



Plan de Manejo de Crisis: Apoyo en el Hogar para Niños y Jóvenes con Necesidades de Salud Mental

(Crisis Management Plan: Support at Home for Children and Youth with Mental Health Needs - Spanish translation)

La mayoría de nosotros pasamos por tiempos cuando suceden eventos que nos hacen sentir ansiosos, estresados o con necesidad de apoyo. Para padres de niños y jóvenes con necesidades de salud mental, una experiencia que produce aflicción o angustia pudiera rápidamente llegar a causar crisis si no sabemos cómo ayudar a reducir la intensidad de la situación. Los padres pudieran también sentir pena cuando se encuentran en una situación que no pueden parar. Desarrollando un plan de manejo de crisis por escrito para usar en el hogar es una manera de tomar parte activa para manejar situaciones de crisis.

Un plan escrito de manejo de crisis debe abordar formas positivas para prevenir el escalamiento de los problemas de conducta de su hijo e identificar los siguientes pasos a tomar si se intensifica. Recuerde durante las interacciones con su hijo o hija a usar las menos palabras posibles, tener una expresión facial neutra y mantener la voz calmada. El plan escrito pudiera también ayudarle a estabilizar la situación.

¿Quién escribe el plan?

Un plan de manejo de crisis designado para las situaciones que ocurran en casa debe ser escrito por los padres con su hijo y familia (por ejemplo, terapeuta familiar u otro proveedor de salud mental). También puede ser escrito como parte de un plan de servicio individual con el proveedor de salud mental de su hijo. La intención de un plan de manejo individualizado de crisis es la de disminuir las probabilidades de escalamiento de problemas de conducta, proveer intervención temprana y apoyos, y la de ofrecer a su hijo ayuda que no sienta amenazante.

¿Qué incluye el plan de manejo de crisis?

Un plan de manejo de crisis debe incluir los siguientes elementos clave:

1. *Una declaración acerca de cómo su hijo mira y actúa cuando él o ella se siente calmado y feliz.* Es importante tener una base de conducta positiva para que usted pueda reconocer cuando su hijo no está afrontando bien las situaciones y su conducta problema está empezando a escalar.
2. *Una lista de provocaciones tales como palabras, gestos o situaciones que pudieran incrementar la conducta problema.* La lista debe ser desarrollada con la ayuda de su hijo. Considere incluir el impacto de transiciones abruptas, ruido, falta de medicamento o sueño interrumpido. Cada niño tiene su propio nivel de tolerancia, así que identificando provocaciones con su hijo puede darle una mejor idea de lo que impacta su conducta.
3. *Información acerca de cómo su hijo se empieza a ver cuando se incrementa su conducta.* Algunos niños o jóvenes tienen signos observables cuando están molestos tales como caras ruborizadas, cuerpo tenso o berrinches, lo cual puede indicar pérdida de control. En los jóvenes, los cambios en higiene personal, dormir en forma excesiva o falta de sueño, o cambios en conducta social pudieran señalar una crisis creciente. Uno de los signos más frecuentes de una necesidad creciente de salud mental pudiera ser una conducta sin provocación, enojo o conducta disruptiva que está fuera de lo ordinario. Describiendo cualquier conducta observable ayuda a los individuos a ser proactivos.

4. *Una lista de acciones específicas que han ayudado a calmar conductas problema en el pasado.* Identifique acciones previas que usted haya tomado para ayudar a desacelerar una creciente crisis. Si a su hijo le gustan los abrazos, un prolongado abrazo pudiera hacerle sentir amado, señalar su comprensión y calmar la situación. Si, a pesar de usar una estrategia que haya sido aceptada, su joven escala su conducta problema, un “tiempo fuera” en un espacio predeterminado para su hijo, pudiera calmar la situación.
5. *Una lista de estrategias específicas que su hijo siente que pueda ayudar a prevenir a que ocurra una crisis, y un plan correspondiente de cuándo y cómo usar las mismas.* Con el paso del tiempo su niño o joven pudiera darle a usted pistas acerca de qué ayuda para recobrar su compostura. Pónganse de acuerdo en una señal para que usted use para ayudar a su hijo a usar una estrategia que ha funcionado antes. Algunas veces simplemente ofreciendo la oportunidad de usar una actividad alternativa ayuda a cambiar la situación de negativa a positiva. Los ejemplos pudieran incluir salir a caminar o escuchar música.
6. *Una lista de formas específicas en las que otras personas pudieran ayudar y cuándo se les debe preguntar.* Algunas veces ciertos comportamientos inapropiados no paran aún con el uso de intervenciones bien planeadas. Cuando eso pasa, tenga una lista predeterminada de personas que pueden ayudar. Por ejemplo, una llamada al equipo de crisis móvil del condado por usted o su hijo, al proveedor de salud mental trabajando con su familia, o a un amigo a familiar informado. Asegúrese de tener una declaración clara acerca de cómo ellos pueden ayudar.

Manténgase positivo y enfocado en las actividades del plan de crisis. Cuando un niño o joven con un reto de salud mental demuestra dificultades o incremento en conductas problema, el plan por escrito de manejo de conductas pudiera ayudar. Si un plan de manejo de conducta que es positivo y específico para su niño o joven es creado por anticipado, la situación puede mejorar.

Recursos

Prevención e Intervención de Crisis (Crisis Prevention and Intervention-CPI)

[Crisisprevention.com/Free-Training-0Resources?gclid=CIqWz_GsickCFYM-aQodHzwIdw](https://www.crisisprevention.com/Free-Training-0Resources?gclid=CIqWz_GsickCFYM-aQodHzwIdw)

Mental Health First Aid

<https://www.mentalhealthfirstaid.org>