



Afrontando una Crisis de Salud Conductual

Guía para
apoyar a un ser
querido durante
una retención
involuntaria o
una hospitalización





Reconocimientos

Esta publicación fue posible gracias al financiamiento de la Ley de Servicios de Salud Conductual para Estudiantes (BHSSA). Fue desarrollada por Tri-City Mental Health Authority en colaboración con socios comunitarios, cuyas perspectivas, experiencias y aportaciones fueron fundamentales para su creación.

Para solicitar copias de esta publicación, por favor llame al (909) 623-6131 o visite nuestro sitio web **www.tricitymha.ca.gov**.

El contenido de esta publicación es de dominio público y puede reproducirse o distribuirse sin necesidad de autorización especial.



Tabla de Contenido

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 04 | Introducción | 15 | ¿Qué puedo hacer cuando mi ser querido es ingresado a un hospital psiquiátrico? |
| 05 | Qué es una crisis de salud conductual? | 16 | ¿Qué derechos tiene mi ser querido durante una retención involuntaria? |
| 06 | ¿Por qué mi ser querido podría necesitar ir al hospital? | 17 | ¿Qué puedo hacer si no estoy conforme con la atención que recibe mi ser querido? |
| 07 | Buscar apoyo: Ingreso voluntario durante una crisis | 19 | ¿Como puedo ayudar a mi ser querido cuando sea dado de alta? |
| 09 | ¿Qué es una retención involuntaria? | 20 | ¿Qué puedo hacer si mi ser querido es evaluado, pero no es ingresado en un hospital psiquiátrico? |
| 11 | ¿Qué ocurre durante una retención involuntaria? | 21 | Recursos adicionales |
| 12 | ¿A qué hospital psiquiátrico podría ser trasladado mi ser querido? | 22 | Plan de Seguridad Personal |
| 14 | ¿Cómo puedo apoyar a mi ser querido durante una retención involuntaria? | | |

Introducción

Cuando un ser querido atraviesa una crisis de salud conductual, la situación puede ser abrumadora y difícil de afrontar.

Prepararse con anticipación puede ayudarle a responder de manera efectiva y brindar apoyo durante momentos críticos.

Esta guía está dirigida a personas cuyo ser querido está atravesando una crisis de salud conductual que podría dar lugar a una retención involuntaria temporal o una hospitalización. Su propósito es ayudarle a comprender qué puede esperar durante este proceso, cómo apoyar y abogar por su ser querido, y qué recursos están disponibles para usted y su familia.

Una retención involuntaria es una intervención legal que permite brindar atención de emergencia cuando una persona atraviesa una crisis de salud conductual y puede representar un riesgo para su propia seguridad o la de otras personas. Esta medida facilita el acceso a una evaluación, observación, transporte y/o tratamiento, con el fin de estabilizar la situación y garantizar que la persona reciba la atención adecuada.

Esta guía ofrece información esencial sobre el proceso de la retención involuntaria, los derechos de la persona y las opciones de atención continua. No pretende ser un recurso exhaustivo ni promover el uso de las retenciones involuntarias. Su objetivo es brindarle información clara y útil para que pueda tomar decisiones informadas y apoyar a su ser querido durante este proceso.

Cada situación es diferente, y la experiencia de su ser querido puede variar según sus necesidades individuales, el equipo de atención y el centro donde reciba los servicios.





Si usted o su ser querido enfrenta una situación que pone en peligro su vida o existe un riesgo inmediato para su seguridad, **llame al 911** para recibir asistencia de emergencia.

¿Qué es una crisis de salud conductual?



Una crisis de salud conductual es una situación en la que los pensamientos, las emociones o el comportamiento de una persona representan un riesgo para su propia seguridad o la de otras personas, o le impiden satisfacer sus necesidades básicas de cuidado y funcionamiento diario.

Una crisis de salud conductual es tan grave y urgente como cualquier otra emergencia médica. Puede surgir de forma repentina o desarrollarse con el tiempo, y afectar a cualquier persona, independientemente de que esté siguiendo un plan de tratamiento o utilizando estrategias saludables de afrontamiento. En algunos casos existen señales de advertencia, pero una crisis también puede presentarse sin previo aviso.

En esos momentos, usted o su ser querido pueden necesitar apoyo adicional para mantenerse seguros e iniciar el proceso de recuperación. Buscar ayuda es un paso importante y una muestra de fortaleza.



La hospitalización puede brindar un entorno seguro donde su ser querido reciba la atención y el apoyo necesario para estabilizarse durante una crisis de salud conductual.

¿Por qué mi ser querido podría necesitar ir al hospital?

Existen diversas razones por las que una persona podría necesitar una retención involuntaria de emergencia o una hospitalización, entre ellas:

- **Expresar pensamientos de suicidio** o el deseo de quitarse la vida, y tener dificultades para crear o seguir un plan de seguridad.
- **Cambios repentinos o extremos en el estado de ánimo** como aumento de energía, pensamientos acelerados, dificultad para permanecer quieto, depresión repentina o una sensación repentina de felicidad o tranquilidad después de un período de depresión.
- **Aumento de la agitación o comportamiento agresivo**, incluyendo amenazas verbales, comportamiento fuera de control, o destrucción de propiedad.
- **Preocupación por el consumo de alcohol u otras sustancias.**
- **Temor de hacerse daño a sí mismo o a otra persona.**
- **Mostrar señales de dificultad para cuidarse a sí mismo** debido a sentirse abrumado o atravesar una angustia emocional intensa.
- **Tener dificultades para asistir al trabajo o a la escuela, o para cumplir con responsabilidades básicas** debido a una angustia emocional intensa.
- **Pérdida de contacto con la realidad (psicosis)** o experiencias inusuales, como escuchar o ver cosas que otras personas no escuchan ni ven (alucinaciones), o tener creencias o temores que no se basan en la realidad (delirios).

Buscar apoyo: Ingreso voluntario durante una crisis

Durante una crisis de salud conductual, algunas personas reconocen que necesitan ayuda y deciden buscar apoyo por voluntad propia. Esto se conoce como ingreso voluntario y ocurre cuando una persona acepta ingresar a un hospital psiquiátrico o centro de atención de salud conductual para recibir evaluación y atención.

El ingreso voluntario puede ser un paso importante hacia la recuperación, ya que refleja la disposición de la persona para recibir apoyo y participar en su cuidado. Las personas que buscan ayuda voluntariamente pueden:

- Recibir apoyo en un ambiente seguro y estructurado.
- Ser evaluados por profesionales de salud conductual.
- Iniciar un proceso de estabilización y participar en el desarrollo de un plan de tratamiento.
- Acceder a servicios y recursos que apoyen su recuperación y bienestar a largo plazo.



¿Cuál es la Diferencia?

- **Ingreso voluntario:**
La persona reconoce que necesita apoyo y acepta recibir atención.
- **Retenciones involuntaria:**
Se utiliza cuando una persona puede representar un riesgo para sí misma o para otras personas y no reconoce la necesidad de recibir atención, o no puede acceder a ella por cuenta propia.

Comprensión de los servicios y apoyos voluntarios

Los servicios voluntarios están disponibles para personas que atraviesan una crisis emocional, una situación personal difícil o presentan señales tempranas de desafíos de salud mental, pero que aún pueden participar en las decisiones sobre su atención.

Los servicios voluntarios pueden ser apropiados cuando:

- La persona presenta una crisis o desafío de salud mental, pero no representa un peligro inmediato para sí misma o para otras personas, y puede atender sus necesidades básicas.
- La persona está dispuesta a participar en los apoyos disponibles.
- La persona puede crear y seguir un plan de seguridad de manera voluntaria.

Ejemplos de apoyos voluntarios incluyen:

- Líneas de crisis o líneas de apoyo emocional
- Respuesta de equipos móviles de crisis con el consentimiento de la persona
- Servicios de apoyo entre pares
- Planificación de seguridad
- Visita voluntaria al hospital para una evaluación
- Referencias a terapia ambulatoria, servicios de psiquiatría o administración de casos
- Referencias a servicios de vivienda, alimentos u otros recursos comunitarios.

Características Clave de los Servicios Voluntarios:



Servicios Basados En la Opción

La persona decide participar o no en los servicios.



Opción Menos Restrictiva

La persona retiene todos los derechos civiles y libertad de movimiento.



Atención Colaborativa

La persona participa en el desarrollo de un plan de apoyo y seguridad.



Enfoque en la Prevención y la Estabilización

Busca abordar las necesidades de una persona de manera temprana para prevenir que una crisis se intensifique.



¿Qué es una retención involuntaria?

Una retención involuntaria ocurre cuando una persona es ingresada en un entorno supervisado, como un hospital o un centro de salud conductual, por un período de hasta **72 horas**. Durante este tiempo, se puede realizar una evaluación de emergencia, brindar apoyo para la estabilización y desarrollar un plan para la atención continua.

Un profesional autorizado designado por el condado determina si una retención es necesaria cuando existen riesgos relacionadas con la seguridad o el bienestar de una persona. Debido a una condición de salud conductual, una persona puede ser colocada bajo una retención involuntaria si:

- **Representa un peligro para sí mismo:** Tiene pensamientos o planes de hacerse daño.
- **Representa un peligro para otras personas:** Tiene pensamientos o planes de causar daño a otras personas.
- **Presenta una discapacidad grave:** No puede satisfacer sus necesidades básicas, como alimentarse, vestirse o contar con un lugar seguro donde vivir.

Ambas vías de atención, voluntaria e involuntaria, tienen como objetivo promover la seguridad y conectar a las personas con el apoyo que necesitan.

¿Quién puede iniciar una retención involuntaria?*

- Profesionales de salud mental autorizados, como psiquiatras, psicólogos, trabajadores sociales clínicos o terapeutas con licencia.
- Miembros de equipos móviles de respuesta a crisis, personal de los servicios de emergencia, u oficiales de las fuerzas del orden.
- Personal de centros de evaluación y tratamiento de salud mental autorizados por el condado, como clínicas psiquiátricas de emergencia y centros de atención de urgencia.

**Solamente el personal formalmente designado por el condado tiene el permiso legal de iniciar retenciones.*



En California, **una retención involuntaria** se conoce comúnmente como una **"5150"** (para personas de 18 años o más) o una **"5585"** (para menores de 18 años).

Estos códigos permiten que profesionales designados por el condado inicien una retención involuntaria y trasladen a la persona a un entorno supervisado para una evaluación de emergencia, estabilización y planificación de la atención continua.



¿Qué ocurre durante una retención involuntaria?

Durante una retención involuntaria, la persona es trasladada a un centro de atención de emergencia o a un hospital para recibir evaluación, intervención en crisis y tratamiento. Antes de realizar una evaluación de salud conductual, un profesional de la salud determina si la persona necesita atención médica inmediata.

La atención de emergencia durante una retención involuntaria puede incluir:

- Evaluación de salud conductual
- Estabilización de la crisis
- Traslado en ambulancia a un hospital o centro de atención adecuado
- Administración de medicamentos, según sea necesario
- Atención médica y otros servicios de apoyo

Un profesional de salud conductual evaluará las necesidades médicas, psicológicas, educativas, sociales, financieras y legales de su ser querido para determinar el nivel de atención más adecuado.

Una retención involuntaria puede durar hasta 72 horas; sin embargo, la persona no necesariamente permanecerá retenida durante todo ese período. El centro de atención puede mantener la retención durante el tiempo autorizado si se considera necesario para la seguridad y la estabilización de la persona.

Al finalizar el período de 72 horas, puede ocurrir uno de los siguientes resultados:

- **La persona es dada de alta:** si ya no existen riesgos de seguridad y cuenta con el apoyo necesario para mantener su bienestar.
- **La persona acepta continuar de manera voluntaria:** para recibir tratamiento y apoyo adicional.
- Se inicia **una retención involuntaria de 14 días (5250)** si se determina que la persona aún representa un peligro para sí misma o para otras personas, o presenta una discapacidad grave. Esta retención extendida se conoce como certificación para tratamiento intensivo.

Cada resultado tiene como objetivo apoyar la seguridad y estabilidad de la persona, y conectarla con la atención adecuada.

¿A qué hospital psiquiátrico podría ser trasladado mi ser querido?

La siguiente es una lista de hospitales psiquiátricos en el Condado de Los Ángeles donde su ser querido puede ser trasladado.

Dependiendo de factores como la disponibilidad de camas y la cobertura de seguro, la persona también podría ser trasladada a un centro de atención fuera del condado.

Todos los centros de atención mencionados están designados por el condado y cuentan con licencia del Departamento de Servicios de Atención de Salud de California.

Aurora Charter Oak Hospital

1161 E. Covina Blvd.
Covina, CA 91724
(626) 966-1632

Aurora Las Encinas Hospital

2900 E. Del Mar Blvd.
Pasadena, CA 91107
(626) 795-9901

BHC Alhambra Hospital

4619 N. Rosemead Blvd.
Rosemead, CA 91770
(626) 286-1191

College Hospital

10802 College Place
Cerritos, CA 90703
(562) 924-9581

Del Amo Hospital

23700 Camino Del Sol
Torrance, CA 90505
(310) 530-1151

Exodus Recovery Psychiatric Health Facility

9808 Venice Blvd.,
3rd Floor
Culver City, CA 90232
(310) 237-0454

Gateways Hospital & Mental Health Center

1891 Effie St.
Los Angeles, CA 90026
(323) 644-2000

Harbor - UCLA Medical Center

1000 W. Carson St.
Torrance, CA 90509
(310) 222-2345

Kedren Acute Psychiatric Hospital and Community Mental Health Center (CMHC)

4211 S. Avalon Blvd.
Los Angeles, CA 90011
(323) 233-0425

La Casa Psychiatric Health Facility

6060 Paramount Blvd.
Long Beach, CA 90805
(562) 634-9534
(562) 630-8672 PHF

Los Angeles Jewish Home for the Aging; Joyce Eisenberg-Keefer Medical Center

7150 Tampa Ave.
Reseda, CA 91335
(818) 774-3000
(818) 774-3200 JHA
(818) 758-5041 JEKMC

Motion Picture and Television Fund Hospital

23388 Mulholland Dr.
Woodland Hills, CA 91364
(818) 876-1888

Resnick Neuropsychiatric Hospital at UCLA; Ronald Reagan UCLA Medical Center

150 Medical Plaza,
Los Angeles, CA 90095
(310) 825-0511

Star View Adolescent Center

4025 W. 226th St,
Torrance, CA 90505
(310) 373-4556

¿Cómo puedo apoyar a mi ser querido durante una retención involuntaria?



Su apoyo puede marcar una gran diferencia durante este momento difícil.

Estas son algunas formas en las que puede ayudar:



Ofrezca apoyo emocional

Hágale saber a su ser querido que le importa y que no está solo, incluso si no puede estar en persona.



Coordine con el personal del hospital

Si es posible, acompañe a su ser querido al hospital o comuníquese con el personal del hospital para obtener información y participar.



Proporcione artículos personales

Proporcione una bolsa pequeña con ropa limpia, zapatos cómodos y artículos personales aprobados que puedan ayudar a su ser querido a sentirse más tranquilo.



Comparta información importante

Esté preparado para proporcionar al personal del hospital información sobre la cobertura del seguro médico, los antecedentes médicos o el historial de salud conductual.



Plan de alta

Colabore con el equipo de atención en el desarrollo de un plan de seguridad y un plan de alta que facilite el regreso seguro de su ser querido a su hogar o a otro entorno de apoyo.



La hospitalización
forma parte del
proceso de
recuperación.
Su apoyo también.

¿Qué puedo hacer cuando mi ser querido es ingresado a un hospital psiquiátrico?

Usted puede brindar apoyo, consuelo y ayudar a defender los derechos de su ser querido durante su proceso de recuperación.

Estas son algunas formas de participar:

Manténgase informado

Los miembros de la familia pueden preguntar al personal del hospital sobre la atención de su ser querido, aunque las leyes de privacidad pueden limitar la información disponible. También pueden compartir información útil para apoyar su tratamiento.

Brinde apoyo

Hágale saber a su ser querido que le importa mediante llamadas, visitas cuando sea posible y defendiendo sus derechos.

Participación con consentimiento

Si su ser querido desea que usted forme parte de su tratamiento o tenga acceso a sus registros médicos, puede firmar un formulario de consentimiento (como una autorización para la divulgación de información) para permitirlo.

Sea paciente y comprensivo

Su ser querido puede sentirse enojado o molesto. Trate de mantener la calma, ser paciente y mantener la comunicación. Busque apoyo o atención emocional para usted si lo necesita.

Consulte y colabore

Manténgase en contacto con el proveedor de salud conductual o trabajador social de su ser querido para ayudar a planificar el alta y la atención de seguimiento. Si no se ha asignado uno, pida al hospital que le notifique cuando su ser querido sea dado de alta.

¿Qué derechos tiene mi ser querido durante una retención involuntaria?



Su ser querido tiene derecho a:

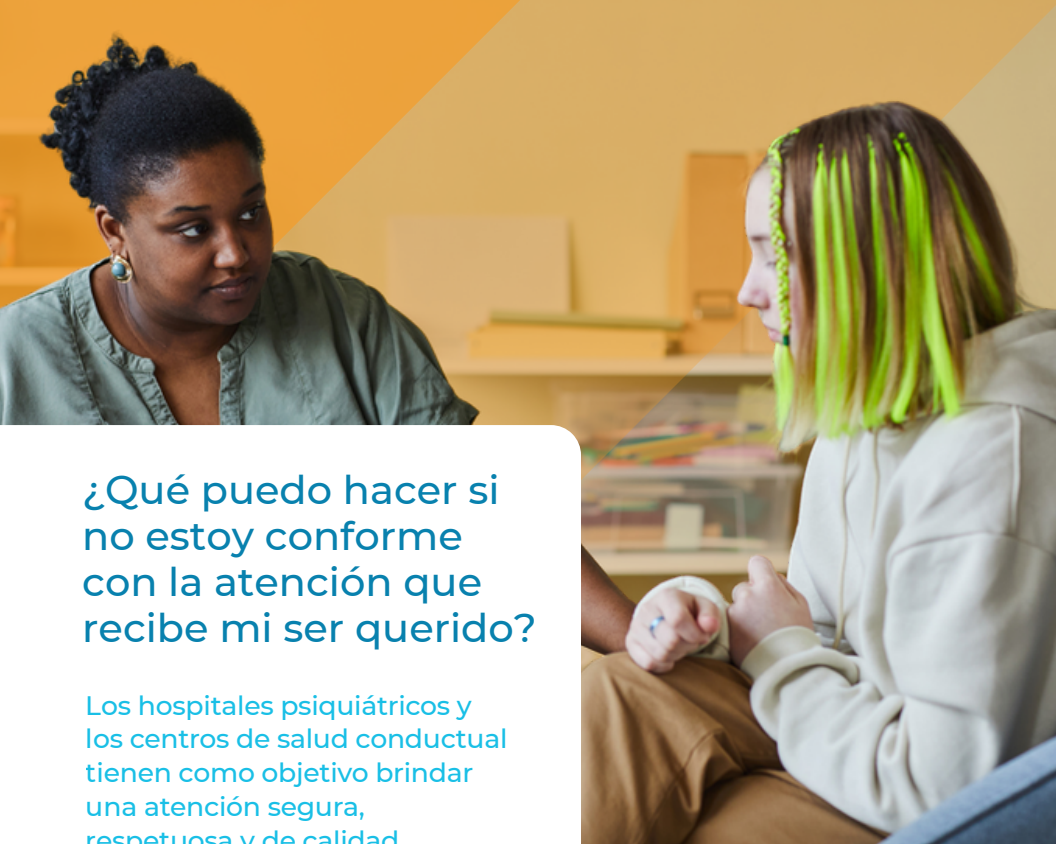
- **Recibir un trato digno, respetuoso y humano, con respeto a su privacidad;**
- **Protección contra daños**, incluyendo el derecho a estar libre de restricciones innecesarias, uso inadecuado de medicamentos, abuso o negligencia;
- **Recibir información sobre su tratamiento** y participar en la planificación de su atención;
- **Aceptar o rechazar el tratamiento**, excepto en situaciones de emergencia o cuando un tribunal haya determinado que su consentimiento no es requerido;
- **Recibir atención individualizada**, centrada en la persona, que refleje sus metas personales, necesidades, fortalezas, preferencias, y discapacidades;
- **Participar en actividades sociales**, comunitarias, recreativas y de ejercicio físico que sean apropiadas para sus necesidades y capacidad; y
- **Recibir visitas todos los días**, a menos existan razones clínicas o de seguridad específicas que justifiquen una restricción.

Aun durante una retención involuntaria, su ser querido conserva importantes derechos legales.

Estos derechos deben explicarse de una manera y en un lenguaje que la persona pueda comprender, y deben respetarse durante todo el proceso de la retención involuntaria.



Los derechos de los pacientes pueden consultarse **en el sitio web de Derechos de los Pacientes del Departamento de Servicios de Atención Médica.**



¿Qué puedo hacer si no estoy conforme con la atención que recibe mi ser querido?

Los hospitales psiquiátricos y los centros de salud conductual tienen como objetivo brindar una atención segura, respetuosa y de calidad.

Si usted o su ser querido consideran que la atención recibida no cumple con sus necesidades o expectativas, o que sus derechos no han sido respetados, tienen derecho a solicitar apoyo.

Los siguientes recursos pueden ayudarle a presentar una queja o un reclamo:



Solicite hablar con un miembro del personal

Si considera que sus derechos o los de su ser querido no han sido respetados, puede comunicar su situación a un miembro del personal, ya sea en persona o por escrito.



Solicite hablar con un defensor del paciente

La mayoría de los hospitales cuentan con un defensor del paciente que puede ayudarle a comprender sus derechos, facilitar la comunicación, mediar en situaciones difíciles y presentar quejas relacionadas con la calidad de la atención y los servicios recibidos.

El defensor del paciente está disponible tanto para usted como para su ser querido y puede ayudar a aclarar información, apoyar sus derechos y conectarlos con los recursos adecuados.



Comuníquese con la Oficina de Salud Conductual de su Condado

Si recibe servicios de salud conductual a través de Medi-Cal, su condado cuenta con un Plan de Salud Mental donde puede presentar una queja, una apelación o solicitar una Audiencia Justa Estatal si los servicios son denegados o se retrasan.

Departamento de Servicios de Atención Médica de California

Para asuntos relacionados con los servicios de salud mental de Medi-Cal.

(800) 896-4042

www.dhcs.ca.gov

Departamento de Atención Médica Administrada de California

Para personas con planes de atención médica privados o administrados.

(800) 466-2219

www.dmh.ca.gov

Departamento de Salud Pública de California

Para presentar quejas relacionadas con la atención hospitalaria o asuntos relacionados con la licencia del hospital.

(800) 236-9747

www.cdph.ca.gov

Disability Rights California

Asistencia legal gratuita para personas con discapacidades, incluyendo aquellos con condiciones de salud conductual.

(800) 776-5746

www.disabilityrightscalifornia.org



¿Como puedo
ayudar a mi
ser querido
cuando sea
dado de alta?



Sea parte del proceso de alta

Si usted asume el rol de cuidador principal, trate de participar en las conversaciones relacionadas con el alta. Su participación puede ayudar a garantizar que su ser querido tenga acceso a la atención continua de salud conductual y esté conectado con los servicios de apoyo comunitario disponibles.



Colaboreen el desarrollo del plan de alta

Trabaje con el equipo de atención, incluidos los proveedores del hospital, trabajadores sociales y administradores de casos, para ayudar a desarrollar un plan de alta que responda a las necesidades de su ser querido. Este plan puede incluir citas de seguimiento, apoyo con la medicación, recursos comunitarios o servicios de transición.



Manténgase en contacto con el equipo de atención

Después del alta, manténgase en comunicación con el equipo de atención o con el trabajador social asignado a su ser querido, si corresponde, para apoyar su plan de tratamiento y la continuidad de su atención.



Fomente la continuidad del tratamiento

Apoye a su ser querido para programar y asistir a citas regulares con un psiquiatra o terapeuta. La continuidad del tratamiento es una parte importante del proceso de recuperación.

¿Qué puedo hacer si mi ser querido es evaluado, pero no es ingresado en un hospital psiquiátrico?



Una visita a la sala de emergencias no siempre resulta en una hospitalización psiquiátrica. Un proveedor de servicios de salud evaluará si la hospitalización es necesaria según las necesidades de la persona.

Estas son algunas formas en las que puede apoyar a su ser querido.

Promueva el autocuidado y las rutinas diarias

Ayude a su ser querido a mantener una rutina diaria, hábitos saludables de sueño e higiene, mientras fomenta su independencia.

Mantenga abierta la comunicación y esté disponible para escuchar

Manténgase en contacto con su ser querido y hágale saber que está disponible para escucharle y brindarle apoyo.

Busque apoyo profesional

Comuníquese con un proveedor de servicios de salud conductual para recibir orientación, referencias y acceso a recursos de apoyo.

Fomente la conexión con otras personas

Anime a su ser querido a participar en espacios de apoyo, como grupos comunitarios o de apoyo entre pares, o ayúdele a encontrar opciones que se adapten a sus intereses.

Desarrolle un plan de seguridad

Trabaje con el proveedor de servicios de salud conductual de su ser querido para crear un plan que le ayude a mantenerse seguro durante momentos de crisis.

Incluya a su red de apoyo

Considere incluir a familiares, amistades o vecinos de confianza para brindar apoyo adicional como parte de su plan de seguridad.

Conozca las señales de advertencia de suicidio

Reconocer estas señales puede ayudarle a identificar cuándo su ser querido puede necesitar apoyo inmediato.

Tenga información importante disponible

Mantenga un registro del historial médico y de salud conductual de su ser querido para compartirlo con los proveedores de atención médica cuando sea necesario.

Recuerde, que no está solo. Siempre hay ayuda disponible.

Si su ser querido necesita hablar con alguien, comuníquese con uno de estos recursos para recibir orientación y apoyo:

Línea de Ayuda para Crisis y Suicidio 988

Llame o envíe un mensaje
de texto al 988

Gratuita, confidencial y disponible las
24 horas del día, los 7 días de la
semana.

Línea de Apoyo para Servicios de Tratamiento por Uso de Sustancias

(844) 804-7500

Apoyo disponible las 24 horas del día,
los 7 días de la semana para brindar
apoyo a personas que buscan
tratamiento o referencias a servicios.

Línea de Apoyo CalHOPE

(833) 317-HOPE (4673)

Línea de apoyo atendida por pares,
disponible las 24 horas del día, los 7
días de la semana para personas que
atravesamos momentos difíciles.

Línea de Crisis para Jóvenes de California

(800) 843-5200

Línea disponible las 24 horas del día,
los 7 días de la semana para jóvenes
(de 12 a 24 años) y sus familias que
atravesamos una crisis.

Trevor Project

(866) 488-7386

Servicios de apoyo por teléfono, chat
o mensaje de texto para jóvenes
LGBTQ+.

National Alliance on Mental Illness (NAMI) Línea de ayuda (800) 950-6264

Información sobre salud conductual,
recursos, y apoyo.

Línea de Ayuda del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles (LACDMH)

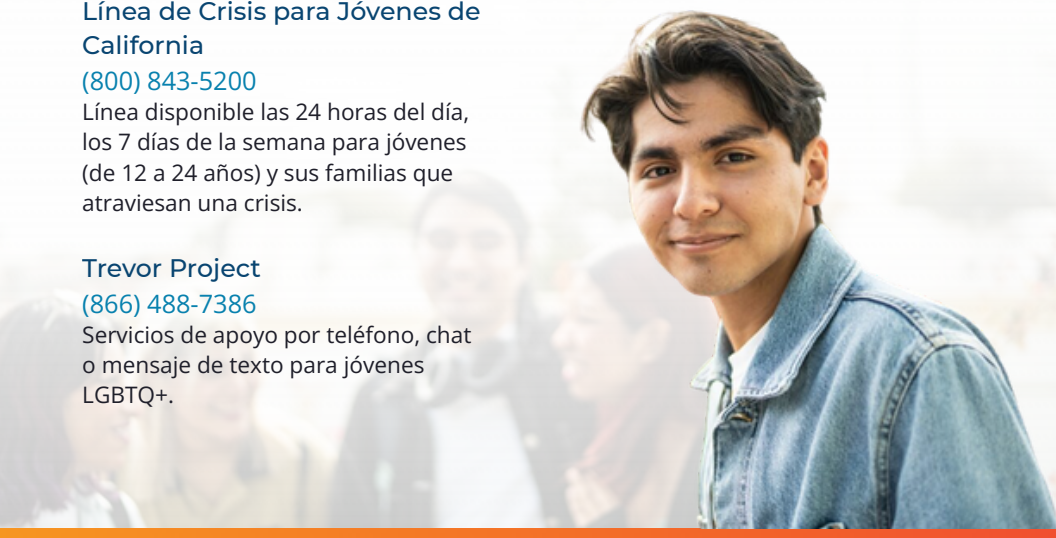
(800) 854-7771

Recurso disponible las 24 horas del día,
los 7 días de la semana para brindar
apoyo en salud conductual,
intervención en crisis y referencias a
servicios en el Condado de Los Ángeles.

Tri-City Mental Health Authority

(866) 623-9500

Equipo móvil de atención en crisis
disponible las 24 horas del día, los 7
días de la semana para brindar apoyo
en salud conductual, referencias y
recursos.



Plan de Seguridad Personal

Cuando me siento bien:

¿Cómo me siento cuando las cosas van bien en mi vida?

Mis señales de advertencia:

¿Qué sentimientos, pensamientos o creencias pueden ayudarme a reconocer que podría estar comenzando una crisis?

Formas de brindarme apoyo a mí mismo:

¿Qué estrategias o actividades saludables (como pasatiempos, intereses u otras actividades que disfruto) me ayudan a enfocarme en mi propio bienestar y autocuidado?

Habilidades para enfrentar dificultades:

¿Qué estrategias de afrontamiento puedo utilizar cuando me siento abrumado o ansioso?

Plan de Seguridad Personal

Personas o entornos sociales que me brindan apoyo:

¿Qué vínculos tengo con familiares, amistades, grupos de fe, comunidades donde me siento seguro y apoyado?

¿Quiénes son las personas o contactos con quienes puedo hablar abiertamente sobre mi crisis?

Nombre/Lugar:

Nombre/Lugar:

Profesionales o agencias a las que puedo acudir cuando estoy en crisis:

Nombre del Profesional/Agencia:

Información de Contacto:

Departamento de Emergencia Local:

Número de Teléfono:

Formas de hacer que mi entorno sea seguro:

¿Qué objetos o elementos puedo retirar, guardar o asegurar para ayudar a mantener mi seguridad?

.....
.....

¿Hay armas de fuego u otras armas en casa? Si las hay, ¿están guardadas de manera segura? ¿Hay alguien que pueda apoyarme con esto?

Nombre:

Nombre:



ESPERANZA. BIENESTAR. COMUNIDAD.

Encontrémoslo juntos.

Nuestros Centros

Clínica ambulatoria para adultos

2008 N Garey Ave
Pomona, CA 91767

Clínica ambulatoria para niños y familias

1900 Royalty Dr Suite 180,
Pomona, CA 91767

Tri-City Mental Health Authority

Obtenga ayuda las 24 horas del día,
los 7 días de la semana
(866) 623-9500
tricitymha.ca.gov