

Plan para las crisis familiares

Zona verde:	Qué decir	Qué hacer
<p>Cuando mi hijo se siente bien, luce y se comporta de la siguiente forma:</p>	<p>«¿Cómo andan las cosas?»</p> <p>«Quiero que sepas que siempre estoy disponible para hablar y escucharte.»</p>	<ul style="list-style-type: none"> Reconozca sus éxitos, especialmente los pequeños. Cree una relación con su hijo, independiente a su enfermedad. Diviértanse juntos. Dele confianza.
<p>Zona amarilla:</p> <ul style="list-style-type: none"> Deja de hacer actividades anteriores. Cambios de estado de ánimo frecuentes sin una razón específica Aumenta su malhumor, su enojo o discute más. Cambia su patrón de dormir y/o comer. <p>SITUACIONES a las que hay que prestar atención:</p> <ul style="list-style-type: none"> Le está yendo mal en la escuela, sufrió alguna pérdida recientemente, incluyendo la pérdida de alguna amistad, o ha sido víctima de algún tipo de acoso. Conflictos en las redes sociales, rechazo social. <p>*CONFLICTO CON LOS PADRES, a menudo puede provocar una Zona Roja*</p>	<p>«Me da la impresión de que estás triste» (enfadado/nervioso/malhumorado)</p> <p>«¿Te sientes así?»</p> <p>«Déjame saber si te no te sientes seguro, a salvo. No me enojaré; quiero ayudarte.»</p> <p>«Te quiero.»</p> <p>«Estoy orgulloso de ti.»</p> <p>«Eres importante para mí.»</p> <p>«Sentémonos y hablemos de lo que está pasando».</p> <p>Qué preguntas funcionan mejor para su hijo: (especifique a continuación)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Chequee regularmente con su hijo para ver cómo anda (es decir, emociones, pensamientos suicidas, cambios de comportamiento). Chequee a su muchacho con frecuencia para ver cómo se siente. Fomente relaciones y actividades positivas en grupo. Anímelo a hacer actividades en familia, unos con otros. Enseñe a su hijo a utilizar las habilidades para seguir adelante del plan de acción para la recuperación. 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. Establezca un contacto en la escuela/comunidad que le pueda brindar apoyo y que contacte a su hijo regularmente.
<p>Zona Roja:</p> <ul style="list-style-type: none"> Habla, bromea, escribe o dibuja sobre el suicidio. Se lastima a sí mismo. Se encierra en sí mismo o rehúsa conversar sobre cualquier cosa. Alguien le contacta con preocupaciones sobre seguridad. El muchacho se escapa con pensamientos suicidas. 	<p>«Te amo y quiero asegurarme de que te mantienes seguro y a salvo.»</p> <p>«¿Cómo puedo ayudarte?»</p> <p>«¿Estás pensando en quitarte la vida? ¿Cómo lo harías?»</p> <p>«¿Recuerdas aquella vez que te sentías tan mal? Lo superaste y lo puedes superar ahora también.»</p> <p>«Conversemos cuando estemos más calmados. (Intente disminuir los conflictos/discusiones familiares.)</p> <p>¿Qué palabras usará esta vez con su hijo? (especifique a continuación)</p>	<ol style="list-style-type: none"> Le preguntaré con calma y de forma directa acerca de los pensamientos, planes e intenciones suicidas. Le enseñaré a utilizar las estrategias para seguir adelante enunciadas en el Plan de acción para la recuperación. Si mi hijo no responde a mi pregunta directa sobre pensamientos suicidas, esperaré 15 minutos (mientras lo sigo monitoreando) y luego volveré a preguntarle, al tiempo que le expreso mi amor y preocupación. (Repetir el mismo proceso hasta una hora.) Si mi hijo no se comunica conmigo, sugeriré que llame a su terapeuta o a la Línea Nacional para la Prevención del Suicidio para hablar de forma anónima. Si reporta u observo a mi hijo comenzar a implementar un plan específico para el suicidio, si expresa la intención de llevar a cabo un plan o expresa la incapacidad de poder mantenerse a salvo y seguro, lo llevaré a la sala de emergencias más cercana. Si se niega, llamaré al 911.
<p>ASEGÚRESE DE QUE ESTO SE LLEVA A CABO INMEDIATAMENTE:</p> <ul style="list-style-type: none"> No permita que el muchacho se marche solo de casa. No permita que el muchacho se aíse en su habitación o que esté solo en otras áreas. Déjele espacio al mismo tiempo que lo monitorea. 	<p>Números de emergencia:</p> <p>Terapeuta: _____</p> <p>Psiquiatra: _____</p> <p>Servicios de Emergencias Psiquiátricas: 734-936-5900</p> <p>Cómo comunicaremos conjuntamente como familia las necesidades de seguridad:</p>	