

# Plan de Acción de Salud Mental

Para ser completado con su proveedor médico.

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

Fecha: \_\_\_\_\_

## ZONA VERDE



### Síntomas

- Sentirse bien la mayor parte del tiempo
- Los malos sentimientos van y vienen por períodos cortos de tiempo.
- Puede superar los malos sentimientos con estrategias de afrontamiento o personas de apoyo
- Capaz de sentirse mejor cuando hace algo que le gusta

### Plan

**Gran trabajo! Mantenga sus buenas estrategias de afrontamiento.**

- Tips/estrategias: respiración profunda, ejercicio, haz lo que amas  
\* ver más estrategias al dorso \*
- Identificar actividades relajantes, lugares o personas de apoyo para ayudar.
- Continúe con la atención de salud mental actual si tiene

Estrategias calmantes: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

Lugares calmantes: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

Identifique adultos de confianza que lo apoyen y su número de teléfonos

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

## ZONA AMARILLA



### Síntomas

- Sentirse mal la mayoría de los días de la semana.
- Las estrategias de afrontamiento no funcionan cuando se siente deprimido, enojado o fuera de control.
- Incrementar uso de drogas o alcohol para reducir el estrés, la tristeza o la ira.
- Violencia (es decir, golpear paredes, romper cosas o peleas con personas)
- Autolesionarse (es decir, quemarse, cortarse) para sentir la liberación del estrés sin intención de morir
- Pensamientos de querer lastimarse a sí mismo o a los demás, sin un plan

### Plan

**Gran trabajo. Mantenga sus buenas estrategias de afrontamiento y llame a ayuda.**

- Hable con su médico o adulto de confianza, amigo, consejero, mentor, terapeuta
- Contacte Philadelphia "Warmline": Llame 855-507-WARM (9276)  
Lunes a Viernes 4pm-7pm  
<http://dbhids.org/individuals-family-members-friends-seeking-services/>
- Contacte or valla a PATH Urgent Care: (215) 728-4651
- Llame para una cita a Community Behavior Health Services (CBH): 215-413-3100 o 1-888-545-2600
- Llame a una de sus personas de apoyo de confianza
- Llame a su médico o proveedor de salud mental
- Envía un texto a la línea de crisis: solo escribe "HOME" o "PA" al 741-741

Declaración de ayuda para que su gente de apoyo sepa que está en una crisis):

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## ZONA ROJA



### Síntomas

- Autolesionarse con un plan para hacerse daño gravemente
- Pensamientos de querer morir con un plan
- **Intento de suicidio en los últimos 6 meses**
- Alucinaciones o comportamiento no controlado
- Catatonia (incapaz de responder a las personas)
- Pensamientos de querer lastimar a alguien con un plan
- Violencia descontrolada con personas cercanas que se sienten inseguras

### Plan

**Mantenga sus buenas estrategias de afrontamiento y llame a ayuda. Usted no está solo.**

- Ir al centro de crisis o sala de emergencias más cercano
- Llame a la línea de crisis o 911  
Philadelphia Mental Health Crisis Hotline: 215-685-6440  
CBH Crisis Hotline: 215-686-4420
- Línea de vida de crisis y suicidio: 988
- Envía un texto a la línea de crisis: solo escribe "HOME" o "PA" al 741-741
- Llame a su médico o proveedor de salud mental

**\*\*\* Si no está seguro de qué hacer o dónde caer, llame a su médico, CBH o una línea de crisis.**

# Información Adicional

## PATH Urgent Care Center

Los servicios son sin cita previa.  
1919 Cottman Avenue  
Philadelphia, PA 19111  
Abierto de Lunes a Viernes de  
11:00 a.m.- 6:00 p.m.

UCC numero: (215) 728-4651  
[http://www.pathcenter.org/BH/bh\\_child.htm](http://www.pathcenter.org/BH/bh_child.htm)

## **Cambios Diarios para Mejorar tu Salud Mental:**

*Ejercicio Extensiones Compartir o hablar con personas de confianza Respirar profundo Meditar Llorar*

## **Otras estrategias de afrontamiento (círcule algunas que funcionen para usted):**

*Relajarse en el dormitorio  
Escuchar música  
Lee un libro  
Hablar con amigos o un adulto  
Colorear  
Paño frío en la cara  
Escribir en diario  
Tomar una ducha fría o caliente  
Jugar cartas  
Encontrar citas inspiradoras  
Apretando la pelota antiestrés*

*Tener hielo en la mano  
Dibujar  
Leer un libro  
Artesanía  
Estar cerca de otros  
Agua fría en las manos  
Romper papel  
Irse a caminar  
Ir a paso  
Humor  
Arcilla para moldear*

*Rebotando una pelota  
Apretar una almohada  
Abrazar un peluche  
Ver videos divertidos  
Acostarse  
Abrazos  
Llamar a alguien de la familia  
Jalar una banda elástica  
Sentarse contra la pared  
Tomar agua  
Ser leído una historia*

## **Otro recurso:**

Youth Care Team: ofrece un confidencial, libre de juicios, espacio seguro para apoyo mental, sexuales y reproductivos bienestar desde los 13 años, para tomar decisiones saludables.



## **Líneas directas:**

Línea directa de intimidación: 215-400-7223  
Línea directa de abuso infantil: 215-683-6100  
Línea directa de violencia doméstica: 866-SAFE-3014  
Línea Directa de Crisis de Salud Mental: 215-685-6440  
Línea directa de crisis de CBH: 215-686-4420  
Text Crisis Line: Envía un texto a la línea de crisis: solo escribe "HOME" o "PA" al 741-741

## **Recursos de crisis:**

**Philadelphia Children's Crisis Response Center**  
3300 Henry Avenue, Falls Two Building, 3<sup>rd</sup> Floor  
Philadelphia, PA 19129  
215-878-2600

**SCHC Emergency Room**  
160 E Erie Ave, Philadelphia, PA 19134  
(215) 427-5000

**CHOP Emergency Room**  
3401 Civic Center Blvd, Philadelphia, PA 19104  
(215) 590-1000