



UNA GUÍA PARA PADRES Y CUIDADORES PARA

# Ayudar A Tu Familia Antes, Durante y Después de una Crisis

# ¿ALGUNA VEZ TE HA PREOCUPADO...?

¿No poder mantener a salvo a tu hijo u otros en la casa?

¿No saber a quién llamar cuando las cosas no se sienten seguras?



**Cuidar a un niño en crisis puede ser aterrador, confuso, y a veces más que un cuidador/la familia puede manejar a solas.**

Pedir ayuda no significa que hayas hecho algo malo, y estar preparado no quiere decir que habrá una crisis.

---

A veces pedir ayuda es necesario para mantener a todos a salvo.

---

Por favor, no dejes la seguridad al azar.



## PREPARARSE

Los padres/cuidadores de niños son más útiles para un niño cuando la familia:

- Está preparada para manejar una crisis.
- Sabe cuándo y dónde obtener ayuda.
- Puede comunicar de manera efectiva con los socorristas de emergencia u otros proveedores de tratamiento.
- Ha identificado y practicado estrategias que ayudan a calmar al niño.
- Considera crear un plan de seguridad. Informe al doctor, pediatra o consejero escolar que tienes preocupaciones de seguridad y que te gustaría ayuda.



## IDENTIFICANDO LOS RECURSOS

- Completa una **Hoja de Trabajo de Crisis (p.5)**.
- Identifica y conecta con los apoyos confiables. Estos pueden ser familiares, vecinos o miembros de la comunidad religiosa.
- Considera comunicar con el departamento de policía local antes de que suceda una crisis. Llama al número que no es de emergencias para empezar esta asociación. Los oficiales de policía quieren saber qué funciona y qué no funciona cuando se trata de mantener a salvo a un niño.



## AYUDANDO

Podrías atenuar reducir la intensidad de una situación retadora. Tu objetivo es calmar la situación con la voz, cuerpo y acciones.

- Mantén la voz y el cuerpo tranquilos, los niños toman señales de tu comportamiento.
- Sé paciente. Escucha. Apoya. Pregunta cómo puedes ayudar: "¿Qué necesitas ahora?"
- Indica verbalmente a tu hijo que use una estrategia ensayada o indícala en una lista de habilidades para tranquilizar..
- Da opciones si es posible: evita cualquier cosa que pueda sentir intimidante (contacto visual intenso, falta de espacio).
- Evita reaccionar exageradamente, amenazar, razonar o discutir con tu hijo.
- Prepárate para informar a los socorristas o al equipo de tratamiento.



## TRABAJANDO CON LA POLICÍA LOCAL

- En una crisis, las familias pueden y deben llamar al 911. Los socorristas están capacitados para saber qué hacer en una crisis.
- Los oficiales de policía juran ayudar y servir a todos los miembros de la comunidad.
- Algunas comunidades tienen un Equipo de Intervención de Crisis (CIT) que está capacitado para ayudar a las personas con necesidades de salud mental y problemas de abuso de sustancias.
- Una vez que hayas pedido ayuda, tu función es brindar información para respaldar el mejor resultado posible. Los oficiales de policía estarán a cargo de la crisis cuando lleguen.
- Los oficiales de policía pueden reportarse con las familias, calmar una situación tensa, quedarse con una familia mientras localizan a un médico, ayudar con el traslado al hospital, y/o tranquilizar a otros miembros de la familia.

**LAS FAMILIAS PUEDEN USAR ESTA GUÍA:**

**ANTES** de una crisis para identificar y conectarse con apoyos, y para practicar estrategias.

**DURANTE** una crisis para evaluar si puedes manejar la situación por tu cuenta. Si necesitas pedir ayuda, usa el guion para el 911 (p.7) y comparte la Hoja de Trabajo de Crisis (p.5) con los socorristas.

**DESPUÉS** de una crisis para revisar qué ayudó y qué podría funcionar mejor la próxima vez, y para revisar los materiales de la crisis.

# PLAN DE ACCIÓN DE CRISIS

¿EXISTE PELIGRO INMEDIATO  
PARA TU HIJO, PARA TI O PARA OTROS?

NO



¿PODEMOS MANEJAR ESTA  
CRISIS NOSOTROS MISMOS?

SÍ



NO



## NUESTRAS HERRAMIENTAS



- Usa las técnicas para reducir la intensidad de las emociones
- Consulte la **Hoja de Trabajo de Crisis (p.5)**
- Reevalúa tus opciones
- Considera buscar más ayuda si no se resuelve la crisis
- Usa una de tus estrategias relajantes



¿ES LA GESTIÓN DE LA  
CRISIS SOSTENIBLE  
DESPUÉS DE HOY?



SÍ



NO



SÍ



## ¡OBTÉN AYUDA INMEDIATA!

- Llama al 911 (USA EL **GUIÓN DE CRISIS DEL 911**) (p.7)
- Ve a la Sala de Emergencias más cercana
- Llame al Programa de Servicios de Emergencia de MA / Intervención Móvil de Crisis: 1-877-382-1609



## PEDIR AYUDA U ORIENTACIÓN. CONSIDERA LLAMAR



- Clínico - Equipo de crisis - Policía
- Otro individuo de confianza (familia, vecinos, comunidad religiosa)
- Consulta la **Hoja de Trabajo de Crisis (p.5)**

## SIGUE EL PLAN DE TRATAMIENTO ACTUAL



- Prepara la Hoja de Trabajo de Crisis (p.5) si no lo has hecho
- Haga que el niño/a vea a su terapeuta y tome los medicamentos según lo prescrito
- Conoce a tus apoyos comunitarios
- Revisa los recursos ahora, no esperes una crisis

# HOJA DE TRABAJO DE CRISIS

Completa por tu cuenta o con un médico

NOMBRE DEL NIÑO/  
A FECHA DE NACIMIENTO \_\_\_\_\_

¿Qué nombre y género prefiere usar su hijo/a?

\_\_\_\_\_

Discapacidad/diagnóstico del niño/a (opcional):

\_\_\_\_\_

El niño/a asiste a (nombre de la escuela):

\_\_\_\_\_

Problemas de salud:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Medicamentos:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

El niño/a tiene los siguientes comportamientos (por favor describa):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Reacción del niño/a a personas desconocidas (por favor describa):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

El niño/a es verbal: Sí  No

El niño/a es: Sord   
Con Problemas Auditivos

Alergias: Sí  No

El niño/a puede reaccionar a sonidos fuertes:  
(por ejemplo, sirenas): Sí  No

El niño/a es capaz de estar en casa sin un  
adulto: Sí  No

El niño/a puede estar en la comunidad  
de forma independiente: Sí  No

Armas/armas de fuego en el hogar:  
Sí  No

El niño/a tiene miedo/ansiedad con  
personas desconocidas: Sí  No

# HOJA DE TRABAJO DE CRISIS

Completa por tu cuenta o con un médico

## Dada la discapacidad del niño/a puede:

(Marque todo lo que corresponda)

- Pánico si se le grita y reacciona si se toca o se restringe físicamente.
- Interpreta mal las cosas que le dice o le pide al niño que haga.
- No puede responder a tus preguntas.
- Parece no estar escuchando o prestando atención.
- Tiende a interpretar las declaraciones literalmente.
- Parece grosero o dice cosas que suenan sin tacto, especialmente cuando está ansioso o confundido.
- Tiene dificultad para hacer contacto visual.
- Habla demasiado alto, demasiado bajo o con entonación inusual.
- OTRO:

---

---

## Estrategias que pueden ayudar:

(Marque todas las opciones que correspondan)

- Identifícate claramente como un oficial de la ley/socorrista.
- Comprende que los comportamientos inusuales son parte de la discapacidad del niño.
- Evita tocar o sujetar al niño a menos que sea absolutamente necesario.
- Habla con el niño en tonos normales, tranquilos y sin confrontación.
- Dile al niño lo que se necesita de la manera más cortés, clara, simple y literal posible instrucciones paso a paso.
- OTROS: (es decir, lugares favoritos para visitar, juguetes, me gusta, etc.)

---

---

---

## Información de contacto del padre/cuidador:

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

## Información del Equipo de Apoyo:

Apoyos basados en la comunidad:

---

---

Terapeuta: \_\_\_\_\_

Psiquiatra: \_\_\_\_\_

Pediatra: \_\_\_\_\_

Este formulario fue adaptado con permiso del Departamento de Policía de Concord Massachusetts.

<https://concordsepac.org/external-resources/concords-first-responder-information-form/>

# RECURSOS

## Programa de servicio de emergencia de Massachusetts/Intervención Móvil de Crisis

Equipos médicos disponibles 24/7 para servicios de evaluación, intervención y estabilización de crisis de salud mental y abuso de sustancias.

1-877-382-1609

[www.masspartnership.com/member/ESP.aspx](http://www.masspartnership.com/member/ESP.aspx)

## Línea Nacional de Prevención del Suicidio

1-800-273-TALK (8255)

[www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org)

## Línea de Texto de Crisis

Envía "HOME" al 741741

[www.crisistextline.org](http://www.crisistextline.org)

## NAMI Massachusetts Compass

Proporciona ayuda para navegar por el sistema de salud mental y otros sistemas a fines en Massachusetts.

1-800-370-9085

[www.namimass.org/resources/compass](http://www.namimass.org/resources/compass)

## PPAL (Liga de Defensa Profesional para Padres)

Brinda orientación y apoyo para las familias de Massachusetts y sus hijos con necesidades de salud mental.

1-866-815-8122

[www.ppal.net](http://www.ppal.net)

## Otros recursos basados en la comunidad:

---

---



## MUESTRA GUIÓN DE CRISIS DEL 911

Si crees que puedes necesitar ayuda, practica lo que podrías decir. Comunicar de manera efectiva tus inquietudes ayudará a un socorrista a prepararse para interactuar con tu hijo/a.

Mi hijo/a tiene una emergencia de salud mental.

Por favor envíe oficiales capacitados en intervención de crisis o respuesta de salud mental.

Mis preocupaciones de seguridad son: \_\_\_\_\_.

Mi hijo/a tiene \_\_\_\_\_ años.

El nombre de mi hijo/a es \_\_\_\_\_.

Mi hijo/a tiene/no tiene un arma.

Mi hijo/a tiene una condición médica: \_\_\_\_\_.  
(nombre de la condición médica, si corresponde)

Hay otras \_\_\_\_\_ personas presentes.

Hay otras \_\_\_\_\_ niños presentes.

*Si es posible, dígales a los oficiales que vengan sin luces y sirenas y que no traigan al departamento de bomberos.*

*Si llama desde un teléfono celular, deberás proporcionar tu ubicación física.*



### Acknowledgments:

Esta guía fue posible gracias al generoso apoyo de Brookline Community Foundation, IAM Strong Foundation, Brookline Police Department/Norfolk County CIT TTAC, y Cambridge Savings Charitable Foundation.



[jbcc.harvard.edu](http://jbcc.harvard.edu)

Judge Baker Children's Center  
53 Parker Hill Avenue, Boston, MA 02120  
Phone: (617) 232-8390

Judge Baker Children's Center brinda servicios basados en evidencia a través de nuestra gama de programas de servicio directo. Esto incluye la Manville School, una escuela de educación especial K-12; el Center for Effective Child Therapy y el Baker Center for Children and Families, nuestras dos clínicas de salud mental; Camp Baker, un campamento de verano para niños con TDAH; Next Step, un programa de transición para adolescentes con TEA que van a la universidad; y más.