

# Navegando a través de la Salud mental Juvenil & Prevención del Suicidio:

UNA GUÍA PARA  
PADRES Y TUTORES



## Una nota para Padres Y Tutores

Como padres, sabemos que cuando nuestro niño está agobiado mental y emocionalmente, puede ser difícil darse cuenta de las señales de advertencia, o de un plan de tratamiento adecuado, o saber exactamente cuándo es el momento adecuado para acudir a los servicios de emergencias.

Esta guía está diseñada para ayudarlo a navegar en situaciones donde su niño necesite conectarse con programas de ayuda o si necesita llevarlo a un hospital en una situación de crisis. Esperamos que esta guía de recursos lo ayude a ambos, tanto a usted como a su niño a entender los procesos en mantener a su niño seguro.



# Signos y síntomas para padres y miembros de familia



- **Signos y síntomas para la prevención del suicidio**

- Hablar acerca de lastimarse a sí mismo, sin esperanza, o no tener ganas de vivir
- Sentirse como una carga para los demás
- Aumento en el uso de alcohol y drogas
- Retirarse de las actividades
- Aislarse de los amigos y familiares
- Pérdida de interés en la escuela (ausencias en la escuela y dejar de esforzarse académicamente)
- Cambios en los hábitos del sueño; siempre está cansado o no tiene sueño
- Muestra comportamiento agresivo anormal o está muy molesto
- Regala sus pertenencias, se despide de amigos y familiares
- Usa el internet para buscar los materiales que pueden acabar con su vida o lastimarse a sí mismo
- Realiza publicaciones inusuales o misteriosas en las redes sociales acerca de temas antes mencionados

- **Depresión**

- Sentimientos persistentes de tristeza (durante más de 2 semanas)
- Problemas al pensar, concentrarse y a tomar decisiones
- Cambios en los hábitos del sueño (duerme mucho o muy poco)
- Cambios en los hábitos alimenticios (como mucho o muy poco)
- Sentirse inútil, baja autoestima o culpable
- Cambios en el grado de actividades (estar cansado y perezoso o nervioso e inquieto todo el tiempo)
- Falta de interés en las actividades
- Sentirse triste, desesperado, o molesto todo el tiempo
- Irritabilidad

- **Auto-Lesión\***

- Cortarse
- Arañarse
- Quemarse
- Tallarse símbolos en la piel
- Golpearse o puñetearse con objetos como la pared o mesa
- Perforarse la piel con objetos puntiagudos
- Jalarse los cabellos
- Rascarse las heridas existentes

- **Ansiedad**

- Irritabilidad
- Sentirse nervioso, inquieto y tenso
- Problemas de concentración
- Retirarse de actividades sociales
- Evasión de situaciones nuevas o difíciles
- Constante queja de dolor de estómago o cabeza
- Miedo al no estar con los padres
- Extremado miedo a cosas o situaciones específicas (perros, insectos o fobias)
- Tener miedo a la escuela o a los lugares donde están los demás
- Preocuparse por el futuro o que pasen cosas malas
- Tener episodios constantes de miedo repentino, inesperado o intenso que también llegan con un aumento en el ritmo cardíaco, mareos, problemas al respirar, sudoración o temblores

- **Consumo excesivo de Sustancias**

- Aumento del consumo o abuso de alcohol, otras sustancias, y medicamentos recetados
- Conducta de búsqueda de drogas

- **Signos y Síntomas de Crisis**

- ¿Cuándo es adecuado llamar al 911 o 988?
  - Si el individuo está en peligro de dañarse a sí mismo, a otros o a la propiedad
    - Esto incluye las amenazas y/o acciones/planes
  - Si el individuo está gravemente desorientado o fuera de la realidad
    - Es decir, están confundidos sobre quiénes son, tienen patrones de pensamiento poco claros, hacen declaraciones que no tienen sentido, ven o escuchan cosas que no existen
- Si se tiene acceso a los medios:
  - Incluye armas, drogas, medicamentos, cuerdas, etc
  - Se debe hacer un esfuerzo para retirar y asegurar estos objetos

\* *ver definición de autolesión y autolesiones en la contraportada*

# Que puede hacer Antes que su Hijo entre en Crisis

- **Buscar servicios de evaluación profesional**
  - Contactarse con la escuela de su hijo para obtener información sobre servicios disponibles para él, incluyendo:
    - Asesoría Nocturna
    - Sistema de apoyo multidireccionales
    - Asesoría continua con el equipo de trabajo social de la escuela
  - Asesoría con un proveedor comunitario
- **Programe una visita con el proveedor de su hijo para una posible administración de medicamento o la derivación a un consejero.**
- **Desarrolle un plan de seguridad con su hijo.**
  - Existen varias aplicaciones telefónicas del Plan de Seguridad, entre ellas:
    - “Plan de Seguridad”
    - “herramientas para el estado de ánimo”
    - “Seguir con vida”
  - A continuación se incluye un Plan de Seguridad de Brown Stanley para que lo complete y lo tenga a la mano. También puede **escanear el código QR de abajo** para ir a una versión digital del plan de seguridad
- **Si su hijo intenta suicidarse, lo primero que hay que hacer es asegurarse de que su hijo esté bien físicamente. Luego, debe ser atendido inmediatamente en Emergencias.**

## Plan de Seguridad

### 1er Paso: Mis señales de Advertencia

---

---

---

---

---

---

---

---

### 2do Paso: Mis estrategias para afrontar la situación

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3er Paso: Mis Distracciones

---

---

---

---

---

---

---

---

### 4to Paso: Mis Apoyos

Los apoyos son personas con las que te sientes cómodo para hablar de lo que estás pasando y que pueden darte ayuda.

Nombre: \_\_\_\_\_ Info de contacto: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Info de contacto: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Info de contacto: \_\_\_\_\_

### 5to Paso: Apoyo Profesional

Los contactos profesionales son personas que pueden dar atención y apoyo profesional.

Nombre: \_\_\_\_\_ Info de contacto: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Info de contacto: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Info de contacto: \_\_\_\_\_

### 6to Paso: Mi entorno seguro

En este paso, evalúa los medios que podrían considerarse durante una crisis suicida y cómo eliminarlos de tu entorno.

---

---

---

---

---

---

---

---



escanéame

# ¿Qué ocurre después de llamar o utilizar los servicios de emergencia?

- **Cuando llegue el oficial de policía, facilite un relato detallado del incidente. Asegúrese de incluir las preocupaciones sobre la seguridad de su hijo o de otras personas.**
  - Si su hijo cumple los criterios de la Petición de Emergencia, será transportado por las fuerzas del orden al departamento de emergencias.
  - Si su hijo es transportado en un vehículo de las fuerzas del orden, es política de la Oficina del Alguacil del Condado de St. Mary que sean esposados, tanto por su seguridad como por la del oficial. Si hay necesidades/preocupaciones médicas, se puede llamar a una ambulancia para que traslade al niño al departamento de emergencias. Si esto ocurre, el oficial se reunirá con la ambulancia en el hospital.

## Petición de Emergencia: Lo que debe Saber

- Una petición de emergencia es un proceso legal que permite a un oficial de policía, un médico o un psicólogo llevar a un paciente al hospital cuando corre el riesgo de hacerse daño a sí mismo, o para proteger la propiedad o la seguridad de otros. **Una petición de emergencia no significa que el niño tenga que ser ingresado en el hospital.**
- Una persona cumple los criterios de la Petición de Emergencia cuando se sospecha y/o se presenta una enfermedad mental Y es un peligro inmediato para sí misma o para los demás.
- Si su hijo es llevado al departamento de emergencias (ED, por sus siglas en inglés) bajo petición de emergencia, tendrá que ponerse una bata de hospital y quitarse las joyas y accesorios. No se les permitirá tener ninguna pertenencia, incluyendo los celulares. Se le puede proporcionar un teléfono si necesitan hacer o recibir una llamada. Se asignará a un miembro del personal para que permanezca con ellos y se asegure de que no puedan hacerse daño con sus propias cosas o con las que los rodean.
- Si su hijo es trasladado al departamento de emergencias por petición de emergencia, significa que un médico de emergencias debe realizar un examen médico después de haber sido visto primero por una enfermera que comprobará los signos vitales y evaluará el riesgo de suicidio. Su hijo también verá a un trabajador del servicio psiquiátrico de emergencias – un profesional de la salud mental – quien realizará una evaluación psiquiátrica detallada al hablar con su hijo y sus familiares.

# ¿Qué ocurre en el Departamento de emergencias y después de dar de alta a su hijo?

- **El personal clínico realizará un examen de admisión a su hijo. Observará que el motivo principal de la visita es un problema de comportamiento, y documentará si su hijo tiene algún problema emocional o de comportamiento.**
  - Si su hijo muestra síntomas de problemas emocionales o de comportamiento, el proveedor realizará una evaluación de riesgos, incluyendo la detección de ideas suicidas.
    - Si su hijo da positivo en la prueba de ideas suicidas, se aplicarán medidas para la seguridad de su hijo basadas en el nivel de riesgo determinado por la evaluación de riesgos.
- **Su hijo será reevaluado para las ideas suicidas si hay algún cambio en el estado de su hijo (es decir, cambio de lugar, empeoramiento de los síntomas, hora del alta, etc.)**
- **Cuando su hijo se presenta en el departamento de emergencias tras un intento de suicidio también puede ocurrir lo siguiente:**
  - Su hijo puede tener un personal asignado para quedarse con él y ser atendido por los servicios psiquiátricos de emergencias.
  - **O pueden ser ingresados en el hospital durante un periodo de tiempo más largo. (Esto suele significar el traslado a un hospital o a una unidad especializada en el cuidado de niños).**
  - Un psiquiatra puede participar en su cuidado incluso en el piso médico y si es necesario, puede ayudar a organizar el traslado a una unidad psiquiátrica, una vez que estén físicamente mejor.
- **Si se determina que su hijo está seguro para volver a casa, se le dará de alta con un plan de seguridad que completará con la ayuda de un profesional de la salud mental.**
  - Si su hijo no está ya relacionado, se le enviará a un psiquiatra y/o terapeuta.
  - **No olvides pensar en tus propias estrategias y recursos de afrontamiento: tener un hijo enfermo es muy estresante.**
- **Si se determina que su hijo necesita atención hospitalaria, el trabajador de los servicios psiquiátricos de emergencia hará los arreglos necesarios.**
  - **El hospital Medstar de St. Mary no admite niños menores de 16 años.** Si su hijo es menor de 16 años será trasladado a otro hospital. Este proceso suele durar muchas horas, pero en ocasiones puede tardar días dependiendo cuando haya camas disponibles en los centros que aceptan niños en Maryland.

## Visitas

- Si su hijo es llevado al hospital bajo petición de emergencia o voluntariamente, usted puede visitarlo. **Su hijo puede negarse a que usted esté presente en el área de cuidados.** Su hijo puede estar estresado, tener miedo de meterse en problemas, sentirse avergonzado o tener cualquier otro tipo de sentimientos fuertes. A menudo, después de negarse inicialmente, los niños están dispuestos a dejar que su padre/tutor se reúna con ellos en el área de atención.
- Si usted hace que su hijo se angustie o agite más, o empeore la situación en general, se le puede pedir que abandone la zona de atención.
- No podrá llevar ninguna pertenencia a su habitación. **Deberá dejar sus bolsos, chaquetas y celulares en el auto o con el personal de seguridad.**
- Aunque no esté presente junto a su hijo, el personal del hospital hablará con usted y la incluirá en el plan de cuidados de su hijo.
- Si su hijo está esperando el traslado a otro hospital, puede quedarse con él.
- **Por favor, esté disponible por teléfono si necesita salir del hospital por cualquier motivo.**

# Recursos y Opciones de Tratamientos

## Recursos para Escuelas

### • Escuelas Públicas del Condado de St. Mary

#### Apoyo de Consejería

- Los consejeros escolares, los psicólogos escolares y los trabajadores sociales escolares están disponibles en un sistema de apoyo de niveles. Póngase en contacto con la escuela de su hijo para obtener más información.
  - Nivel 1: Todos los alumnos tienen acceso a sus consejeros escolares para recibir apoyo social, académico y emocional en cualquier momento del día escolar. La intervención y el apoyo también pueden proporcionarse a pequeños grupos, clases o niveles de grado completos.
  - Nivel 2: Si su hijo necesita apoyo adicional, puede ser incluido en clases de grupos pequeños con el consentimiento de los padres.
  - Nivel 3: Si su hijo necesita servicios de consejería continua 1:1, un trabajador social, consejero o psicólogo de la escuela lo remitirá. El consentimiento de los padres también debe ser permitido para este servicio.
  - También se realizan conexiones con recursos ambulatorios si es necesario.
- Servicios post tratamiento
  - Es un apoyo en el que las escuelas y los padres trabajan juntos para desarrollar un plan individualizado para que los estudiantes vuelvan a la escuela después de una visita a emergencias, una hospitalización por salud mental/comportamiento o después de haber estado en el hospital a domicilio por problemas emocionales. Este apoyo puede incluir un plan de apoyo a la salud mental/conductual, un plan de apoyo académico transitorio, gestión de casos y apoyo de asesoramiento individualizado.
  - Le recomendamos contactar a la escuela de su hijo directamente para conectarse con este programa, ya que el hospital no lo hace y no notificará la elegibilidad de su hijo en este programa. El punto de contacto para este programa en las escuelas secundarias es el trabajador social de la escuela y el punto de contacto en las escuelas primarias es el trabajador social de la escuela o el consejero de la escuela, dependiendo de la escuela. Para contactos más información, comuníquese con el Coordinador de Salud Mental de SMCPS al 301-475-4411 x32150.
- Lugares para estudiantes de primaria - <https://sites.google.com/smcps.org/elementary-mental-wellness/home>
- Lugares para estudiantes de secundaria - <https://sites.google.com/smcps.org/mental-wellness-ms-hs-students/home>
- Lugares para la familia - <https://sites.google.com/smcps.org/parent-mental-wellness-site/home>

## Recursos para la Comunidad

### • Servicios de crisis y líneas directas:

- Suicide and Crisis Lifeline: Call or Text 988
- The Trans Lifeline: Call 1-877-565-8860
- The Trevor Project - for LGBTQ+ Youth: Call 1-866-488-7386 or Text START to 678-678
- Southern Maryland Center for Family Advocacy: 240-925-0084
- National Sexual Assault Hotline Lifeline: 1-800-656-4673
- National Eating Disorders Association Helpline: 1-800-931-2237
- Para comunicarse con recursos locales: Call 211
- SAMHSA's National Helpline: Call 1-800-662-4357

### • Servicios locales de salud mental para jóvenes:

- Para obtener una lista completa de proveedores locales de salud mental, visite: [smchd.org/bhtreatment](http://smchd.org/bhtreatment) or llame 301-475-4330 o correo electrónico [smchd.lbha@maryland.gov](mailto:smchd.lbha@maryland.gov)

### • Recursos en línea

- Alianza Nacional de enfermedad Mental: [nami.org/Your-Journey/Kids-Teens-and-Young-Adults](http://nami.org/Your-Journey/Kids-Teens-and-Young-Adults)
- Fundación americana para la prevención del suicidio: [afsp.org](http://afsp.org)
- MentalHealth.gov: [mentalhealth.gov/talk/parents-caregivers](http://mentalhealth.gov/talk/parents-caregivers)
- Proyecto para la salud mental del joven: [ymhproject.org/learn-more/](http://ymhproject.org/learn-more/)
- Problemas de Salud mental del Niño: <https://www.childrensmentalhealthmatters.org/find-help/parents-families/>

# Definiciones y Pólizas

- **leyes COMAR o Código de reglamentos de Maryland (COMAR)** es la recolección oficial de todos los reglamentos administrativos emitidos por las agencias del estado de Maryland. Las instalaciones pueden tener sus propias pólizas fuera de COMAR que pueden afectar a su hijo de manera diferente, para obtener más información, póngase en contacto con la agencia directamente.
- **La Edad de Consentimiento de MD** establece que los niños de 12 años o más están legalmente autorizados a buscar tratamiento de salud mental, sin el consentimiento de los padres, siempre que el proveedor determine que el niño es lo suficientemente maduro para dar su consentimiento fundamentado.
- **Los derechos de los padres o la divulgación por parte de los padres** establece que, sin el consentimiento del niño, el médico clínico determina si, cuándo y cómo informar a los padres, cuidadores, cónyuge de los padres, sobre el tratamiento, el asesoramiento y el estado de su hijo menor de edad.
- **La autolesión y las autolesiones** son cualquier forma de hacerse daño a sí mismo a propósito. Normalmente, cuando las personas se autolesionan, no lo hacen como un intento de suicidio. Más bien, se autolesionan como una forma de liberar emociones dolorosas.
- **La idea suicida**, también conocida como pensamientos suicidas, consiste en pensar en el suicidio o en una preocupación inusual con el suicidio. El rango de la idea suicida varía mucho, desde pensamientos fugaces, pasando por pensamientos extensos, hasta la planificación detallada, la representación de roles (por ejemplo, subirse a una silla con una soga) y los intentos fallidos.
- **La amenaza suicida** es una declaración de intento de suicidio acompañada de cambios de comportamiento indicativos de tendencias suicidas.
- **El intento de suicidio** es cualquier acción intencionada realizada por una persona que podría provocar su propia muerte, como, por ejemplo, tomar una sustancia para provocar una sobredosis o estrellar un auto.
- **Las precauciones contra el suicidio** son intervenciones continuas destinadas a proporcionar un entorno seguro a los pacientes identificados con conductas y/o ideas suicidas.
- **La evaluación del riesgo de suicidio** es un proceso realizado por profesionales de la salud mental para evaluar el nivel actual de riesgo de suicidio.

LLAMAR O ENVIAR  
TEXTO AL

988

LÍNEA CONTRA  
LA CRISIS &  
EL SUICIDIO



Creado y financiado en asociación con las siguientes organizaciones:

