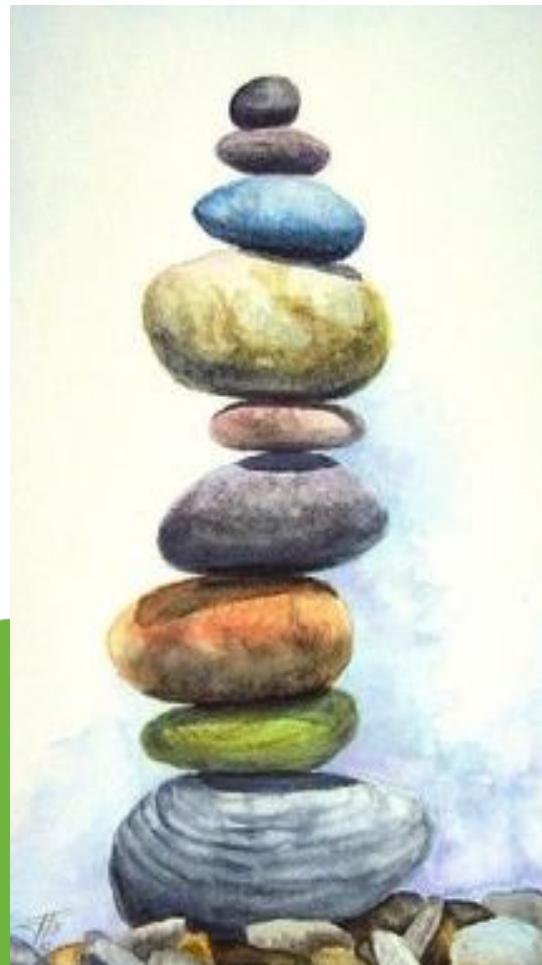


Crisis y Servicios de Transición

Guía para familias

CATS es un programa de cuidados especializado coordinado para jóvenes y familias que sufren crisis de enfermedad mental; está diseñado para apoyar la estabilización de la crisis y ser un puente para servicios y apoyo a largo plazo.



Programa CATS
www.ohsu.edu/CATS

Acerca de CATS

Crisis y servicios de transición, o CATS, fue fundado por la Autoridad de Salud de Oregón e implementado por socios comunitarios alrededor del estado para apoyar a jóvenes y familias que padecen una crisis de salud mental.

Este servicio basado en el trabajo en equipo está disponible para jóvenes y familias que pueden obtener beneficios de los servicios de apoyo de salud mental en el hogar y en la comunidad, en vez de en un ambiente hospitalario. Este servicio a corto plazo en general dura entre 2 y 6 semanas. Si su equipo incluye un miembro de la familia, su participación puede durar hasta 90 días.

El equipo trabajará en conjunto para:

- Tratar de manera inmediata necesidades de salud mental y seguridad;
- Evaluar las necesidades de salud mental de su hijo/a y realizar recomendaciones sobre el tratamiento;
- Asistir con los obstáculos al cuidado, como navegación del sistema de salud o seguro;
- Presentarle conocimientos y habilidades a su hijo/a y a los miembros de la familia que podrán ser utilizados a medida que surjan nuevas necesidades y circunstancias;
- Conectar al hijo y a la familia con proveedores de servicios comunitarios y otras organizaciones para que lo asistan con el tratamiento en curso y las necesidades de seguridad, incluidos los recursos relacionados con la educación.

Crisis y servicios de transición (CATS):

Puente desde la crisis hasta la estabilización con un plan de cuidados



El Proceso y Su Equipo

Este libro puede ayudar a guiar una exploración colaborativa en áreas que comúnmente apoyan la estabilización cuando se está en familia cuando un joven lucha con desafíos de salud emocionales y de comportamiento. El equipo de CATS apoyará el proceso de la familia para desarrollar estrategias para abordar necesidades de comportamiento y emocionales de su hijo/a, y considerará las necesidades de los hermanos y adultos en su hogar. El equipo también lo apoyará para que acceda a servicios y apoyos, y lo ayudará con un plan para los próximos pasos a seguir cuando CATS haya terminado.

Cómo controlar los resultados y el éxito del programa

Una parte importante de este programa es asegurarse de que jóvenes y familias reciban los servicios que son más útiles, y que les va mejor como resultado del apoyo que reciben. Despues de que su trabajo con la sección clínica del equipo haya terminado, lo contactarán dos veces por teléfono para preguntarle cómo está su hijo/a. Estas llamadas se realizarán 2 meses después de que los cuidados clínicos hayan terminado, aunque puede ser que siga trabajando con su miembro de la familia. Estas llamadas son uno de los modos que utiliza el estado de Oregón para asegurarse de que este programa esté ayudando a jóvenes y familias del modo esperado.

Pídale a su equipo CATS que le brinde una lista de quiénes están en su equipo. Le dirán cuáles son sus roles, cómo contactarlos y otros recursos de ayuda ante la crisis.

- **Coordinador de cuidados clínicos / Terapeuta de salud mental**
- **Línea de crisis para emergencias fuera del horario**
- **Especialista en soporte a familias / Miembro de la familia**
- **Departamento de emergencias o Centro para familias en crisis**
- **Otros roles de los equipos**

Inventaria de transición familiar

El presente inventario puede apoyar la colaboración entre padres, miembros claves de la familia, especialistas en ayuda a la familia, clínicos, y jóvenes en crisis para construir un plan compartido de cuidados tras una crisis.

1) El joven y la familia están conectados con apoyos a largo plazo y saben cómo acceder a ellos:

- Salud mental (psiquiatría, terapeutas, sustancias y adicciones, oportunidades grupales y de pares)
- Físicos / médicos (cuidados primarios, centro escolar de salud, dentales)
- Consideraciones educativas (504, IEP, opciones educativas específicas del distrito)
- Seguro de salud (OHP, seguro comercial, cambio de seguro de salud)
- Apoyos sociales (TANF, asistencia de transporte, seguridad alimentaria / SNAP, asistencia en el hogar)
- Consideraciones y necesidades culturales

2) La familia identificó los apoyos naturales y los obstáculos para acceder a ellos:

- Se identifican y desarrollan los apoyos naturales para *todos los miembros de la familia*
- Se identifican los apoyos culturales y la familia / los jóvenes saben cómo acceder a ellos
- Se identifican las organizaciones de apoyo comunitarias y la familia / los jóvenes saben cómo acceder a ellos
- Se identifican los factores estresantes y los eventos desencadenantes que hacen que sea difícil para la familia pedir ayuda

3) Se identifica la crisis de la familia y el joven, y estos participan en el desarrollo de un plan para abordarla:

- El plan incluye seguridad y confianza aumentada del joven y la familia para manejar la crisis actual
- El plan apoya el movimiento para disminuir la incidencia e intensidad de crisis de salud del comportamiento futuras
- El plan de seguridad suicida incluye lo que hará el joven y lo que harán otros miembros de la familia; la familia sabe cómo adaptar el plan para nuevas necesidades y circunstancias
- La familia recibió asesoramiento sobre medios letales, riesgo suicida y factores de protección
- El plan de seguridad se compartió con otras partes apropiadas para la vida de este joven, como la escuela
- Se exploraron otras necesidades de seguridad y hay un plan para abordarlas

4) La familia y el joven comprenden y tienen una copia de todos las evaluaciones y recomendaciones de tratamiento:

- La familia comprende las recomendaciones de tratamiento, incluidos los medicamentos recomendados (para qué, quién hará la recarga y preocupaciones que podrían inducir a llamar al médico)
- La familia tuvo tiempo para hacer preguntas y recibir ayuda en los próximos pasos
- Se planea la coordinación de cuidados; la familia sabe a quién llamar cuando surgen inquietudes o nuevas necesidades
- Se guía a la familia y al joven para pedirle información sobre los planes de tratamiento a los proveedores de cuidados de salud

5) La familia tiene oportunidades para participar de nuevas capacidades, específicas para sus necesidades y circunstancias:

- Las capacidades pueden incluir: comunicación, pedido de ayuda, establecimiento de límites, desescalada
- La familia sabe que puede adaptar lo que funciona bien y cambiar lo que no está funcionando para ellos

6) Recursos adicionales

- Se han compartido recursos con la familia, específicos a lo que se identificó como deseado o necesario (información escrita, recursos web, organizaciones comunitarias, kit de herramientas, líneas directas)

Índice

(1) Servicios	5
(2) Apoyos Naturales	12
(3) Información de Seguridad	13
Planificación de Seguridad Suicido	14
Riesgo Suicida y Factores de Protección	17
(4) Recomendaciones de Tratamiento	18
(5) Herramientas y Capacidades	20
(6) Recursos Adicionales	21
Transición Desde el Programa CATS	22

¿Desea más información?

www.ohsu.edu/CATS

Recursos
Comentarios
Procesos de Reclamación

Asistencia Técnica de CATS

Rebecca Marshall, MD - *programa y prácticas*

Julie Magers - *guía y apoya a los familias*

Amanda Ribbers - *datos y redcap*

Sophia Nguyen - *datos y redcap*

**Equipo de asistencia técnica,
escribiendo un correo electrónico a:**
CATSinfo@ohsu.edu

Tenga en cuenta que: *este correo electrónico solo se revisa una vez durante los días hábiles y no es apropiado para cuestiones clínicas de urgencia*

(1) Servicios

Cada familia tiene una combinación única de necesidades para servicios de apoyo de proveedores profesionales u otros servicios sociales. La lista que aparece a continuación enumera áreas comunes de necesidades para que usted considere con su equipo CATS.



- ✓ **Salud mental** - psiquiatría, terapeutas, sustancias / adicciones, oportunidades grupales / de pares
- ✓ **Médicas y físicas** - cuidados primarios, centro escolar de salud, dentales
- ✓ **Educación** – plan 504, IEP, opciones educativas específicas del distrito
- ✓ **Seguro de salud** - OHP, seguro comercial
- ✓ **Apoyos sociales** - TANF, asistencia de transporte, ayuda alimentaria / SNAP, asistencia en el hogar
- ✓ **Consideraciones culturales** - culturas familiares y comunitarias, conexiones religiosas o espirituales, conectividad cultural, apoyo lingüístico y de interpretación

En las páginas que aparecen a continuación, tome nota para cada una de las áreas que considera que son importantes para abordar durante el tiempo en el que el equipo CATS esté disponible para usted.

Incluya nombres de proveedores, pasos de acción y las preguntas que quiere asegurarse de realizar.

Proveedores de salud mental de su hijo/a (psiquiatría, terapeutas, sustancias / adicciones, oportunidades grupales / de pares):

Esta página es para que usted escriba quién estará a cargo de los cuidados a largo plazo, cuando CATS haya finalizado.

Psiquiatra: _____
Dirección: _____
Teléfono: _____

Family Therapist: _____
Dirección: _____
Teléfono: _____

Terapeuta: _____
Address: _____
Phone: _____

Pares/Grupo: _____
Dirección: _____
Teléfono: _____

Otro: _____
Dirección: _____
Teléfono: _____

Otro: _____
Dirección: _____
Teléfono: _____

Acciones | Preguntas | Inquietudes:

Otros profesionales de salud de su hijo/a (cuidados primarios, centro escolar de salud, dentales):

Si el proveedor de cuidados primarios de salud también provee cuidados de salud mental, puede comunicarse con OPAL-K, una línea directa específica para proveedores de cuidados primarios para obtener ayuda con la medicación psiquiátrica y las preguntas sobre el tratamiento de salud mental. Además, algunos distritos escolares tienen centros escolares de salud que pueden brindar cuidados de salud durante las horas escolares. Estos pueden ser apoyos de atención médica útiles.

Pediatra: _____

Centro de salud escolar: _____

Dirección: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Teléfono: _____



OPAL-K Línea de acceso psiquiátrico **para personal de cuidados primarios y otro personal médico** para consultas sobre el tratamiento. Si su pediatra se lo receta, se beneficiarán con este servicio gratuito.

Línea gratuita: 1-855-966-7255
Área de Portland: 503-346-1000



Centros escolares de salud

SBHC brinda servicios de salud integrales físicos, mentales y preventivos a jóvenes y adolescentes ya sea dentro de la escuela o en propiedad escolar. Encuentre más información, pregunta a la escuela de su hijo/a.

Educación (Plan 504, IEP, opciones educativas específicas del distrito)

La escuela de su hijo/a puede ofrecer acuerdos bajo el plan 504 (un plan de acuerdos para ayudar a los niños a tener pleno acceso a su educación) y si esto no es apropiado para las necesidades de salud mental o de desarrollo de su hijo/a, puede probar con un Plan educativo individualizado. Muchos jóvenes que tienen una crisis de salud mental o un diagnóstico de salud mental o de desarrollo pueden calificar para un IEP bajo la orden de "Child Find" (servicio de evaluación infantil).

- Revise las experiencias educativas de su hijo/a con el equipo CATS y reciba apoyo para trabajar con la escuela de su hijo/a.

Asesor académico: _____

Salud mental escolar: _____

Otro apoyo escolar: _____

Seguro de salud (Plan de salud de Oregón o seguro privado)

¡El seguro de salud es confuso! Saber qué cubre su beneficio de salud mental y qué proveedores se incluyen en su plan puede crear muchos obstáculos para obtener los servicios que necesita. Su hijo/a puede ser miembro del Plan de salud de Oregón (u OHP, nuestro plan de Medicaid estatal) o puede tener la cobertura de una póliza de seguro privada o de ambas. Su equipo CATS lo ayudará a conocer los detalles y las complejidades del plan. **Si su hijo no tiene seguro, uno de los primeros pasos sería aplicar para OHP; su equipo lo ayudará con esto.**

Si tiene seguro, registre debajo al proveedor y la información de contacto para el “Gerente del caso” de su hijo/a. Además, mantenga un registro de las llamadas locales, e incluya fechas, nombres y lo que habló. Estos son importantes registros que debe mantener.

Compañía aseguradora:

Número de póliza:

Nombre del gerente del caso:

Teléfono:

Registro de comunicaciones :

Apoyos sociales (asistencia de transporte, beneficios alimentarios (SNAP), asistencia en el hogar, TANF)

Las familias en general se encuentran en circunstancias donde puede encontrar algún tipo de ayuda con el transporte, los alimentos, la vivienda, los servicios o la vestimenta. Su equipo CATS podrá ayudarlo para determinar qué habrá disponible para ayudarlo con estas necesidades.



OregonHelps es un pre-evaluador gratuito, simple de usar para varios programas. En el sitio web, responderá preguntas sobre las personas de su hogar, los ingresos y los gastos. Este sitio estima su posible elegibilidad para 33 programas y asistencia.

Para obtener información sobre cómo usar **OregonHelps**, visite <http://211info.org/oregonhelps/>

Recursos relacionados con acoso escolar, violencia doméstica y sexual

Oregon Coalition Against Domestic and Sexual Violence (Coalición de Oregón contra la violencia doméstica y sexual)

<https://www.ocadsv.org/find-help>

Hechos, ayuda y consejos sobre acoso escolar y acoso cibernético
<https://nobullying.com/>

Línea para jóvenes
(un servicio de Lines for Life)
877-968-8491
Envíe teen2teen al 839-863
<https://oregonyouthline.org/>

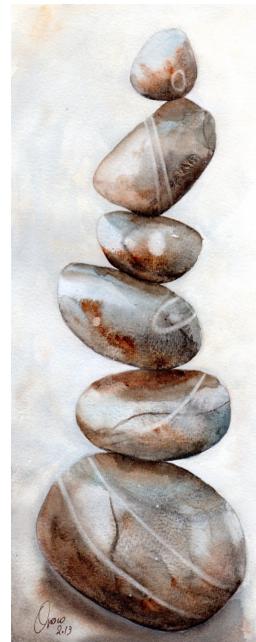
Su recurso local:

Consideraciones culturales

Las necesidades culturales son muy personales y pueden pasarse por alto cuando los proveedores de servicio responden a una crisis. Las necesidades culturales pueden estar relacionadas con el idioma y la interpretación, las preferencias relacionadas con las creencias religiosas y culturales, la identificación social e interpersonal y la conectividad con aquellos que comparten similares creencias con usted.

Las siguientes preguntas pueden ayudarlo a crear un debate seguro sobre las necesidades culturales de su familia:

- ¿Cuáles son sus creencias sobre la salud mental y el bienestar emocional?
- ¿Cuáles son sus creencias sobre los desafíos emocionales y del comportamiento?
- ¿Qué obstáculos ha enfrentado su familia en el pasado relacionados con las necesidades culturales?
- ¿Cómo pueden los miembros de CATS demostrarle apoyo a usted y su familia?



**Si siente que tiene una barrera cultural o lingüística, pida realizar cambios en su área.
Hable sobre esto con su equipo CATS.**

Notas:

(2) Apoyos naturales

“Apoyo natural” es un término utilizado para describir a las personas no pagas de nuestras vidas que nos apoyan de diferentes maneras. Esto puede incluir familia, amigos, vecinos, compañeros de trabajo, aquellos que comparten actividades en común con nosotros (grupos scout, deportes, artes, actividades extracurriculares) y aquellos que comparten partes espirituales o religiosas de sus vidas. La mayoría del tiempo, interactuamos naturalmente con estas personas.

Para muchas familias, criar a niños que tienen desafíos complejos mentales y emocionales puede llevar al aislamiento y a una disminución de la ayuda de parte de amigos y familia. Construir (o reconstruir) su red de apoyo natural puede ayudarlo a identificar quién puede resultar útil para ciertas necesidades.

A medida que recibe el apoyo del equipo CATS, intente identificar a las personas de su vida que puedan ayudarlo con actividades como ir a la tienda de comestibles, cuidar de las mascotas, realizar un viaje compartido o incluso escuchar sus frustraciones mientras toman una taza de té.

Nombre: _____
Dirección: _____
Teléfono: _____
Correo electrónica: _____
Ayuda con: _____

Nombre: _____
Dirección: _____
Teléfono: _____
Correo electrónica: _____
Ayuda con: _____

Nombre: _____
Dirección: _____
Teléfono: _____
Correo electrónica: _____
Ayuda con: _____

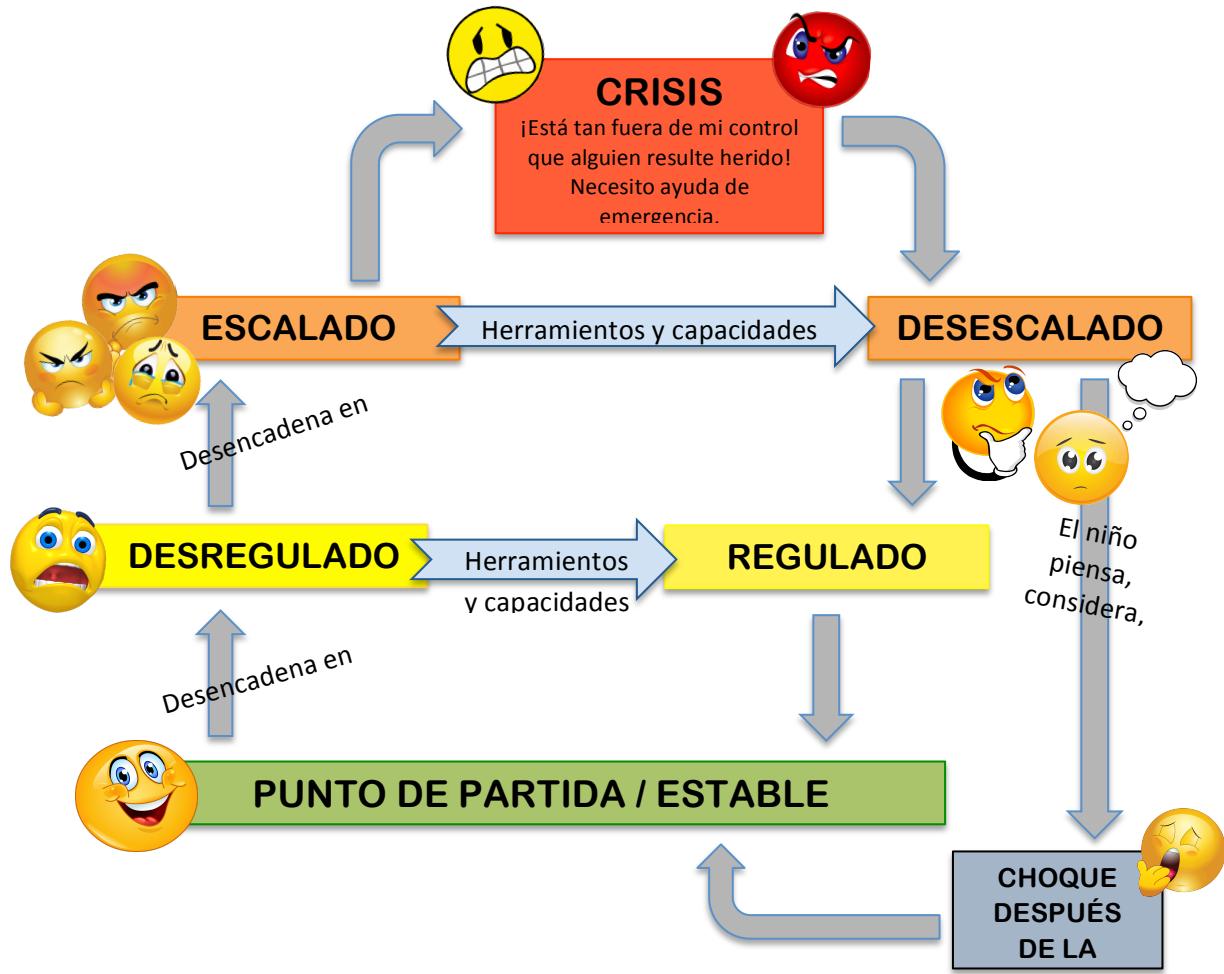
Nombre: _____
Dirección: _____
Teléfono: _____
Correo electrónica: _____
Ayuda con: _____

Nombre: _____
Dirección: _____
Teléfono: _____
Correo electrónica: _____
Ayuda con: _____

Nombre: _____
Dirección: _____
Teléfono: _____
Correo electrónica: _____
Ayuda con: _____

(3) Información de seguridad

Las familias que tienen jóvenes que padecen emociones intensas o explosivas en general sienten como si estuvieran en una montaña rusa. Un profesional de salud mental puede ayudarlo a descubrir qué es lo que hace que su hijo/a no pueda manejar sus experiencias emocionales intensas. También puede ayudar volver a revisar lo que usted sabe o no sobre cómo cambian las emociones y buscar áreas en donde pueda ayudar a su hijo/a a manejar esas emociones intensas.



Todos tenemos emociones en un ciclo similar en donde estamos felices o contentos (punto de partida, estable) hasta que algo pasa que nos molesta. Cuando podemos manejar el enojo y encontrar un modo de re-estabilizarnos, podemos volver a estar contentos. Si lo que nos llevó a ese estado persiste y aún ocurren más cosas que intensifican nuestras emociones, podemos ver que excedimos nuestra habilidad de re-estabilizarnos y lo que hacemos (nuestro comportamiento) demostrará esa inestabilidad. Cuando esto se torna en algo frecuente para su hijo/a, es importante saber qué puede hacer en el hogar (aprender maneras de desescalar y re-estabilizar) y saber cuándo es importante pedir ayuda.

La planificación de la seguridad puede incluir cómo responder a comportamientos explosivos, cómo reconocer una recaída, qué buscar con relación a los efectos secundarios de los medicamentos e incluso el cuidado de las necesidades de otros miembros de la familia ante una crisis de salud. La planificación de la seguridad es una parte importante de brindarle apoyo a las personas que luchan con la regulación de emociones y que tienen dificultad con la resolución de problemas. Como los desafíos emocionales y del comportamiento con un hijo en la familia pueden afectar a toda la familia, tener un plan ayudará a minimizar los impactos adversos e incrementar la seguridad para todos.

PLAN DE EMERGENCIA (911, Hospital, Línea de Crisis)

- Su hijo/a corre el riesgo de autolesionarse o de dañar a otros;
- Probó todo lo que sabe para ayudar a su hijo/a a lidiar con las emociones explosivas (o implosivas);
- Los comportamientos no se pueden manejar de manera de mantener a su hijo/a y a otros seguros.



Planificación de seguridad suicida

Cuando se los ve a los jóvenes en un departamento de emergencias o centro de crisis para acciones o pensamientos suicidas, antes de dejar el hospital, una práctica estándar es desarrollar un “**plan de seguridad suicida**”. El objetivo es establecer lo que todos harán para apoyar la seguridad de acciones suicidas y ayudar a todos a planificar una vuelta segura al hogar después de la crisis.

Un **plan de seguridad suicida** se desarrolla idealmente con un clínico que tiene una charla con la persona suicida y los miembros de la familia que tendrán un rol importante para ayudar con aspectos del plan. Como los impulsos suicidas vienen y van, los planes de seguridad apoyan al individuo y a la familia a desarrollar maneras de afrontarlos cuando el riesgo suicida es más grave.

Cómo crear un ambiente seguro:

Esta sección importante de su plan en general se llama “asesoramiento de medios” e incluye pasos de seguridad adicionales que son específicos para el ámbito del hogar (cerrar con llave o retirar del alcance medicamentos, armas, alcohol, objetos punzantes, productos químicos).

Usted tal vez también quiera comunicar otros arreglos que necesita realizar ante una crisis, como incentivo durante el cuidado de hermanos, mascotas, arreglos temporales para dormir, etc

El equipo CATS puede ayudar a ampilar el plan de seguridad suicida para incluir consideraciones de seguridad adicionales para todos los que viven en el hogar.

¿Cuáles son las inquietudes más apremiantes sobre seguridad que desea abordar? _____

La planificación de seguridad efectiva tanto apoyos individuales como los suyos.

Las secciones del plan dirigidas por jóvenes incluirán:

- 1) **Reconocer los signos de advertencia personales:** pensamientos, imágenes, estados de ánimo, situaciones y comportamientos que le indican que una crisis se puede estar desarrollando. Utilice sus propias palabras para describirlos.
- 2) **Usar sus propias estrategias de respuesta:** cosas que usted puede hacer que lo ayudarán a no actuar ante impulsos para dañarse a uno mismo.
- 3) **Socializar con otros que pueden ofrecer apoyo como así también distracción de la crisis:** personas y lugares que lo pueden ayudar a sacar de su mente los pensamientos o sentimientos difíciles.
- 4) **Contactar a miembros de la familia o amigos que pueden ayudarlo a resolver la crisis:** personas confiables que brindan apoyo y con las que usted puede hablar cuando está bajo una situación estresante.
- 5) **Contactar a agencias o profesionales de la salud mental:** nombres, números y ubicaciones de los clínicos, salas de emergencia y líneas directas de crisis.
- 6) **Asegurar que el ambiente sea seguro:** ¿Pensó maneras en la que puede dañar a otros? Trabaje con un asesor para desarrollar un plan para limitar el acceso a estos medios.



Coloque los números de emergencia en la lista de contactos telefónicos.

Lifeline (800-273-8255)

Oregon Youthline (877-968-8491)

Text “teen2teen” to 839863

Pasos para los miembros de la familia:

- 7) **Modos en los que mis padres/amigos/familia reconocerán que necesito ayuda:** ¿qué signos podrán ver las personas más cercanas a mí que yo tal vez no vea?
- 8) **Cosas que son útiles para que yo escuche de las personas de mi círculo inmediato:** enumere las maneras en las que puede escuchar mejor las inquietudes de otros.
- 9) **Cosas que definitivamente no son buenas escuchar:** palabras o afirmaciones que son desencadenantes. Pídale a las personas que sean sensibles y eviten el uso de estas. Elija otras maneras (maneras útiles) de comunicarse con usted.
- 10) **¿Quién ayudará al joven a llamar a profesionales de la salud o a la línea directa de crisis si no puede hacerlo por sí mismo?** Incluya hermanos o proveedores de cuidados infantiles que puedan realizar la llamada.

Coloque una copia de su plan de seguridad aquí:

- ✓ Comparta el plan de seguridad de su hijo/a y de la familia con **toda persona que tenga un rol en el plan**;
- ✓ Bríndele una copia a los **proveedores de cuidado** de su hijo/a;
- ✓ Bríndele una copia a las partes apropiadas de la **escuela u otras actividades** (la escuela de su hijo/a puede ser útil en la planificación segura específica para ese entorno);
- ✓ Coloque el plan en un lugar visible de la casa;
- ✓ Mantenga una copia en el carro o en la cartera.



El plan que usted desarrolla en el departamento de emergencia puede ser diferente al plan que usted y su hijo/a desarrollaron más tarde con el terapeuta de salud mental ambulatoria.

Los planes cambian con el tiempo y a medida que su hijo tiene avances en el tratamiento y la recuperación.

Sea flexible con los cambios que deben ocurrir; vuelva a ver el plan y adáptelo según necesite.

Cómo comprender el riesgo suicida y los factores de protección.

Diferencias de el riesgo y signos de advertencia.

Riesgo principal y factores de protección

Los investigadores identificaron muchos riesgos y factores de protección. A continuación, encontrará algunos de los riesgos principales más comunes y factores de protección para el suicidio, tal como lo informa el Suicide Prevention & Resource Council (Consejo de recursos y prevención del suicidio)

Los principales factores de protección incluyen:

- Acceso a cuidados de salud mental efectivos
- Conectividad con personas, familia, comunidad e instituciones sociales
- Capacidad de resolución de problemas
- Contacto y conectividad con cuidadores
- Resiliencia y tolerancia al estrés

Los principales factores de riesgo para el suicidio incluyen:

- Intento/s anteriores suicidas
- Abuso de sustancias
- Trastornos del estado de ánimo
- Acceso a medio letales
- Obstáculos para el cuidado efectivo de la salud
- Sentido de ser una carga para otros

Signos de Advertencia

Los “signos de advertencia” son los indicadores de que alguien muestra signos o síntomas de que posiblemente necesite un tratamiento o una evaluación más de cerca. Pueden incluir:

- Preocupación con ideas de muerte o hablar sobre querer morirse
- Cambios principales en los patrones de sueño: mucho o muy poco
- Cambios repentinos y extremos en los hábitos de alimentación: pérdida o aumento de peso
- Retraimiento de amigos y la familia o dejar de hacer actividades grupales
- Cambios en la personalidad, como nerviosismo excesivo, ataques de ira, comportamiento impulsivo o imprudente
- Cambios en la higiene, como no preocuparse por la apariencia o la salud
- Irritabilidad frecuente o llanto inexplicado
- Expresiones constantes de falta de mérito o falla o falta de interés en el futuro
- Expresión de sentimientos de que las cosas nunca mejorarán; terrible sufrimiento emocional que no desaparece
- Luchas persistentes para enfrentar una gran pérdida

Estar “en riesgo” de tener un problema de salud peligroso no significa que es seguro que vaya a ocurrir.

TENGA EN CUENTA LO SIGUIENTE: si corre el riesgo de tener un ataque cardiaco (antecedentes de enfermedades cardíacas, sobrepeso, fumador), esto no garantiza que tendrá un ataque al corazón. Usted puede aumentar la protección contra los ataques cardíacos (manejar su peso, dejar de fumar, ingerir alimentos seguros para el corazón). Si observa síntomas y signos de advertencia (aumento repentino de peso, adormecimiento de hombros y brazos, dolor en el pecho), sabe que tiene que buscar cuidado inmediato. Lo mismo ocurre con el suicidio.

(4) Treatment Recommendations

Los principales objetivos del programa CATS incluyen:

- estabilización de la crisis a corto plazo
- evaluación de su hijo
- abordar barreras que impacten el acceso al tratamiento o al cuidado
- compartir información sobre salud mental, suicidio, seguridad y sistemas de navegación
- apoyarlo para formar un equipo que tomará el lugar del equipo CATS temporal



En el nivel más básico, un plan de tratamiento incluye instrucciones escritas que:

1. Definen el problema o la afección
2. Describen el tratamiento recomendado por el profesional de la salud
3. Establecen un plazo para el progreso del tratamiento
4. Observan los objetivos importantes
5. Describen los roles de profesionales y miembros de la familia

Durante CATS, las recomendaciones para el próximo tratamiento y apoyo serán desarrolladas teniendo en cuenta las necesidades y fortalezas del su hijo/a.

Su equipo CATS lo ayudará a conectarse con los servicios y apoyos que trabajarán con usted para desarrollar e implementar un plan de tratamiento más largo.

Escriba las preguntas que tiene sobre la crisis, salud mental, temas de riesgo, tratamiento y medicamentos recomendados de su hijo/a, y recursos recomendados. Pídale al equipo CATS que revise las preguntas con usted para que pueda ser claro sobre los próximos pasos para apoyar al hijo y la familia.

La coordinación de cuidados es un proceso de coordinar actividades de cuidado de los pacientes y puede estar proporcionada por el proveedor de cuidados de salud o alguien que tenga su empresa de seguros.

Los padres juegan un papel importante para coordinar el cuidado de su hijo y la comunicación entre los proveedores y el seguro.

Cuando los servicios CATS finalicen, asegúrese de identificar quién apoyará este proceso.

Nombre del contacto para ayudar con la coordinación de los cuidados: _____

Persona a quien llamar cuando surgen inquietudes o nuevas necesidades: _____

NOTAS:

(5) Herramientas y Capacidades

Durante CATS, recibirá el apoyo de un equipo que lo ayudará a identificar nuevas capacidades y herramientas de las que su familia se puede beneficiar. Durante este momento, es útil practicar lo que está aprendiendo y recibir apoyo para hacer cosas que pueden resultar no familiares o desafiantes.

En función de las circunstancias y necesidades únicas, se pueden explorar los siguientes:

- Resolución de problemas
- Comunicación
- Perdido de ayuda
- Establecimiento de limitas
- Desescalada
- Regulación de emociones
- Manejo de eventos inesperados
- Manejo del estrés
- Reconocimiento de desencadenantes
- Rutinas de apoyo a la salud y cuidado personal
- Defensa
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Respetar que usted reconoce qué funciona bien y qué debe adaptarse lo ayudará a comunicarse con su hijo/a, otros miembros de la familia, el terapeuta de su hijo/a, los educadores que brindan apoyo.



Recursos:

Collaborative Problem Solving (Resolución colaborativa de problemas): un modelo de apoyo que mantiene la opinión de que “a los niños les va bien si pueden”. Si no pueden, los adultos de su vida deben comprender qué se está ocurriendo en sus vidas para ayudarlos a forjar las habilidades necesarias para que les vaya bien en su vida diaria. Contáctese con Oregon CPS Project (Proyecto CPS de Oregón) en OHSU para obtener información y recursos para los padres y proveedores del estado. 503-346-1490 | CPS@ohsu.edu

Información Sobre Autolesiones: cómo comprender y hablar sobre las autolesiones para padres, personas que se autolesionan, amigos y proveedores <http://www.selfinjury.bctr.cornell.edu/resources.html>

(6) Recursos Adicionales

OHSU Collaborative Problem Solving Parent Resources (Recursos para padres sobre resolución colaborativa de conflictos): <https://ohsu.edu/CPS>

Riesgo suicida y factores de protección: <https://www.sprc.org/about-suicide/risk-protective-factors>

Clases educativas y grupos de apoyo NAMI: <https://namior.org/>

Programas educativos y grupos familiares OFSN: <http://www.ofsn.org/>

The Child Find Mandate (orden de “Child Find,” servicio de evaluación infantil):
<https://www.wrightslaw.com/info/child.find.mandate.htm>

FACT Oregon para recursos educativos: <http://factoregon.org/>

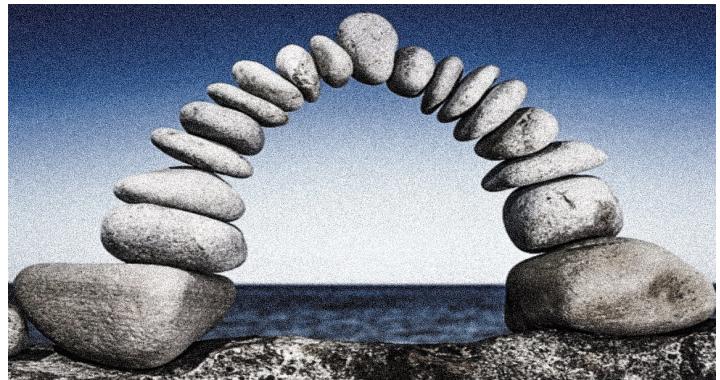
Swindells Family Resource Center (centro de recursos para la familia Swindells):
<https://oregon.providence.org/our-services/s/swindells-resource-center/>

Trauma Informed Oregon (trauma informado de Oregón):
<https://traumainformedoregon.org/resources/resources-individuals-families/>

Family to Family Health Information Center (F2F HIC) (Centro de Información de Salud de Familia a Familia):
<https://www.ohsu.edu/xd/outreach/occyshn/oregon-family-to-family-health-information-center/>

Transición desde el programa CATS

Al final del programa CATS, puede estar sorprendido cuando observa cuánto ha progresado su familia en tan poco tiempo. Aprendió nueva información sobre la salud mental y los sistemas relacionados con la atención médica, la educación y el seguro. A medida que la vida continúa y usted contribuye a la salud y el bienestar de su familia, ahora tiene más recursos que le servirán de apoyo.



Tómese un momento para reflexionar sobre cuán lejos llegó desde que CATS comenzó.

¿Dónde estaba cuando comenzó CATS el _____?:

¿Dónde está hoy _____?:

Fortalezas familiares identificadas, desarrolladas, y fomentadas: _____

Difficultades u obstáculos que tuvo que superar: _____

Ahora transiciona al equipo de apoyo y tratamiento que formó durante las últimas semanas desde la crisis. Se lo alienta a utilizar el plan de seguridad, permanecer conectado con el sistema de ayuda y seguir las recomendaciones de tratamiento. Recuerde cuidar los conceptos básicos como tiempo de reposo, respiración, alimentación, dormir y jugar lo suficiente.

Hable con el equipo CATS para saber si hay una oportunidad para volver a participar con ellos y las circunstancias que pueden incitar esto. Puede ser que reciba una llamada de seguimiento de alguna persona del programa CATS del estado para verificar con usted cómo está y escuchar su opinión sobre el programa.

The *Crisis and Transition Services - A Guide for Families* (*Crisis y servicios de transición – Guía para familias*) fue escrito por Julie Magers con el aporte de especialistas de apoyo familiar que tienen experiencia recorriendo servicios de crisis y personal del programa CATS. Colaboradores: OHSU, OFSN, NAMI Multnomah, Lifeworks NW, Catholic Community Services (servicios comunitarios católicos), Departamento educativo de Oregón y Autoridad de salud de Oregón. Magers, J.E. (BA). (2018, 2019). *Crisis and Transition Services – A Guide For Families*. Portland, OR.

Para realizar preguntas o emitir opiniones sobre este documento, envíe un correo electrónico a: CATSinfo@ohsu.edu

