo puedo ayudarte?”</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>“¿Estás pensando en quitarte la vida? ¿Cómo lo harías?”</i></li><li>• <i>“¿Recuerdas aquella vez que te sentías tan mal? Lo superaste y lo puedes superar ahora también.”</i></li><li>• <i>“Conversemos cuando estemos más calmados. (Intente disminuir los conflictos/discusiones familiares.) ¿Qué palabras usará esta vez con su hijo? (especifíquelas a continuación)</i></li></ul>	
--	--	--

Zona amarilla:	Qué decir:	Qué hacer:
<p>comportamientos que demuestran que el niño está en la zona amarilla:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deja de hacer actividades anteriores.</li> <li>• cambios frecuentes del estado de ánimo sin razón aparente.</li> <li>• Aumenta su malhumor, su enojo o discute más.</li> <li>• Cambia su patrón de dormir y/o comer.</li> </ul> <p><b>Situaciones a las que hay que prestar atención:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deficiencias escolares</li> <li>• Pérdidas recientes, incluida la pérdida de amigos.</li> <li>• Acoso.</li> <li>• Conflictos en las redes sociales.</li> <li>• Rechazo social.</li> <li>• <b>*Conflicto con los padres</b>, a menudo puede ser un</li> </ul>	<p>Números de emergencia:  Terapeuta:  Psiquiatra:  Servicio de emergencias psiquiátricas: 734-936-5900</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revise regularmente con su hijo para ver como siguen sus: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Emociones, sentimientos</li> <li>▪ Pensamientos suicidas</li> <li>▪ Cambios de comportamiento</li> </ul> </li> <li>• Fomente relaciones y actividades positivas con gente de su edad.</li> <li>• Anímelo a hacer actividades en familia, unos con otros.</li> <li>• Enseñe a su hijo a utilizar las habilidades para seguir adelante del plan de acción para la recuperación..</li> <li>• Si observa un patrón de comportamiento que no mejora, llame al terapeuta o al psiquiatra del muchacho para que le orienten o para hacer una cita lo antes posible.</li> </ul>

desencadenante para la Zona Roja*		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establezca un contacto en la escuela/comunidad que le pueda brindar apoyo y que contacte a su hijo regularmente.</li> </ul>
-----------------------------------	--	--

Zona Roja:	Haga esto inmediatamente:	Qué mas hacer:
<p>El niño:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Habla, bromea, escribe o dibuja sobre el suicidio.</li> <li>• Se autolesiona.</li> <li>• Se encierra en sí mismo o rehúsa conversar sobre cualquier cosa.</li> <li>• El muchacho se escapa con pensamientos suicidas.</li> </ul> <p>Ustedes son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contactados por un tercero por preocupaciones sobre la seguridad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No deje salir al niño de casa solo.</li> <li>• No deje que el niño se aíse solo en una habitación u otras áreas.</li> <li>• Dele libertad pero esté pendiente de él.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pregúntele tranquila y directamente sobre pensamientos, planes e intentos suicidas.</li> <li>2. Enséñele a utilizar las estrategias para seguir adelante enunciadas en el Plan de acción para la recuperación.</li> <li>3. Si el niño no responde a su pregunta directa sobre pensamientos suicidas, espere 15 minutos (mientras sigue pendiente de él) y luego vuelva a preguntarle, al tiempo que le expresa su amor y preocupación. (Repita el</li> </ol>

		<p>mismo proceso durante una hora como máximo.)</p> <p>4. Si el niño no se comunica con usted, sugiera que llame a su terapeuta o a la Línea Nacional para la Prevención de Suicidios para hablar de forma anónima. [800-273-TALK (8255)]</p> <p>Lleve a su niño a la sala de emergencias más cercana si:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Él menciona o usted observa que empieza a implementar un plan para suicidarse.</li><li>• Él expresa la intención de llevar a cabo un plan.</li><li>• Él expresa la incapacidad de mantenerse a salvo.</li></ul> <p>Si el niño rehúsa ir a la sala de emergencias, llame al 911.</p>

Descargo de responsabilidad: El presente documento contiene información y/o material instructivo creado por Michigan Medicine para el paciente típico con su condición/afección médica. El mismo puede incluir enlaces para acceder a contenidos en línea que no han sido creados por Michigan Medicine y por los cuales Michigan Medicine no asume ninguna responsabilidad. Este documento no sustituye la recomendación médica de su doctor/profesional de salud porque la experiencia de usted puede diferir de la del paciente típico.

Converse con su médico/profesional de la salud si tiene cualquier pregunta sobre este documento, su condición/afección médica o su plan de tratamiento.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

**Autor: Autumn Peterson, LMSW**

Author: Autumn Peterson, LMSW

**Revisor de lenguaje sencillo: Ruti Volk, MSI, AHIP**

Plain Language Reviewer: Ruti Volk, MSI, AHIP

**Traducción: Servicios de Intérpretes de Michigan Medicine**

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

La información educativa para pacientes de [Michigan Medicine](#) está autorizada bajo la licencia de [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Última revisión 10/2021

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 10/2021