

De la crisis al cuidado: Cómo defender a tu joven durante una crisis de salud mental o de consumo de sustancias.

Una guía para padres y cuidadores que apoyan a un niño o joven que está experimentando una crisis de salud mental o conductual en la sala de emergencias.

Ningún padre desea acudir a urgencias porque su hijo está en crisis o en peligro. Muchas familias nos han comentado que comprender los procedimientos y las preguntas habituales en el hospital les habría ayudado a entender lo que está sucediendo y a tomar decisiones difíciles con mayor facilidad. Hemos tenido en cuenta estas opiniones y hemos desarrollado estos recursos para ayudarle a defender los derechos de su ser querido y lograr los mejores resultados para su familia.



Obtén ayuda ahora

Cuando un niño atraviesa una crisis de salud mental, la situación puede resultar aterradora y confusa. En la sala de emergencias, los pasos a seguir pueden depender de la edad del niño, del hospital y de si este puede tomar algunas decisiones por sí mismo.

Conozca sus derechos y el proceso de atención.

No tienes que afrontar esto solo. Cuando estés en la sala de emergencias con tu hijo, puedes pedir ayuda y apoyo. Puedes solicitar hablar con un especialista en apoyo entre pares, un trabajador social o un defensor del paciente que te explique las opciones disponibles. No dudes en preguntar sobre la atención de seguimiento, los programas o los recursos comunitarios que pueden apoyar a tu hijo y a tu familia después de salir del hospital.

Apoyo para padres y cuidadores

Es normal sentir miedo, agobio o soledad. Muchos padres han enfrentado desafíos similares y pueden comprender algunas de tus experiencias. La línea de apoyo para padres Reach Out Oregon de Oregon Family Support Network te conecta con un padre capacitado y comprensivo que te escucha, te entiende y te ofrece apoyo, ánimo e ideas útiles.

Información importante

[illegible][illegible][illegible]

Índice

Información importante	Interior de la portada
Opciones durante una crisis	1
Qué esperar en la sala de emergencias	2
Planificación de seguridad en la sala de emergencias	4
Plan de seguridad SAVE para jóvenes.	6
Antes de salir del hospital	10
Confidencialidad: conceptos básicos	12
Referencias a otros niveles de atención	14
Precauciones de seguridad en el hogar y la escuela	16
Cuando no está satisfecho con los servicios	18
Apoyo para padres y cuidadores	19
Lo que los jóvenes quieren que los padres y cuidadores sepan	20
Cómo hablar con familiares y amigos sobre la crisis	21
Después de la crisis: cómo afrontar el duelo y el trauma	22
Recursos y glosario de términos	24
Preguntas frecuentes	26
Notas	28
Cosas que debe llevar antes de salir	29

Opciones durante una crisis

Saber cuándo y cómo obtener ayuda inmediata.

Cuando un joven atraviesa una crisis de salud mental o ha intentado suicidarse, las familias suelen enfrentarse a decisiones difíciles bajo presión. Este recurso le ayudará a comprender cuándo buscar ayuda inmediata y qué opciones tiene disponibles.

El objetivo es la seguridad, la estabilización y el apoyo, tanto para tus hijos como para ti.

Cuando se necesita apoyo inmediato

Tú conoces mejor que nadie a tu joven. Confía en tus instintos.

Busca ayuda inmediata si tu joven:

- Habla sobre querer morir o no querer vivir.
- Tiene un plan o acceso a medios para autolesionarse
- Ha intentado suicidarse o se ha autolesionado
- Consumir sustancias de una manera que genere inseguridad.
- Parece incapaz de mantenerse a salvo, incluso con ayuda.
- Está experimentando angustia emocional extrema, confusión o agitación

Si te sientes inseguro o abrumado, ponerte en contacto con alguien de inmediato puede ayudarte a decidir cuál es el siguiente paso.

Líneas de ayuda en crisis y apoyo inmediato.

Estas opciones pueden utilizarse antes, en lugar de o junto con la visita a la sala de urgencias

Línea de ayuda para el suicidio y las crisis 988 (24/7)

- Llama o envía un mensaje de texto al 988
- Gratuito, confidencial y disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Los consejeros capacitados le ayudarán con la desescalada, la planificación de la seguridad y los posibles pasos a seguir

Línea de ayuda para padres de Reach Out Oregon
Llama o envía un mensaje de texto
1-833-732-2467.

www.reachoutoregon.org

Los especialistas en apoyo familiar (padres capacitados con experiencia propia) le brindarán apoyo emocional, ayuda con recursos locales y orientación para familias en todo Oregon. Esta línea de ayuda está disponible de lunes a viernes, de 10:00 a 16:00.

No es necesario estar en peligro inminente para llamar a estas líneas. Están aquí para ayudarle a analizar las opciones y reducir los riesgos.

Crisis comunitaria y atención de urgencia

En algunas zonas, puede haber servicios de apoyo adicionales que ayuden a evitar una visita a urgencias cuando sea seguro hacerlo. Estas opciones no están disponibles en todas las comunidades.

Las opciones basadas en la comunidad pueden incluir:

Equipos Móviles de Crisis:

Equipos que pueden responder en persona para evaluar la seguridad y ayudar a estabilizar una situación.

Clínicas de atención urgente o de crisis para la salud mental.

Se trata de un servicio de apoyo a corto plazo para necesidades urgentes de salud mental que no requieren una visita a la sala de emergencias.

Servicios de Crisis de Salud Mental del Condado:

Programas locales que brindan respuesta a crisis, coordinación y derivaciones.

Especialistas en Apoyo Familiar (EAF)

Los Especialistas en Apoyo Familiar son padres o cuidadores capacitados que tienen experiencia personal en el manejo de los sistemas de salud mental. Ellos

- Escucha sin juzgar y ofrece apoyo emocional.
- Le ayudaremos a usted y a su familia a comprender las opciones y los próximos pasos.
- Apoyar la planificación de la seguridad y la atención de seguimiento.
- Facilitar la comunicación entre familias, proveedores y escuelas.

La disponibilidad varía según el condado y la hora del día. Si no está seguro de qué opciones hay disponibles en su localidad, las líneas de ayuda en casos de crisis pueden ayudarle a identificar rápidamente las alternativas locales.

Cuando el apoyo de la comunidad no es suficiente

Si su hijo joven no puede mantenerse a salvo, ha intentado suicidarse o necesita atención médica inmediata, la sala de emergencias puede seguir siendo la opción más segura.

Si alguna vez tiene dudas, llamar al 988 o a la línea de ayuda para padres de Reach Out Oregon (1-833-732-2467) puede ayudarle a decidir qué hacer a continuación.

Qué esperar en la sala de urgencias

Cuando estés en el mostrador de registro

- Explica qué sucedió, por qué estás allí y qué necesitan tus jóvenes.
- Proporcione información básica, incluyendo nombre, dirección y seguro médico.
- Lleve consigo lo siguiente a la sala de urgencias:
 - *Todos los medicamentos, o una lista de los medicamentos que toma su hijo/a.*
 - *El historial médico de su hijo/a, incluyendo cualquier diagnóstico de salud mental, si lo hubiera.*
 - *Nombres y números de teléfono del médico, terapeuta y otros profesionales que atienden a su hijo/a por problemas de salud mental o consumo de sustancias.*

Si no trajiste esta información, pídele a alguien que te la traiga o te la envíe por mensaje de texto. Puede ser útil tener esta información en un solo lugar para poder acceder a ella rápidamente si la necesitas en el

El personal de urgencias deberá

- Evaluar y estabilizar médicamente, si es necesario. Esto podría incluir la extracción de sangre, la conexión de máquinas y la colocación de una vía intravenosa (IV).
- Decide si existe un peligro inmediato derivado de pensamientos suicidas o riesgo de daño a uno mismo o a los demás.
- Elabore planes de seguimiento basados en información médica.



Cómo defenderte a ti y a tus jóvenes en el momento oportuno

Explique claramente por qué está en la sala de emergencias y qué desea para su hijo/a.

Haga preguntas sobre el plan de seguridad y la atención de seguimiento. Si el hospital quiere enviar a su hijo/a a casa, esto puede generar miedo y agobio. Asegúrese de explicar todas sus inquietudes sobre la seguridad de su hijo/a. Colabore con el hospital para identificar los aspectos positivos y negativos: los riesgos y las fortalezas o apoyos que podrían ayudarles a usted y a su hijo/a a afrontar los desafíos y superar los momentos difíciles. Es importante que siga hablando y escuchando, especialmente mientras explican cómo han evaluado los riesgos y ponderado las decisiones. Es posible que deba repetir las cosas varias veces y que no esté de acuerdo con su decisión.

Pregúntate:

- ¿Qué riesgo existe de que mis jóvenes se hagan daño a sí mismos o a otros?
- ¿Podemos gestionar esto?

Es posible que te enteres de comportamientos o preocupaciones que desconocías. Esto puede resultar impactante. Intenta mantener la calma y concéntrate en asegurarte de que el plan de seguridad aborde estas preocupaciones. Es normal que tus emociones tarden en procesarse. Puedes volver a hablar de ellas cuando estés listo/a.

Si no crees que tus jóvenes estarán seguros, dílo..

Es importante que expreses tus inquietudes y ayudes a tu equipo a comprenderlas. Si dices que no puedes llevar a tu hijo/a a casa por motivos de seguridad, podrían contactar a los Servicios de Protección Infantil (CPS). Si esto sucede, intenta mantener la calma.

Los Servicios de Protección Infantil no quieren hacerse cargo de un niño cuando hay alguien que puede cuidarlo de forma segura.

Si sientes que tus preocupaciones no están siendo escuchadas, puedes:

- Solicita hablar con un trabajador social o con el defensor del paciente del hospital.
- Llame al equipo del defensor del pueblo de la Autoridad de Salud de Oregón lo antes posible (1-877-642-0450) – Esta es solo una línea de mensajes.
- Presente una queja que explique claramente sus inquietudes.
- Llame a la línea de ayuda para padres de Reach Out Oregon (1-833-732-2467), de lunes a viernes de 10:00 a 16:00, y pida al especialista en apoyo familiar que le ayude a planificar los próximos pasos.

Evaluación de salud médica

El personal de urgencias realizará una evaluación que abarca tres áreas principales:

Evaluación médica general

- Presión arterial, temperatura y otros controles básicos.
- Salud física general.
- Posibles efectos secundarios de medicamentos u otras sustancias.

Evaluación de salud mental

Los profesionales de la salud determinarán la urgencia de las necesidades de salud mental de su hijo/a. Es posible que uno o más de los siguientes profesionales soliciten hablar con su hijo/a en privado:

- Médico de urgencias
- Psiquiatra
- Enfermera psiquiátrica
- Trabajador de crisis de salud mental

Por motivos de seguridad, su hijo/a podría esperar en una sala de espera psiquiátrica. Estas salas son sencillas y pueden carecer de muchos artículos. El personal podría pedirle que se ponga una bata o uniforme médico y calcetines. Todas las salas de urgencias cuentan con mantas térmicas; puede solicitarlas si las necesita o le resultan útiles.



Las preguntas que se pueden plantear durante la evaluación incluyen:

- ¿Por qué trajiste hoy a tu hijo a la sala de emergencias?
- ¿Sucedio algo diferente hoy o durante la semana pasada?
- ¿Alguno de tus hijos ha intentado hacerse daño a sí mismos??
- ¿Tiene su hijo/a un historial de comportamientos peligrosos, como autolesiones, sobredosis o consumo de sustancias?
- ¿Hay algún evento próximo que esté causando estrés a tu juventud?
- ¿Sabes qué pudo haber provocado esta crisis?
- ¿Existe algún tipo de abuso o acoso escolar, ya sea en la escuela, en casa o en otro lugar?
- ¿Cómo le va a tu hijo/a en la escuela?
- ¿Existen antecedentes familiares de enfermedad mental, adicción o suicidio?
- ¿Existieron tratamientos o medicamentos que ayudaran a los miembros de la familia?

Evaluación del riesgo de suicidio

El personal de emergencias evaluará el riesgo de suicidio de su hijo/a. Esto va más allá de preguntarle si tiene pensamientos suicidas en este momento. Un joven puede sentirse más seguro en el hospital, pero aún así correr riesgo más adelante cuando el estrés regrese a casa o a la escuela.

La evaluación incluirá:

- Estado mental general.
 - *Cómo se siente tu juventud ahora, por ejemplo, enojado, triste, aliviado o abrumado.*
- Medicamentos actuales.
- Consumo de alcohol o drogas.

Planificación de la atención de seguimiento, que incluye:

- Capacidad para cuidar de sí mismos.
- Necesidad de apoyo entre iguales
- Otros servicios comunitarios.
- Planificar qué sucede después de las visitas a la sala de emergencias, como por ejemplo, volver a casa o pasar a otro nivel de atención.

Planificación de la seguridad en la sala de urgencias

Cuando un joven acude a urgencias por pensamientos o conductas suicidas, se debe elaborar un plan de seguridad antes de que abandone el hospital. Este plan es una guía escrita que ayuda al joven, a su familia y al equipo médico a saber qué hacer para mantenerse a salvo y qué esperar en caso de que se produzca otra crisis.

1. Propósito de un plan de seguridad

Un plan de seguridad:

- Ayuda a los jóvenes y a la familia a reconocer cuándo aumenta el riesgo.
- Enumera medidas prácticas y recursos para reducir el peligro.
- Proporciona números de teléfono, ideas para afrontar la situación y personas a las que llamar.
- Garantiza que todos comprendan cómo reaccionar si reaparecen las señales de alerta.

Este plan es personal; debe utilizar las propias palabras de tu hijo/a y ser lo suficientemente sencillo para que lo entienda cualquier persona involucrada.

2. ¿Quiénes participan?

El plan es creado conjuntamente por:

- Vuestra juventud (su voz guía el plan).
- Padres o cuidadores.
- Un trabajador de crisis, enfermero o terapeuta.
- Cualquier otra persona que pueda ayudar en casa (familiares, amigos cercanos, niñeras, etc.).

Asegúrate de que todas las personas que ayudan a tus jóvenes conozcan su función y tengan una copia del plan. Coloca una copia en un lugar visible, como en el refrigerador.

3. Qué debe incluir el plan

A continuación se detallan los pasos principales que siguen la mayoría de los planes de seguridad. El trabajador social especializado en crisis puede ayudar a su hijo/a a completarlos:

1. Señales de advertencia

¿Qué pensamientos, sentimientos o comportamientos indican que podría avecinarse una crisis?
(Por ejemplo: no dormir, sentirse desesperanzado, evitar a los amigos).

2. Estrategias de afrontamiento

¿Qué pueden hacer los jóvenes por sí solos para sentirse más tranquilos?
(Por ejemplo: escuchar música, salir a caminar, practicar la respiración profunda, escribir en un diario).

3. Distracciones y apoyos sociales

¿Quién o qué les ayuda a distraerse de pensamientos inseguros?
(Por ejemplo: pasar tiempo con un amigo, jugar con una mascota, visitar un lugar favorito).

4. Personas a las que contactar para obtener ayuda

Familiares o amigos de confianza a quienes tu hijo/a pueda contactar en cualquier momento.
Incluye nombres y números de teléfono.

5. Contactos profesionales y de crisis

Terapeuta, médico o equipo local de crisis.

Llama o envía un mensaje de texto al 988 para comunicarte con la Línea de Ayuda para el Suicidio y las Crisis (disponible las 24 horas, los 7 días de la semana).

Línea de ayuda para jóvenes de Oregón: 877-968-8491 | Envía un mensaje de texto con la palabra "teen2teen" al 839863.

6. Cómo hacer del hogar un lugar seguro

Retire o guarde bajo llave cualquier objeto que pueda utilizarse en un intento de suicidio: armas de fuego, medicamentos, alcohol, objetos punzantes, cuerdas, productos químicos de limpieza y cordones. Si tu hijo/a ha usado algo antes, asegúrate de que ya no esté a su alcance.

4. Incorporación de familiares y cuidadores

El plan completo también incluye:

- Cómo los padres o familiares reconocerán las señales de advertencia que el joven tal vez no note.
- ¿Qué tipo de palabras, gestos o apoyo son más útiles para los jóvenes?
- **Lo que no** es útil o podría empeorar las cosas (por ejemplo, gritar, culpar o presionar).
- ¿Quién llamará al 988, a un médico o a los servicios de emergencia si tu hijo joven no puede hacerlo por sí mismo?
- Cómo se garantizará la seguridad en el hogar, incluyendo planes para hermanos, mascotas y cuidadores.

5. Después del hospital

La planificación de la seguridad no termina al salir de la sala de urgencias. El plan debe:

- Revise su estado con frecuencia y manténgalo actualizado con el terapeuta o el médico de su hijo/a.
- Adapta tu experiencia a medida que avanza la recuperación de tu hijo/a.
- Revisalo siempre que aumente el estrés o aparezcan nuevos factores desencadenantes.

Anima a tu hijo a que te ayude a revisarlo; esto fomenta la confianza y el sentido de responsabilidad respecto a su seguridad y bienestar.

6. Recuerda

- Un plan de seguridad **no es solo papeleo**, es un acuerdo vivo que todos utilizan.
- Guarda copias adicionales en tu teléfono, coche o cartera.
- Si alguna vez no está seguro de qué hacer, llame inmediatamente **al 988** o a su línea de ayuda en crisis local.

Notas:

SECCIÓN SOLO PARA EL PROVEEDOR Y EL CUIDADOR

Un plan de seguridad para	
Fecha de creación (o actualización):	
Creado por:	
Seguimiento (quién y cuándo):	

RECUERDE: La página 1 se revisa ÚNICAMENTE con el cuidador.

- El proveedor y los cuidadores de todos los hogares colaboran para abordar los tres principales medios (armas de fuego, medicamentos y asfixia/ahorcamiento), además de cualquier otro medio identificado por el joven.
- La eliminación o el almacenamiento seguro de medicamentos debe incluir los medicamentos recetados y TODOS los medicamentos de venta libre, incluidas las vitaminas, especialmente ibuprofeno y Tylenol.
- Proporcione a los cuidadores recursos educativos sobre dónde encontrar herramientas para reducir el acceso a medios letales (candados para armas de fuego, cajas de seguridad para componentes de armas de fuego o medicamentos).

Recursos sugeridos: [AACAP Suicide Safety: Precautions at Home](#) y [Project Child Safe Safety Kit](#).

Reducción del acceso a medios letales	
☐	Las armas de fuego se retiran de la casa o se guardan bajo llave y de forma segura. ¿Quién hará esto y cuándo?
☐	Todos los medicamentos de venta libre y recetados se guardan de forma segura y se supervisan. ¿Quién hará esto y cuándo?
☐	Los objetos que podrían utilizarse para ahorcamiento o asfixia se retiran y se guardan de forma segura. ¿Quién hará esto y cuándo?
☐	Los objetos afilados, como cuchillos y tijeras, se guardan bajo llave y de forma segura. ¿Quién hará esto y cuándo?
☐	Poisons and chemicals are locked and monitored. Who will do this and when?

Para recibir capacitación adicional sobre el uso de este plan de seguridad, inscríbase en una capacitación de Youth SAVE.

CONSIDERACIONES SOBRE SUPERVISIÓN Y APOYO

Plan de supervisión:

☐ ¿Quién supervisará al joven y cuándo? ¿Quién estará con el joven durante la noche (si es necesario)?

☐ ¿Qué familiares y amigos pueden ofrecer descansos y apoyo temporal al cuidador? Incluya la información de contacto.

☐ ¿Quién proporcionará supervisión en otros entornos? (Escuela, traslado hacia/desde la escuela, etc.)

Información sobre recursos y referencias

☐ Plan de seguimiento con el proveedor y/o los servicios de salud mental:

☐ Otros recursos comunitarios

PLAN DE SEGURIDAD PARA JÓVENES

Un plan de seguridad para:	
Fecha de creación (o actualización):	
Creado por:	
Seguimiento (quién y cuándo):	

RECUERDA: Si comienzo a tener los pensamientos o sentimientos que anoté en la Sección 5, puede ser el momento de llamar o enviar un mensaje de texto al 988.

Sección 1: Cuando me siento mal, maneras en que puedo sentirme mejor:

Personas en mi vida	Actividades con otras personas	Cosas que puedo hacer por mi cuenta
Ejemplos: Estar con amigos que tengan una influencia positiva, familiares o adultos de confianza.	Ejemplos: Deportes, juegos de mesa, mascotas, hacer ejercicio, tocar música juntos.	Ejemplos: Ejercicios de relajación, hacer una lista de las cosas por las que siento agradecimiento, escribir en un diario, hacer arte o manualidades.

Sección 2: Cuando comienzo a tener pensamientos suicidas, maneras de distraerme:

Personas en mi vida	Actividades con otras personas	Cosas que puedo hacer por mi cuenta
Ejemplos: Estar con personas que me hagan reír, amigos con quienes sea fácil pasar el rato, familiares.	Ejemplos: Pasear a mi perro, jugar videojuegos con amigos, estar en la misma habitación con otras personas.	Ejemplos: Practicar una actividad de atención plena, escribir, leer un libro, hacer ejercicio, limpiar, colorear.

Sección 3: Cuando mis pensamientos suicidas se vuelven abrumadores, maneras de interrumpirlos, relajarme o regularme:

Personas en mi vida	Actividades con otras personas	Cosas que puedo hacer por mi cuenta
Ejemplos: Hablar con un adulto de confianza, mentor/entrenador, amigos cercanos o familiares	Ejemplos: Enviar un mensaje de texto a un amigo, cocinar con alguien, ver películas juntos.	Examples: take a shower, pray, yoga, stretching, listening to music, crying

Para recibir capacitación adicional sobre el uso de este plan de seguridad, inscríbase en una capacitación de Youth SAVE.

Sección 4: A quién acudir cuando necesito más apoyo:

Adultos de confianza que me ayudarán a encontrar más apoyo (maestro, consejero, trabajador social, proveedor médico, familiar o cuidador que sepa lo que está sucediendo):

Nombre/Correo electrónico/Teléfono	
Nombre/Correo electrónico/Teléfono	
Nombre/Correo electrónico/Teléfono	

El cuidador o los cuidadores y el joven deben agregar todos los contactos de esta página a sus teléfonos o anotarlos en un lugar accesible.

Sección 5: Señales de advertencia de que podría estar en crisis y necesitar más apoyo:



Estos pensamientos, sentimientos o acciones son señales de advertencia que me indican que necesito más apoyo:

Otros números para situaciones de crisis:

Lista de verificación de seguridad

- ☐ ¿Con qué cuidador prefieres que hable tu proveedor sobre tu seguridad?
- ☐ ¿Qué debe suceder para que tu escuela y tu hogar sean lugares más seguros?
- ☐ ¿Qué tipo de plan de supervisión necesitas para aumentar tu seguridad?
- ☐ Plan de seguimiento (quién, qué, dónde y cuándo):

Para recibir capacitación adicional sobre el uso de este plan de seguridad, inscríbese en una capacitación de Youth SAVE.

Antes de abandonar el hospital

Tiene derecho a solicitar al médico u otro profesional de la salud información por escrito sobre el diagnóstico de su hijo y los pasos a seguir. Se le entregarán instrucciones para el cuidado posterior, las cuales se le explicarán y podrá hacer preguntas.



Alta de la sala de urgencias

Según la evaluación de su hijo/a, el equipo médico determinará el nivel de atención necesario y los pasos a seguir. Es posible que su hijo/a regrese a casa, sea derivado/a a un programa comunitario para recibir apoyo a largo plazo o sea trasladado/a a un centro de internamiento o residencial.

Usted tiene derecho a:

- Solicite información por escrito sobre el diagnóstico de su hijo/a y los pasos a seguir.
- Pide una segunda opinión
- Lea las políticas de alta o egreso del hospital

Puedes hacer pausas, formular preguntas y asimilar la información a tu propio ritmo.

- La sala de urgencias puede resultar abrumadora y es posible que escuche mucha información nueva
- No hay problema en hacer preguntas si no entiendes algo o si algo no te parece correcto.

Preguntas que debe hacer al personal de urgencias:

- ¿Cuándo y cómo realizará un psiquiatra o un profesional de la salud conductual una evaluación de salud mental?
- ¿Puedo yo, o mi hijo/a ya ha firmado, un formulario de autorización para compartir información que permita a los proveedores de servicios hablar con otras personas, como el médico de cabecera, el terapeuta o la escuela?
- ¿Se ha realizado una evaluación completa del riesgo de suicidio? ¿Cuáles fueron los resultados?
- ¿Qué posibles diagnósticos se están considerando y qué opciones de tratamiento existen?
- ¿Qué tipo de atención se necesita a continuación?
- ¿Mi hijo/a será ingresado/a en un hospital o en un centro residencial?
- ¿Mi hijo/a necesitará medicación? ¿Durante cuánto tiempo tendrá que tomarla?
- ¿Debo llevar naloxona conmigo en caso de sobredosis de opioides? ¿Cómo se usa y dónde puedo conseguirla?
- ¿Qué puedo hacer para ayudar a mantener seguros a mis jóvenes? ¿A qué señales de advertencia debo prestar atención?
- ¿Qué debo hacer, a quién debo llamar, si se produce otra crisis o si presiento que se está gestando una?
- ¿Cómo puedo hablar con los jóvenes de ahora en adelante? ¿Hay preguntas que debería o no debería hacer?
- ¿Qué tipo de apoyo tenemos disponible mientras esperamos tratamiento o servicios?

Regreso a casa

Si su hijo o hija va a regresar a casa, usted debería recibir un plan por escrito que incluya los cuidados posteriores, las medidas de seguridad y cómo organizar los servicios de seguimiento.

Esto incluirá:

- **Un plan de seguridad** elaborado con la persona que realizó la evaluación de salud mental, el joven y usted u otro cuidador.
- **Precauciones de seguridad**, incluyendo cómo guardar bajo llave, retirar o asegurar cualquier objeto que pudiera usarse en un intento de suicidio. Esto incluye armas de fuego, medicamentos, alcohol, drogas, cuerdas, productos químicos y objetos punzantes.
- **Información** sobre cómo cuidar a su hijo/a joven después de un intento de suicidio o una crisis de salud mental.
- **Se programará una cita de seguimiento** para la próxima semana, si es posible. Esta cita puede ser con un terapeuta, un médico o un equipo comunitario.
- **Recetas para cualquier medicamento** que necesite. Intente surtir la primera receta antes de salir del hospital o lo antes posible. Pregunte sobre los efectos secundarios y qué requiere atención inmediata.
- **Conexiones con apoyo entre pares u otros servicios comunitarios**, como un Especialista en Apoyo Familiar para usted o un Especialista en Apoyo Juvenil para su hijo/a. Los Especialistas en Apoyo Familiar son padres o cuidadores con experiencia propia en la crianza de un hijo/a con problemas de salud mental. Están capacitados y certificados para ayudar a otras familias a comprender los sistemas, encontrar recursos y defender sus derechos. En algunas zonas, también hay Especialistas en Apoyo Juvenil disponibles. Son jóvenes adultos capacitados con experiencia propia que apoyan a los jóvenes en su recuperación. Pregunte a su proveedor de servicios o a un Especialista en Apoyo Familiar cómo contactar con uno.

Asegúrese de poder responder a estas preguntas antes de irse

¿Cómo debo comportarme con mis hijos una vez que estemos en casa?

¿Qué señales de advertencia debo tener en cuenta?

¿Qué debo hacer si creo que mi juventud se está volviendo peligrosa?

¿Qué plan tengo si mi juventud vuelve a sentirse insegura?

¿A quién quiere mi juventud que participe en los próximos pasos?

CONSULTE LA SECCIÓN DEL PLAN DE SEGURIDAD PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN.

Si usted afirma que no puede llevar a su hijo/a a casa por motivos de seguridad, es posible que se contacte con los Servicios de Protección Infantil (CPS). En ese caso, procure mantener la calma.

El Servicio de Protección Infantil (CPS) no desea hacerse cargo de un menor cuando existe alguien que puede cuidarlo de forma segura. Si siente que sus inquietudes no están siendo escuchadas:

- Solicita hablar con un trabajador social o con el defensor del paciente del hospital.
- Llame al equipo del defensor del pueblo de la Autoridad de Salud de Oregón lo antes posible (1-877-642-0450) – Esta es solo una línea de mensajes.
- Presente una queja que explique claramente sus inquietudes.
- Llame a la línea de ayuda para padres de Reach Out Oregon (1-833-732-2467), de lunes a viernes de 10:00 a 16:00, y pida al especialista en apoyo familiar que le ayude a planificar los próximos pasos.

Confidencialidad: Comprenda los conceptos básicos

Las leyes de confidencialidad protegen la información médica privada de los jóvenes. Explican quién puede ver, compartir o divulgar información. Comprender estas normas ayuda a las familias y a los profesionales sanitarios a colaborar para garantizar una atención segura y respetuosa.

1. Qué significa HIPAA

HIPAA son las siglas de la Ley de Portabilidad y Responsabilidad del Seguro Médico. Es una ley federal que:

- Protege la información médica privada, como el nombre, la fecha de nacimiento, la dirección, el diagnóstico o el tratamiento.
- Se requiere autorización por escrito antes de compartir información con alguien que no esté directamente involucrado en la atención.
- Otorga a los pacientes el derecho a consultar y solicitar copias de su historial médico.

Para permitir que los proveedores se comuniquen entre sí o con usted, generalmente se requiere un formulario de Autorización para la Divulgación de Información (ROI, por sus siglas en inglés).

2. Consentimiento de menores y derechos de los padres en Oregón

Según la ley de Oregón, ORS 109.640 – 109-675 (actualización de 2023) :

- La redacción actual del Estatuto Revisado de Oregón (ORS) 109.675 permite que los jóvenes de 14 años o más den su consentimiento para recibir tratamiento ambulatorio por problemas de salud mental, drogas o alcohol. Sin embargo, no existen normas ni estatutos en Oregón que permitan a los jóvenes dar su consentimiento para recibir tratamiento por problemas de salud mental, drogas o alcohol en niveles de atención distintos al ambulatorio. El derecho a dar el consentimiento no implica el derecho a negarse.
- Un padre o tutor legal puede dar su consentimiento para la atención médica, incluyendo el tratamiento de salud mental, drogas o alcohol, en nombre de un menor. Las disposiciones de consentimiento informado de la OHA no pretenden ser un obstáculo para el tratamiento de un menor, incluso si este se niega, siempre y cuando un padre o tutor dé su consentimiento y el tratamiento sea médicamente necesario.
- En los casos en que un joven de 14 años o más inicie y dé su consentimiento para su propio tratamiento ambulatorio, la ley de Oregón exige que los padres o tutores del joven participen “antes de que finalice el tratamiento”, a menos que los padres se nieguen o existan razones clínicas claras y documentadas por las que no deban participar.
- Los jóvenes pueden solicitar que cierta información se mantenga privada, pero los proveedores pueden compartir detalles si es necesario por razones de seguridad o médicas.

Los proveedores deben denunciar cualquier sospecha de abuso, negligencia o peligro grave a la línea directa de denuncias de abuso del Departamento de Servicios Humanos de Oregón.

3. ¿Qué implica una divulgación de información (ROI)?

Un formulario ROI permite al joven o a su tutor decidir:

- ¿Qué información se puede compartir?
- Con quién se puede compartir.
- ¿Cuánto tiempo dura el permiso?

Los jóvenes de 14 años o más pueden firmar su propio formulario de declaración de intereses. Los padres de los niños menores de 14 años firman en su nombre.

Es útil hablar en conjunto sobre qué información se debe compartir para que todos puedan apoyar la seguridad y la recuperación.

4. Consentimiento informado para el tratamiento

Antes de que comience el tratamiento, usted o su hijo/a deben recibir:

- Una explicación del tratamiento y de por qué se está utilizando.
- Posibles riesgos y beneficios.
- Otras opciones de tratamiento.

Al firmar un formulario de consentimiento informado, usted comprende y acepta el plan.

5. Privacidad en el tratamiento por consumo de sustancias (42 CFR Parte 2)

Esta norma federal ofrece protección adicional a la privacidad de las personas que reciben tratamiento por consumo de alcohol o drogas.

Los programas contemplados en esta norma no pueden compartir información sobre tratamientos sin autorización por escrito.

6. Cuándo los proveedores pueden compartir información sin permiso

Un proveedor puede compartir información limitada cuando:

- Existe riesgo inmediato de sufrir daños.
- Se necesita atención médica de urgencia.
- La ley exige que se denuncien casos como abusos o cuando exista una orden judicial.

Estas normas existen para proteger la seguridad y la vida.

7. Consejos para las familias

Habla con el proveedor de servicios de tu hijo/a sobre cómo se compartirá la información.

Conserve copias de todos los formularios de ROI firmados, o una lista de quién pudo hablar con quién.

Solicita actualizaciones en un lenguaje claro y sencillo.

No necesitas un retorno de la inversión para compartir inquietudes sobre seguridad o información de antecedentes con los proveedores.

8. Más información

Derechos de los menores: Acceso y consentimiento a la atención médica en Oregón (OHA 2023)



Resúmenes de HIPAA y 42 CFR Parte 2 (Oficina de Derechos Civiles)



Derivaciones a otros niveles de atención

La mayoría de los jóvenes salen de urgencias con instrucciones para que consulten con un médico de cabecera, un terapeuta o un psiquiatra de su comunidad.

Existen diferentes niveles de atención para satisfacer las necesidades de salud mental y conductual de su hijo/a. Las opciones pueden depender de su edad, lugar de residencia, diagnóstico y otros factores. Cada servicio o programa puede tener sus propios requisitos de elegibilidad, áreas de enfoque y condiciones.

La seguridad es el factor más importante a la hora de decidir qué hacer a continuación. Comprender las diferentes opciones puede ayudarte a tomar decisiones informadas.

Si la condición de su hijo/a no es lo suficientemente estable para esta opción, usted y los médicos podrían decidir que necesita un nivel de atención más alto para evaluarlo/a y estabilizarlo/a. El personal del hospital buscará un espacio disponible en una unidad de hospitalización, que se denominará “cama”. A menudo, esto implica esperar, generalmente en la sala de emergencias, y a veces durante varios días. Cuando tengan una fecha acordada, el personal hablará con usted sobre el transporte. Su hijo/a será trasladado/a en transporte seguro y usted deberá seguirlo/a en su propio vehículo. La otra opción es que su hijo/a sea enviado/a a casa. Esto cancelará el proceso de derivación y su proveedor comunitario tendrá que reiniciarlo. Es útil saber qué centros recibieron las derivaciones y también puede llamar a su departamento de admisiones para verificar que su hijo/a aún esté en su lista de espera.

Servicios ambulatorios

Los servicios ambulatorios ofrecen diferentes tipos y niveles de apoyo, desde asesoramiento individual hasta programas completos.

Algunos programas ofrecen apoyo temprano o intensivo en la comunidad. Los servicios pueden prestarse en su domicilio varias veces por semana. Entre ellos se incluyen los Servicios Móviles de Respuesta y Estabilización, la Alianza para la Evaluación y el Apoyo Tempranos (EASA) y la Salud Conductual Intensiva a Domicilio.

Otros servicios ambulatorios pueden centrarse en el consumo de sustancias, traumas, trastornos alimentarios u otras necesidades específicas.

Tratamiento diurno

El tratamiento diurno es un programa de salud mental para jóvenes que necesitan más apoyo que la terapia semanal, pero que no necesitan pasar la noche en el hospital.

Durante el día, asisten a tratamiento para recibir terapia, aprender estrategias de afrontamiento y obtener apoyo, y luego regresan a casa por la noche.

El objetivo es ayudar a estabilizar las emociones, fortalecer las habilidades de afrontamiento y brindar apoyo a las familias, manteniendo a los jóvenes conectados con su hogar y su comunidad.

Cuidados intensivos

Atención hospitalaria a corto plazo centrada en la estabilización de una crisis.

Tratamiento para el trastorno por consumo de sustancias

Atención hospitalaria a corto plazo, generalmente de 30 días, para jóvenes que se recuperan del consumo de alcohol o drogas.

Los programas incluyen terapia individual y grupal, habilidades para la recuperación, habilidades para la vida y prevención de recaídas.

Cuidados subagudos

Residencia de corta duración que ofrece apoyo y evaluación constantes.

Los jóvenes reciben servicios de salud mental en un entorno estructurado. El objetivo es estabilizar los síntomas y prepararlos para la siguiente etapa de atención.

Servicios de Tratamiento Residencial Psiquiátrico (PRTS)

Residencia de corta duración para jóvenes que necesitan apoyo emocional y conductual las 24 horas. Los jóvenes participan en terapia, actividades estructuradas y clases.

Programa de internamiento seguro (SIP)

Atención hospitalaria estatal para jóvenes que necesitan un tratamiento más intensivo y a largo plazo.

Los jóvenes reciben terapia, participan en grupos de habilidades, reciben terapia familiar y asisten a la escuela en las mismas instalaciones.

Otros servicios residenciales

Se pueden sugerir otros programas residenciales. Es importante tener en cuenta que estos no están autorizados como centros de tratamiento de salud mental y que este no es su enfoque principal. Es necesario investigar cuidadosamente el enfoque y el propósito de cada programa, así como qué tipo de terapia se puede obtener y cómo. A menudo, el seguro médico no cubre los programas residenciales que no están autorizados como centros de tratamiento psiquiátrico residencial.

Notes:

Medidas de seguridad en el hogar y en la escuela.

Tras una crisis de salud mental o un intento de suicidio, la vida en casa y en la escuela puede generar incertidumbre. Las primeras semanas son especialmente importantes para garantizar la seguridad, la estructura y el apoyo emocional. Estos pasos pueden ayudar a tu hijo/a, a tu familia y a la comunidad escolar a crear un entorno más seguro y estable.

1. Seguridad en el hogar

Volver a casa después de una crisis suele ser emotivo para todos. Tu hijo/a puede sentirse avergonzado/a, cansado/a o asustado/a. Tú podrías sentirte protector/a o ansioso/a. Juntos, pueden crear un espacio tranquilo y seguro.

Garantiza un entorno seguro en el hogar:

Retire o guarde bajo llave cualquier objeto que pueda utilizarse en un intento de suicidio, incluyendo:

- Armas de fuego y municiones (guardar por separado o retirar completamente del hogar).
- Medicamentos con receta y de venta libre, alcohol y drogas recreativas.
- Objetos punzantes (navajas de afeitar, cuchillos, cúteres).
- Cuerdas, cordones, cinturones o cualquier cosa que pueda causar daño.
- Productos químicos o venenos (lejía, gasolina, limpiadores).

Antes de salir del hospital, pregunte si pueden ayudarlo a conseguir una caja de seguridad para su casa o consulte con la policía local para ver cómo puede obtener una

Revisa bien los escondites. Da por hecho que tu hijo sabe dónde se guardan las llaves o las combinaciones.

Guarde las llaves del coche en un lugar seguro si conducir o salir de casa pudiera suponer un riesgo.

Limitar el acceso a contenido en línea que promueva la autolesión o el consumo de sustancias.

Crea rutinas de seguridad:

- Mantenga una copia del plan de seguridad a la vista y hable de él con frecuencia.
- Revisa el plan después de eventos estresantes o cambios en la rutina.
- Conéctate a diario y escucha sin juzgar.
- Programe y asista a las citas de seguimiento.
- Si le preocupa el consumo de sustancias, tenga naloxona en casa para casos de sobredosis de opioides, como fentanilo, heroína u OxyContin.
- La naloxona está disponible en la mayoría de las farmacias de Oregón sin receta médica.
- Aprende a usar la naloxona y enséñales a los demás miembros de tu hogar.

Sepa cuándo pedir ayuda:

Si su hijo habla de querer morir, parece incapaz de mantenerse a salvo o usted no sabe qué hacer, llame o envíe un mensaje de texto al **988** de inmediato.

Si existe un peligro inmediato, llame al **911** e informe a los servicios de emergencia que se trata de una **emergencia de salud mental**.

2. Seguridad en la escuela

Regresar a la escuela después de una crisis puede ser estresante. Colaborar con el personal escolar para crear un plan de apoyo ayuda a que su hijo/a se sienta comprendido/a y seguro/a..

Comunícate con la escuela:

- Informe al consejero escolar o a la enfermera que su hijo/a regresará a clases después de un episodio de salud mental.
- Decidan juntos quién estará al tanto de la situación —como profesores, administradores o entrenadores— y qué información necesitan.
- Proporcione copias del **plan de seguridad** únicamente al personal directamente involucrado en el apoyo a su hijo/a.
- Para proteger la privacidad, el plan **no debe incluirse en el expediente principal del estudiante**.

Derechos de privacidad de su hijo (FERPA):

La **Ley de Derechos Educativos y Privacidad Familiar (FERPA, por sus siglas en inglés)** protege la información de los estudiantes en todas las escuelas que reciben fondos federales.

Las escuelas deben contar con el consentimiento por escrito para compartir información educativa o de salud mental, excepto en los siguientes casos:

- Existe una emergencia que amenaza la salud o la seguridad.
- Un miembro del personal escolar necesita esta información para ayudar a su hijo a aprender o a mantenerse seguro.
- El estudiante se traslada a otra escuela. .

Posibles ayudas escolares:

Cada escuela es diferente, pero las opciones pueden incluir:

- Un espacio tranquilo o para relajarse cuando uno se siente abrumado.
- Se permite el uso de herramientas relajantes como música, auriculares o elementos sensoriales.
- Horario o carga de trabajo modificados.
- Acceso a un consejero, trabajador social o mentor de pares

Consejos para familias:

- Comente todos los cambios **con sus hijos** antes de comunicarlos a la escuela.
- Mantengan una comunicación abierta entre los jóvenes, los profesores y el orientador.
- Anima a tus jóvenes a que te avisen cuando se sientan estresados, en lugar de abandonar la clase sin avisar.
- Ten el teléfono a mano para poder responder rápidamente si te llama el colegio

3. Por qué esto importa

Trabajar juntos en casa, en la escuela y con médicos o consejeros ayuda a mantener a los jóvenes seguros y fomenta la confianza. Cuando los jóvenes saben que los adultos colaboran, se sienten más seguros y apoyados

Notas:

Línea de ayuda para padres de Reach Out Oregon: 1-833-732-2467 | www.reachoutoregon.org

Oficinas de la Red de Apoyo Familiar de Oregón (OFSN) : 503-363-8068 | www.ofsn.org

Línea de ayuda para el suicidio y las crisis 988: Llame o envíe un mensaje de texto al 988 (disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, gratuito y confidencial).

Cuando no está satisfecho con los servicios

Cómo presentar una queja o inquietud

Antes de presentar una queja o expresar su preocupación, intente solicitar directamente la ayuda o el servicio que necesita al personal del hospital o al trabajador de crisis.

La Carta de Derechos del Paciente explica sus derechos. El personal del hospital puede ayudarle a encontrar esta información.



Llame al 1-877-642-0450 (línea de mensajes)
Programa de Defensoría del Pueblo de la
Autoridad de Salud de Oregón
para los miembros de OHP

Cómo presentar una queja o inquietud

Con su organización de atención coordinada (CCO) o proveedor del Plan de Salud de Oregón

Cada Organización de Atención Coordinada (CCO, por sus siglas en inglés) tiene un procedimiento escrito para presentar quejas. Esta información suele estar disponible en su sitio web. También puede comunicarse con su servicio de atención al cliente utilizando el número que aparece en su tarjeta de seguro.

Es recomendable presentar las quejas por escrito. En ese caso, el CCO debe responder por escrito, generalmente en un plazo de cinco días hábiles.

Servicio al cliente de OHP

Para problemas, preguntas e inquietudes, envíe un correo electrónico a: Ask.OHP@odhsoha.oregon.gov o llame directamente al Servicio al Cliente al 800-699-9075.

La Oficina del Defensor del Pueblo

de la Autoridad de Salud de Oregón cuenta con un equipo que defiende los intereses de los miembros del Plan de Salud de Oregón (OHP). Estos profesionales se denominan Defensores del Pueblo del OHP. El objetivo del equipo es garantizar que los miembros del OHP reciban atención médica de calidad. Si tiene alguna inquietud sobre los servicios que recibe del OHP, comuníquese con el Programa del Defensor del Pueblo.

Información sobre el Defensor del Pueblo:

<https://www.oregon.gov/oha/erd/pages/ombuds-program.aspx>

Correo electrónico:

OHA.OmbudsOffice@odhsoha.oregon.gov

Llama al: 1-877-642-0450 – Solo línea de mensajes

Con su compañía de seguros privada

Cada compañía de seguros privada tiene su propio procedimiento de reclamaciones. Consulta su sitio web y busca las palabras “reclamación” o “queja”.

También puede presentar una queja ante el estado a través de la División de Servicios al Consumidor y a las Empresas (DCBS).

Acerca del hospital con el estado

Si no queda satisfecho después de presentar una queja ante su CCO o proveedor de seguros, puede presentar una queja ante el estado.

Puede ponerse en contacto con la Oficina de Defensa del Gobernador o con la Autoridad de Salud de Oregón.

Acerca de los servicios de protección infantil o los servicios para niños con discapacidades intelectuales o del desarrollo.

Departamento de Servicios Humanos,
Oficina de Asesoría del Gobernador
(de 8:00 a 17:00)
1-800-442-5238

Si tiene alguna pregunta o inquietud, comuníquese con un especialista en apoyo familiar a través de la Red de Apoyo Familiar de Oregón o llame a la Línea de Ayuda para Padres de Reach Out Oregon al 1-833-732-2467 para obtener asistencia.

Apoyo para padres y cuidadores

No estás solo y hay apoyo disponible. Cuando estés en la sala de emergencias con tu hijo/a, puedes pedir ayuda y apoyo. Puedes solicitar hablar con un trabajador social o un defensor del paciente. En algunos hospitales grandes, puedes solicitar hablar con un especialista en apoyo entre pares o llamar a la Línea de Apoyo para Padres de Reach Out Oregon (1-833-732-2467), de lunes a viernes, de 10:00 a 16:00. Allí te explicarán tus opciones y qué podría suceder a continuación.

Pregunte sobre la atención de seguimiento, los programas o los recursos comunitarios que puedan brindar apoyo a su hijo/a y a su familia después de que salgan del hospital.

Muchas personas creen en mitos sobre el suicidio, la salud mental o el consumo de sustancias, lo que dificulta que los jóvenes y sus familias reciban ayuda. Comprender los

Mitos comunes

MITO: Hablar sobre el suicidio aumenta la probabilidad de que ocurra.

DATO: Preguntarle directamente a alguien si está pensando en suicidarse puede reducir el riesgo. Demuestra interés, facilita la comunicación y ayuda a la persona a sentirse menos sola. Evitar el tema puede hacer que alguien se sienta más aislado y desesperanzado.

MITO: Una vez que alguien tiene tendencias suicidas, siempre se sentirá así.

DATO: Los pensamientos suicidas suelen ser temporales. Con tratamiento, apoyo y tiempo, la mayoría de las personas se recuperan y logran llevar una vida plena. Interrumpir la crisis y acceder a la atención médica son pasos clave para la recuperación.

MITO: Las personas que hablan de suicidio solo buscan llamar la atención.

HECHO: Hablar de suicidio es una señal de alerta, no una forma de llamar la atención. Significa que la persona sufre un dolor real y busca alivio o comprensión. Toda mención de suicidio debe tomarse en serio y responderse con compasión y acción.

MITO: No hay nada que puedas hacer para ayudar a alguien que consume drogas o alcohol.

DATO: Puedes ayudar iniciando una conversación sincera y comprensiva. El consumo de sustancias y el riesgo de suicidio están estrechamente relacionados, especialmente durante la abstinencia o la recuperación inicial. Expresa tu preocupación sin juzgar y ofrece apoyo para el tratamiento y los servicios de recuperación. Si hay opioides involucrados, lleva naloxona contigo ; puede revertir una sobredosis y salvar una vida.

MITO: La adicción a los medicamentos recetados o al alcohol es diferente de la adicción a las drogas ilegales.

HECHO: La adicción es una enfermedad crónica, no una falla moral. Ya sea que la sustancia sea legal o ilegal, la respuesta del cerebro es similar. El tratamiento, el apoyo y la conexión, no el castigo, conducen a la resiliencia y la recuperación.

MITO : Si una persona parece estar mejor de repente, el peligro ha pasado.

DATO: Una mejoría repentina del estado de ánimo tras una crisis suicida puede ser una señal de alerta. La persona puede sentirse más tranquila porque ha tomado la decisión de quitarse la vida. Continúe en contacto, utilice el plan de seguridad y mantenga el apoyo durante al menos varios meses después de la crisis.

MITO: Los jóvenes no se dan cuenta de las crisis familiares.

DATO: Los jóvenes de todas las edades perciben el estrés. Háblales con palabras sencillas.

MITO: Las personas que intentan suicidarse quieren morir.

DATO: La mayoría de las personas que intentan suicidarse quieren que cese el dolor, no la vida misma.

Lo que los jóvenes quieren que sus padres y cuidadores sepan

Los mensajes que aparecen a continuación provienen directamente de jóvenes de todo Oregón que han sufrido crisis de salud mental y han recibido atención en urgencias. Sus palabras reflejan lo que más les ayudó y lo que les hubiera gustado que los adultos comprendieran en aquel momento.

Muestra tu apoyo, no tu juicio

"No lo hice para llamar la atención."

La mayoría de los jóvenes que intentan suicidarse buscan poner fin a un profundo dolor emocional. Evita culpar, sentir remordimiento o vergüenza. Concéntrate en comprender y sanar.

"Hazme saber que me quieres pase lo que pase."

El amor incondicional, especialmente en los momentos difíciles, ayuda a los jóvenes a sentirse seguros y esperanzados..

"No me hagas sentir que soy un problema."

Recuérdale a tu hijo que necesitar ayuda es parte de ser humano. Pedir ayuda es una señal de fortaleza.

Sé amable y honesto.

"Dime qué va a pasa."

Explica las cosas con claridad: con quién hablas, cuáles son los próximos pasos y qué puedes esperar. Las sorpresas o la confusión pueden aumentar la ansiedad.

"Si no puedes estar presente, busca a alguien de mi confianza que sí pueda."

Si te sientes abrumado, pídele a un amigo o familiar tranquilo que apoye a tu hijo/a. Lo más importante es que se sienta seguro/a y acompañado/a.

Remember, Resilience Takes Time

Every youth who shared their story emphasized this:

Healing happens in stages. Some days will be harder than others. What matters most is feeling seen, supported, and believed.

Your patience and presence makes a lasting difference.

"I needed my parents to show me they loved me even with my mental health challenges, not just when I was doing well."

Help me Reconnect After the Crisis

"Give me time to adjust."

Recovery, grief and trauma is different for everybody. Let your youth take small steps to return to normal activities at their own pace.

"Support me without smothering me."

Balance care with respect for independence. Checking in is good; hovering can increase stress.

"If you can't support me, help me find someone who can."

Sometimes youth connect better with a peer support specialist, mentor, or counselor. That's okay – it still means they're getting help.

Esté presente y escuche.

"Por favor, escúchame. Necesito sentirme escuchada, no arreglada."

A veces, los jóvenes quieren hablar de lo que sienten, no que les digan qué hacer. Dale tiempo para que se expresen, aunque les resulte difícil escucharlos. Mantén la calma, míralos a los ojos y evita interrumpir.

"No te enfades ni entres en pánico."

Cuando los padres mantienen la calma, ayudan a los jóvenes a sentirse más seguros y menos avergonzados. Si necesitas respirar hondo, dilo, pero quédate cerca.

Respetar mi privacidad y mis decisiones.

"Quizás necesite hablar a solas con los médicos o las enfermeras."

Los jóvenes pueden compartir información en privado que aún no están preparados para contarle a su familia. Esto ayuda a los profesionales a comprender lo que realmente está sucediendo.

"No hables de mi crisis sin preguntarme primero."

La privacidad genera confianza. Pregúntales a tus hijos qué información se sienten cómodos compartiendo con familiares, amigos o profesores. Hazles saber que respetas su privacidad y que, en ocasiones, es necesario compartir información con otras personas (profesores, cuidadores, etc.) para garantizar su seguridad. s, caregivers, etc) to ensure the youth remains safe.

Inclúyeme en las decisiones

"Déjenme participar en la elaboración de mi plan."

Los jóvenes se sienten empoderados cuando pueden ayudar a crear su plan de seguridad, elegir herramientas para afrontar las dificultades y participar en las decisiones sobre su tratamiento.

"Utilice un lenguaje sencillo.."

Evite la jerga médica o las explicaciones largas. Pregunte si comprenden de qué se está hablando.

"Permítanme participar en las conversaciones con mis proveedores."

Anime a sus jóvenes a hacer sus propias preguntas y a expresarse por sí mismos siempre que sea posible.



Hablar con familiares y amigos sobre la crisis

Tras una crisis, puede resultar difícil saber qué decir o cuánto compartir.

1. Habla primero con tus jóvenes

Decidan juntos:

- ¿A quién se le dirá?
- ¿Cuánto a compartir?
- ¿Qué palabras usar?

Ejemplo: "Tuvimos una emergencia de salud mental. Estamos recibiendo ayuda y concentrándonos en la recuperación."

3. Hablar con familiares y amigos lejanos.

- Mantén los mensajes centrados en la sanación.
- Evite compartir detalles de la crisis.
- Proteja la privacidad de sus hijos.
- No le debes explicaciones a nadie.

5. Obtener apoyo para ti mismo

Hablar con un especialista en apoyo familiar, un consejero o una persona de confianza puede ser de gran ayuda.

2. Hablar con los hermanos

Otros jóvenes de la familia pueden sentirse asustados o confundidos.

Ayuda de:

- Utilizando un lenguaje sencillo y honesto.
- Evitar detalles sobre el daño.
- Tranquilícelos diciéndoles que no es culpa suya.
- Mantener rutinas estables.

4. Cómo gestionar los chismes o las reacciones de la comunidad.

Si la información se difunde:

- Corrija la información errónea con calma.
- Centrarse en la concienciación y la esperanza.
- Evite compartir detalles que puedan aumentar el daño.
- Anima a los demás a buscar ayuda si la necesitan.

6. Con el tiempo

Puedes cambiar lo que compartes con el paso del tiempo. Las conversaciones sanadoras requieren práctica.

Sé amable contigo mismo y con tu familia.

Notas:

Recursos:

Línea de ayuda para padres de Reach Out Oregon: 1-833-732-2467 | www.reachoutoregon.org
(de lunes a viernes, de 10:00 a 16:00)

Línea de ayuda para la prevención del suicidio y las crisis 988 : Llame o envíe un mensaje de texto al 988
(disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, gratuito y confidencial).

YouthLine (para adolescentes) : 877-968-8491 | Envía un mensaje de texto con la palabra "teen2teen" al 839863

Después de la crisis: cómo afrontar el duelo y el trauma.

Una crisis de salud mental, un intento de suicidio o una sobredosis afectan a toda la familia. Los padres suelen sentir miedo, tristeza, culpa o ira. Los jóvenes pueden sentirse avergonzados, confundidos o distantes. La recuperación lleva tiempo, tanto para los jóvenes como para los padres.

Es importante recordar que la recuperación no es un evento aislado, sino un proceso que se desarrolla en pequeños pasos.

1. Recuperación emocional para tu juventud

Después de una crisis, es posible que los jóvenes actúen de manera diferente durante un tiempo. Podrían:

- Parece retraído o callado.
- Sentirse enojado, avergonzado o desesperanzado.
- Evita hablar de lo que pasó

Formas de cuidarse:

Reconoce tu propio dolor. Es normal sentir una pérdida, incluso si tu hijo sobrevivió.

Date permiso para descansar. La sanación emocional requiere energía.

Pide ayuda. Permite que amigos, familiares o miembros de la comunidad te ayuden con las comidas, el transporte o el cuidado de los niños.

Habla con alguien de tu confianza. Considera la posibilidad de acudir a un consejero, un grupo de apoyo entre iguales o un líder espiritual.

Establece límites saludables. Apoyar a tus jóvenes no significa sacrificar tu propio bienestar.

Si alguna vez te sientes desesperado o tienes pensamientos suicidas, llama o envía un mensaje de texto al 988 para obtener ayuda inmediata y confidencial.

3. Comprender el duelo y el trauma

El duelo se manifiesta de muchas maneras: puede tratarse de la pérdida de seguridad, control o la vida que esperabas. El trauma ocurre cuando un evento supera tu capacidad para afrontarlo.

Las reacciones comunes incluyen:

- Sentirse entumecido, ansioso o enojado.
- Dificultad para dormir.
- Llorando inesperadamente.
- Síntomas físicos como dolores de cabeza, fatiga o dolores corporales.

Estas son reacciones normales, no señales de debilidad. Con tiempo y apoyo, la mayoría de las personas encuentran las herramientas necesarias para seguir adelante.

¿Qué puedes hacer?

Ve despacio. No esperes una mejora instantánea. Mantente conectado. Comunícate regularmente sin presiones ni juicios.

Sé sincero pero amable. Dile: "Te quiero y me alegra que estés aquí".

Fomenta hábitos saludables. Dormir lo suficiente, llevar una alimentación equilibrada, beber agua y hacer ejercicio ayudan a regular el estado de ánimo.

Cumpla con sus citas. La constancia genera confianza y estabilidad.

Revise y actualice el plan de seguridad con frecuencia, especialmente si cambian las circunstancias.

Conéctate con grupos de apoyo entre pares.

Pregunta por un **Especialista de Apoyo Juvenil**: un joven adulto capacitado que puede acompañar a tu hijo/a en su recuperación mientras desarrolla resiliencia.

2. Cuidado emocional de uno mismo

Los padres y cuidadores también necesitan tiempo y apoyo para recuperarse. Es posible que experimente lo siguiente::

- Agotamiento o dificultad para dormir.
- Culpa o autoculpabilización.
- Miedo a "¿y si esto vuelve a suceder?"
- Conflicto con tu pareja o copadre.

Si los síntomas del trauma persisten o empeoran, contacte a un terapeuta especializado en recuperación de traumas. Los grupos de apoyo y la terapia familiar también pueden ayudarle a reconstruir la comunicación y la confianza.



4. Cuidando a toda la familia

Los hermanos y otros familiares también pueden estar de luto o asustados.

- Fomente conversaciones abiertas y apropiadas para la edad.
- Permitan que cada persona exprese sus sentimientos de manera diferente : algunos hablan, otros juegan o permanecen en silencio.
- Mantén tus rutinas lo más normales posible.
- Crea espacios para pequeños momentos de conexión, risas y consuelo.

5. Avanzando

Sanar no significa olvidar. Significa aprender a vivir con lo sucedido mientras se reconstruye la esperanza. Intenta fijarte en las pequeñas señales de progreso —una sonrisa, una conversación, una comida compartida— y celébralas. Tú y los jóvenes no tenéis que hacer esto solos

Línea de apoyo para padres de
Reach Out Oregon:

1-833-732-2467 | www.reachoutoregon.org
De lunes a viernes, de 10:00 a 16:00.

Línea de ayuda para la prevención del suicidio y
las crisis 988 : Llame o envíe un mensaje de texto
al 988 (24/7).

El Centro Dougy (apoyo para el duelo):
866-775-5683 | www.dougy.org

Red de Apoyo Familiar de Oregón (OFSN):
503-363-8068 | www.ofsn.org

Notas:

Recursos y términos del glosario

A continuación encontrará recursos confiables y definiciones sencillas que le ayudarán a comprender los términos clave utilizados en esta guía. Todos los números de teléfono y sitios web están actualizados a 2026.

Apoyo en situaciones de emergencia y crisis

Línea de ayuda para el suicidio y las crisis 988.

Llama o envía un mensaje de texto al 988 | Chatea en <https://988lifeline.org/>.

Apoyo gratuito las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para cualquier persona que esté pasando por una crisis emocional: jóvenes, adultos y familias.

Oregon YouthLine (Apoyo de adolescente a adolescente)

877-968-8491 | Envía un mensaje de texto con la palabra “teen2teen” al 839863 | theyouthline.org

Ayuda entre pares para adolescentes todos los días, de 4 a 10 p. m. (las llamadas son atendidas por adultos en otros horarios).

Línea de apoyo para padres de Reach Out Oregon

1-833-732-2467 | www.reachoutoregon.org

Línea de apoyo para padres y cuidadores que ofrece orientación y recursos en todo el estado.

Oficina del Defensor del Pueblo de Salud Mental de OHA

(Llamada gratuita: 877-642-0450) | www.oregon.gov/oha/erd/pages/ombuds-program.aspx

Ayuda a resolver quejas o problemas de acceso a los servicios de salud mental.

Oregon Family Support Network (OFSN)

503-363-8068 | www.ofsn.org

Organización sin fines de lucro dirigida por familias que ofrece apoyo entre pares, defensa y capacitación para padres y cuidadores.

El Centro Dougy

866-775-5683 | www.dougy.org

Recursos y grupos para niños, adolescentes y adultos que están de duelo por una pérdida.

Centro de Envenenamiento de Oregón

800-222-1222 | <https://www.ohsu.edu/oregon-poison-center>

Asesoramiento gratuito y confidencial para emergencias por envenenamiento o sobredosis.

Líneas de ayuda para la vida

877-968-8491 | <https://www.linesforlife.org/>

Apoyo las 24 horas para la salud mental, el consumo de sustancias y la prevención del suicidio.

Recursos estatales y nacionales de salud mental

Autoridad de Salud de Oregón (OHA) – División de Salud Conductual

oregon.gov/oha/BH

Información sobre programas de salud mental, sistemas de crisis y servicios para jóvenes.

Early Assessment and Support Alliance (EASA)

easacommunity.org

Programas para jóvenes de 12 a 25 años que experimentan signos tempranos de psicosis.

Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA)

800-622-HELP (4357) | www.samhsa.gov

Localizador nacional de recursos para programas de tratamiento y recuperación.

Oficina del Defensor del Pueblo de la Autoridad de Salud de Oregón

877-642-0450 | www.oregon.gov/oha/erd/pages/ombuds-program.aspx

Ayuda a las personas a resolver inquietudes con OHP u otros programas de OHA.

División de Regulación Financiera de Oregon (DCBS)

888-877-4894 | <https://dfr.oregon.gov/Pages/index.aspx>

Glosario de términos (Lenguaje sencillo)

Salud conductual: un término amplio que incluye servicios de salud mental y de tratamiento de adicciones.

Coordinador/a de atención: Persona que ayuda a organizar el tratamiento, las citas y la comunicación entre los proveedores.

Crisis: Un momento en el que alguien se siente incapaz de afrontar una situación o de mantenerse a salvo debido a emociones, pensamientos o comportamientos intensos.

HIPAA (Ley de Portabilidad y Responsabilidad del Seguro Médico): una ley federal que protege la privacidad de la información personal de salud.

FERPA (Ley de Derechos Educativos y Privacidad Familiar): una ley federal que protege la privacidad de los expedientes académicos de los estudiantes.

Plan de seguridad: una lista escrita de pasos y apoyos para ayudar a una persona a mantenerse a salvo cuando surgen pensamientos suicidas o emociones intensas.

ROI (Autorización para la divulgación de información): un formulario que autoriza a los proveedores a compartir información de salud con personas u organismos específicos.

Especialista en apoyo entre pares: Persona capacitada con experiencia personal que ayuda a otros a superar desafíos similares.

Trauma: Respuesta emocional ante un suceso angustioso o que pone en peligro la vida, que sobrepasa la capacidad de una persona para afrontarlo.

Servicios integrales: apoyo intensivo y en equipo para jóvenes y familias con necesidades complejas, centrado en que permanezcan en su hogar y comunidad.

Notas:

Preguntas frecuentes

Si llevo a mis hijos pequeños a urgencias por una crisis de salud mental, ¿serán ingresados en el hospital?

No siempre. Las decisiones sobre los pasos a seguir las toman los profesionales médicos basándose en su evaluación de la necesidad médica.

Muchos jóvenes que acuden a urgencias por problemas de salud mental no son ingresados en un hospital psiquiátrico ni en un centro de tratamiento residencial psiquiátrico. Esto se debe a que el equipo médico no considera que necesiten un nivel de atención superior. Esta situación puede resultar frustrante y angustiante para padres y cuidadores.

El equipo de la sala de emergencias hará lo siguiente:

- Comprueba si hay emergencias médicas.
- Pregunte sobre seguridad y pensamientos de autolesión o de daño a otros.
- Decide si tu hijo joven puede volver a casa de forma segura con el apoyo necesario, o si requiere un mayor nivel de atención.

En Oregon, el ingreso generalmente solo se produce si existe un peligro inmediato y no hay un plan seguro para regresar a casa. Las largas listas de espera para camas psiquiátricas son comunes y no son culpa suya.

¿Hay algo que deba llevar a la sala de emergencias en caso de una crisis de salud mental?

Si puedes, trae:

- Una lista de medicamentos.
- La tarjeta del seguro médico de su hijo/a.
- Artículos que brinden comodidad a su hijo o joven.
- Un cargador de teléfono.
- Notas sobre comportamientos o preocupaciones recientes.

Si olvidas algo, no te preocupes. Tu hijo/a seguirá estando atendido/a. Pídele a un amigo o familiar de confianza que te traiga lo que necesites.

Si me dejan ingresado en urgencias durante la noche, ¿tengo que quedarme?

Muchos hospitales insisten en que un padre o cuidador permanezca en el paciente, pero esto depende del hospital y de la situación.

Si no puede quedarse:

- Pregunte qué opciones hay disponibles.
- Pregunte cómo se supervisará a su hijo/a.
- Pregunte a quién contactar durante la noche si surge algún problema.

Si quedarse no es seguro o no le es posible, dígalos.

¿Cubre el seguro una emergencia de salud mental?

En Oregon, la mayoría de los planes de seguro, incluido el Oregon Health Plan (OHP), cubren la atención de salud mental de emergencia.

La cobertura puede variar, pero las evaluaciones de emergencia generalmente están cubiertas. Puede solicitar ayuda a la oficina de facturación del hospital o al trabajador social para comprender los costos.

¿Qué puedo hacer para mantener la calma mientras estamos en la sala de urgencias?

Estar en la sala de emergencias con un niño pequeño es muy difícil. Para ayudarte a mantener la calma, intenta lo siguiente:

- Respiración lenta, como por ejemplo inhalar durante cuatro segundos y exhalar durante seis segundos.
- Salir un momento, si está permitido.
- Solicitar al personal que explique lo que sucederá a continuación en un lenguaje claro y sencillo.
- Llamar a una persona de confianza o al 988 para obtener ayuda.
- Llama a la línea de ayuda para padres de Reach Out Oregon (1-833-732-2467), de lunes a viernes entre las 10:00 y las 16:00.

Tú también mereces atención y apoyo.

El hospital nos dio un plan de seguridad, pero sé que no funcionará. ¿Qué pasa si siento que no puedo hacer cumplir algunas partes del plan? ¿Cómo puedo obtener ayuda?

Un plan de seguridad solo funciona si es realista.

Expresa tu opinión si no estás de acuerdo o no puedes hacerla cumplir:

- Indica qué partes no funcionarán y por qué. Esto podría incluir que:
 - Solo depende de ti cuando te sientes abrumado.
 - Te pide que hagas cosas que no son seguras o que son imposibles.
 - Ignora tus preocupaciones.
- Pide que lo cambien antes de irte.
- Solicita apoyo adicional, como llamadas de seguimiento, asistencia móvil en crisis o apoyo entre pares.
- Si te sientes abrumado, habla con el equipo.

No tengas miedo de decir: “Me preocupa que este plan no garantice la seguridad de mis hijos. Necesito más ayuda antes de irnos”

¿Qué debo hacer si creo que mi hijo está experimentando síndrome de abstinencia por consumo de drogas o alcohol? ¿Debo ir a urgencias o consultar con mi médico?

Si su hijo joven presenta síntomas de abstinencia, acuda a la sala de urgencias.

El síndrome de abstinencia puede ser peligroso y requiere atención médica. La atención primaria es la más adecuada para el seguimiento, pero **acuda primero a urgencias si los síntomas son graves, aparecen repentinamente o si no se siente seguro para manejarlos en casa.**

Nos negamos a llevar a nuestro hijo a casa porque no era seguro. Nos dijeron que podrían investigarnos por negligencia. ¿Qué debemos hacer?

Negarse a una descarga insegura **no es negligencia.**

Puede:

- Explícale con calma que tu preocupación es la seguridad.
- Solicite que sus inquietudes queden registradas por escrito.
- Solicite hablar con un supervisor o un defensor del paciente.
- Llame al equipo del defensor del pueblo de la Autoridad de Salud de Oregón lo antes posible (1-877-642-0450). Esta es solo una línea de mensajes.
- Presente una queja que explique claramente sus inquietudes.
- Llame a la línea de ayuda para padres de Reach Out Oregon (1-833-732-2467), de lunes a viernes entre las 10 a. m. y las 4 p. m., y pida al especialista en apoyo familiar que le ayude a pensar en los próximos pasos

¿Puedo tener problemas si mi hijo toma pastillas o se lastima en mi casa?

Los padres no están automáticamente en problemas cuando un joven se autolesiona.

Lo más importante es que pediste ayuda, que estás trabajando para mantener a tus hijos a salvo y que eres honesto sobre lo que sucedió.

Buscar atención médica de emergencia es lo correcto.

¿Y si no me siento segura con mis hijos? Me siento avergonzada y como una “mala madre”, pero me hacen daño y no sé qué más hacer.

No eres un mal padre.

Sentirse inseguro es una preocupación real y válida . Puedes:

Solicita ayuda inmediata.

Llame al 988 para obtener ayuda

Pregunte sobre la posibilidad de un respiro o de niveles de atención más especializados.

Puedes decir: “Amo mi juventud y ahora mismo no estoy a salvo”.

Pedir ayuda es un acto de cuidado.

Cosas que debe llevar antes de salir

Tarjeta del seguro médico del joven
Cargador de teléfono
Suéter/chaqueta ligera
Camiseta de repuesto
Cepillo de dientes/pasta dental
Desodorante
Antifaz para dormir
Tapones para los oídos
Botella de agua
Refrigerios
Un libro o algo para hacer mientras espera
Registros médicos anteriores/historial médico del joven/acceso a MyChart del joven

Cosas que debe hacer antes de salir

Asegúrese de cerrar bien su casa
Haga los arreglos necesarios para que alguien cuide de sus mascotas.
Llame a un amigo o a una persona de confianza con quien pueda contar para recibir apoyo.
Ponga en práctica su plan para garantizar la seguridad de los demás jóvenes en el hogar.

Notas:

De la crisis a la atención: una guía para familias sobre crisis de salud mental y consumo de sustancias en jóvenes



Encuentre el apoyo que necesita en reachoutoregon.org

