

El equipo de Youth Collaboratory espera que esta lista de recursos sea útil para usted y/o para sus seres queridos. Reconociendo que la salud mental es única y compleja, esperamos que esta guía sea un punto de inicio para buscar apoyo adecuado para usted y su comunidad.

[Available in English here.](#)

## En un momento de crisis

**¿Qué es un momento de crisis?** Hay momentos cuando tenemos dificultades y fácilmente pensamos en la mejor manera de seguir hacia adelante. Pero durante un momento de crisis, nuestra atención se está tan enfocada en lo que nos causa miedo, estrés, o ansiedad que nuestra capacidad de pensar en soluciones es limitada; durante una crisis necesitamos ayuda. Algo que se siente como una crisis para una persona tal vez no se sienta igual para otra. Sea que usted o alguien que usted conoce está pasando momentos difíciles, no tienen que pasar esos momentos solos.



988 ofrece acceso gratuito a consejeros de crisis preparados para ayudar a personas con angustias relacionadas a la salud mental. Esto puede incluir:

- Pensamientos de suicidio
- Crisis de salud mental o por uso de sustancias, o
- Cualquier otra angustia emocional

**Las personas pueden llamar o mandar un mensaje de texto al 988 o chatear en [988lifeline.org](https://988lifeline.org) para pedir apoyo para uno mismo o para un ser querido que ocupe apoyo en momentos de crisis.**

988 es un punto de entrada universal. Sin importar en qué parte de los Estados Unidos usted viva, usted será conectado con un consejero de crisis que puede ayudar.

Para aprender más, visite [Ayuda En Español](#)



Free, 24/7, confidential crisis support by text.

CRISIS TEXT LINE |

La Crisis Text Line ofrece servicios a cualquier persona, en cualquier tipo de crisis, de manera gratuita **24 horas al día, 7 días a la semana por medios que las personas ya usan y confían: el texto.**

Envía un mensaje de texto con la palabra AYUDA al 741741 o [haz click aquí para mandar un mensaje en WhatsApp](#).

Para aprender más, visita [Crisis Text Line \(Español\)](#)

**Sugerencias cuando se llama al 9-1-1 por una crisis relacionada a la salud mental.** Es importante reconocer que las personas impactadas por dificultades con su salud mental no siempre se comportan de manera violenta (de hecho, es mucho más probable que ellos/as se conviertan en víctimas de violencia). Cuando uno llama por ayuda por medio del 9-1-1, consideremos que la policía responderá con las herramientas y el entrenamiento que reciben. Específicamente, la policía se enfocará en neutralizar amenazas, lo que ha resultado en intervenciones violentas y en la muerte de personas que están pasando una crisis de salud mental. Si usted llama al 9-1-1, la [Alianza Nacional Sobre Enfermedades Mentales \(NAMI por sus siglas en inglés\)](#) recomienda los siguientes pasos.\*

### **Pida por un oficial capacitado en C.I.T. y avise que es una crisis relacionada a la salud mental.**

Por el teléfono: esté preparado para dar ejemplos concretos de comportamientos peligrosos. Por ejemplo, diga: “mi hija sacó un cuchillo” en lugar de “mi hija quiere matarme.”

#### **Tranquilamente por teléfono, indique la siguiente información y este listo para repetirla una vez que la policía y/o profesionales médicos lleguen:**

- Su nombre
- Su dirección
- El nombre de la persona a quien está apoyando
- Su relación
- Diagnóstico
- Medicamentos (con o sin)
- Descripción de lo que está haciendo la persona
- Historia previa de psicosis
- Si hay arma(s) en el área
- Historia previa de violencia
- Cosas que ayudarían o empeorarían la situación

#### **Hasta que lleguen los profesionales:**

- Sea cortés, respetuoso, tranquilo y directo con la persona a quien está apoyando.
- Mantenga una comunicación continua directamente con la persona y evite incluir a otros en conversaciones paralelas.
- No intente engañar o mentir a la persona.
- Evite acercarse o tocar a la persona a menos que sea necesario.
- Retire todos los objetos que una persona pueda utilizar para hacer daño a sí misma o a otros.

#### **Cuanto llegan los profesionales:**

- Tenga todas las luces encendidas dentro de la casa.
- Identifíquese a usted mismo/a.
- No lleve nada en sus manos, especialmente cuando salga a recibirlos; camine, no corra.
- Esté preparado para repetir la información que dio por teléfono.
- Indique si hay antecedentes de intentos de suicidio.
- Indique si su familiar es violento o está pasando por delirios o alucinaciones.
- Si hay uno, tenga el número del psiquiatra a la mano.

\*Adaptado de [Calling 911 and Talking to the Police | NAMISF](#). NAMI también ofrece un guía para navegar crisis relacionadas a la salud mental, disponible en [inglés](#) y [español](#).

### Para mejorar el apoyo que ofrecemos

De manera frecuente, la ayuda profesional es limitada o está fuera del alcance, pero el apoyo adecuado puede hacer una diferencia valiosa. El apoyo y la ayuda pueden llevar a resultados similares o incluso idénticos. La diferencia principal es que *la ayuda hace algo por* una persona, mientras *el apoyo hace algo con* una persona. Los jóvenes son aliados en identificar y crear estrategias para apoyarnos el uno al otro. [Esta campaña](#), por ejemplo, fue creada por jóvenes en el Área de la Bahía durante un programa de liderazgo.



Los **primeros auxilios en salud mental para jóvenes (YMHFA)** enseña como identificar e intervenir cuando un joven (12-18 años) demuestra señales relacionadas a la salud mental o el uso de sustancias. El volante de YMHFA está disponible [aquí](#).

Aprenda más acerca de YMHFA, encuentra cursos cerca de usted, y aplique para ser un instructor [aquí](#).

### Para el largo plazo

**La salud mental de muchas personas será diagnosticada en algún momento, e incluso más personas tendrán dificultades con su salud mental a través de su vida. Sabemos que la recuperación es posible y probable.** Para el largo plazo: nuestra capacidad de ofrecer apoyo adecuado esta fundada en nuestro propio bienestar y resiliencia. Considere mantener prácticas para auto-asesorar y auto-cuidar de usted cada mes, semana, o día. Si algo que usted intente no le funciona, es válido dejarlo de hacer y buscar algo diferente - usted puede!

**Identifique y construya su base de bienestar usando esta VARA: Vivir, Amar, Reir, y Aprender.** Dedique 5-10 minutos escribiendo sus respuestas a las siguientes preguntas e identificando las señales de su bienestar y resiliencia.

- **Vivir:** ¿Qué le demuestra que usted está bien?
- **Amar:** ¿Qué o quién le hace sentir valorado? ¿Cómo le demuestra a otros que usted les valora?
- **Reír:** ¿Qué le trae alegría?
- **Aprender:** ¿Que estimula su curiosidad? ¿Cómo responde a errores de mejor manera?

Si se siente inspirado, considere también explorar:

- **Palabra:** ¿Qué palabras ocupa/desearía para tener conversaciones vulnerables y efectivas? ¿Qué palabras le permiten expresarse de manera auténtica?

Si tuviera todos los recursos que usted necesita, ¿cómo podría incorporar esto en sus hábitos cada mes, semana, o día?

### Conozca técnicas de conexión.

Cuando sentimos emociones grandes, es fácil desconectarse de nuestro cuerpo físico en el momento presente. Hay diferentes maneras de reconectarse con uno mismo antes, durante, o después de momentos difíciles.

- [Trauma Tapping Technique \(TTT\)](#) es una técnica simple para estabilizar y auto-regular el estrés emocional y los síntomas de estrés traumático. La aplicación para Android y iOS está disponible [aquí](#).
- 5-4-3-2-1, categorías, consciencia corporal y ejercicios mentales están disponibles [aquí](#).
- Adriana Alejandre, LMFT, comparte y explora información acerca de la salud mental para la comunidad por medio de su podcast Latinx Therapy. Aprende mas [aquí](#).