

## **Guía para ayudar al individuo a través de una crisis psiquiátrica**

*Desarrollado por NAMI Virginia en colaboración con miembros de la familia, compañeros especialistas y profesionales de la salud mental*

El contenido de esta guía describe los pasos que puede tomar para ayudar a un amigo o pariente que está pasando por una crisis psiquiátrica y necesita ayuda. Una crisis psiquiátrica puede incluir, entre otros, pensamientos y/o comportamientos suicidas u homicidas, síntomas psicóticos agudos, aumento del consumo de drogas o alcohol y cambios repentinos en el estado mental. Los pasos descritos en esta guía avanzan desde la situación de una persona que coopera y que voluntariamente busca ayuda hasta alguien que no busca ayuda por sí mismo, y las opciones en orden ascendente de restricción que hay entre estos rangos. Tenga en cuenta que una crisis psiquiátrica puede ser una experiencia traumática para el individuo, y siempre se recomienda que la familia, los amigos y los cuidadores alienten a la persona a recibir tratamiento de forma voluntaria ya que dará lugar a un mejor resultado para todos los involucrados.

La guía está destinada a informarle acerca de las opciones, en orden ascendente de restricción, de servicio disponibles para un individuo en necesidad de cuidado psiquiátrico; **Sin embargo, es vital que al individuo se le proporcione la oportunidad de recibir servicios voluntariamente en cualquier momento durante los procesos.** La edad legal de consentimiento para la hospitalización es 14 años. Esto significa que si el individuo es un menor entre 14 y 18 años, tiene la capacidad legal de recibir servicios voluntariamente, con o sin el consentimiento de los padres, y se le pedirá que firme un formulario de consentimiento durante el proceso de admisión del establecimiento. Sin embargo, si el individuo es menor de 14 años, los procesos de evaluación y admisión a un centro y tratamiento quedan a exclusivo criterio de los padres/tutores. La naturaleza de este proceso y la forma en que los involucrados lo abordan son influencias importantes en la recuperación exitosa, retención de los lazos familiares y mantenimiento del respeto y la dignidad humanos. Un concepto importante relacionado con estos procesos es el trauma; el proceso de tratamiento involuntario puede ser extremadamente traumatizante para el individuo y a menudo puede agravar la enfermedad, prolongar los síntomas agudos y retrasar la recuperación. Además, la internación involuntaria se queda en el expediente del individuo permanentemente y puede tener muchos efectos indirectos en su calidad de vida. Del mismo modo, los agentes de la ley tienen acceso a la información personal del individuo durante este proceso para hacer cumplir la justicia penal y, si el individuo en algún momento abandona la instalación a la cual ingresó bajo hospitalización involuntaria, la policía está autorizada para buscarle y traerle a la instalación en un plazo de 24 horas.

### ***¿Qué debo hacer si la persona está en una crisis psiquiátrica y coopera y desea tratamiento voluntario?***

Hay muchas opciones en estas situaciones. Si la persona tiene un proveedor de servicios de salud mental, como un psiquiatra, terapeuta, administrador de caso u otro trabajador de salud mental, intente obtener su asistencia profesional para determinar la acción adecuada. Si la persona tiene un Plan de Acción de Recuperación de Bienestar (WRAP), instrucciones anticipadas u otra información escrita sobre el

tratamiento preferido durante un período de crisis, debe intentar obtener ese plan o información escrita y seguir el curso de acción preferido de la persona. Si la persona no tiene un proveedor de servicios o un plan escrito, debe trabajar con la persona para conocer qué tratamientos le gustaría recibir, o si hay una persona que podría contactar para ayudarlo durante la crisis. Una buena pregunta es: "¿Qué ha hecho en situaciones pasadas similares?" Si la persona no tiene un plan de acción previamente designado para una crisis de salud mental y usted no conoce a nadie con quien comunicarse para obtener esta información, comuníquese con su Junta de Servicios Comunitarios (CSB) local o la Autoridad de Salud Conductual (BHA). Estas entidades tienen el mandato estatal de proporcionar servicios de salud mental de emergencia y podrán ayudarlo a localizar los servicios disponibles. Al final de esta guía, se proporciona una lista de CSB y contactos de la organización. Otras posibles sugerencias pueden incluir la sala de emergencias, una clínica de salud mental, un centro de crisis que no exige previa cita, una unidad de estabilización de crisis, una unidad móvil de intervención de crisis o un hospital psiquiátrico. Si la persona tiene seguro, puede ahorrar tiempo llamando primero a su proveedor para identificar qué hospital aceptará a la persona. Le recomendamos encarecidamente que vaya con la persona y brinde la mayor cantidad de información posible al médico evaluador o al trabajador de salud mental acerca de la persona y la situación de crisis.

También es importante proporcionarle al individuo toda la autoridad posible dada la situación, para elegir y tomar decisiones al determinar su tratamiento. Esto puede llevar más tiempo, pero tendrá un mejor resultado porque la decisión final cuenta con el apoyo del individuo. Además, disminuirá los efectos traumáticos de la crisis para el individuo y, por lo tanto, promoverá una recuperación más rápida. Proporcionarle al individuo opciones puede ser tan simple como preguntar "¿A qué hospital prefiere ir?", "¿Desea hacer una maleta?", "¿Quiere llevar su plan de crisis con usted?", "¿Hay alguien a quien pueda llamar?", o "¿Quiere que me quede con usted?" Al trabajar con el individuo, es importante ser comunicativo y cooperador; discutir con el individuo es improductivo y no tendrá resultados beneficiosos para usted o para el individuo. Puede ser directo con el individuo acerca de sus inquietudes, pero recuerde permanecer imparcial y no crítico.

---

***¿Qué debo hacer si la persona está en una crisis psiquiátrica y rechaza el tratamiento voluntario?***

Una vez más, siempre debe comunicarse con el proveedor de atención de salud mental del individuo, si se tiene, para obtener su asistencia profesional. Si es necesario otro curso de acción, continúe con las siguientes secciones de esta guía.

---

***¿Qué debo hacer si no hay un trabajador de salud mental y estoy extremadamente preocupado de que el individuo esté a punto de lastimarse a sí mismo o a otra persona?***

Si siente que hay una necesidad inmediata de servicios, no dude en llamar al 911. Un oficial de policía vendrá y proporcionará una evaluación inicial de la situación. El trabajo del oficial de policía es garantizar la seguridad del individuo y de otras personas involucradas. Cuando llame al 911, puede solicitar que el oficial que responde sea un oficial capacitado del Equipo de Intervención de Crisis (CIT). La capacitación CIT está diseñada para educar a la policía y a otros agentes del orden acerca de las enfermedades mentales y cómo responder de manera segura y efectiva a las personas en una crisis de salud mental.

El oficial, basándose en su propia observación o en el informe confiable de otros, tiene la autoridad de colocar al individuo bajo custodia y llevarlo a un establecimiento donde se pueda hacer una evaluación de salud mental por un profesional de salud mental, si el individuo cumple con los siguientes criterios:

- 1) La persona tiene una enfermedad mental, y existe una gran probabilidad de que, como resultado de la enfermedad mental, la persona, en el futuro cercano, (a) cause un daño físico grave a sí mismo o a otros como lo demuestra el comportamiento reciente que causa, intenta o amenaza con causar daño y otra información relevante, si la hubiera, o (b) sufra un daño grave debido a su falta de capacidad para protegerse del daño o satisfacer sus necesidades humanas básicas, y
- 2) La persona necesita hospitalización o tratamiento, y,
- 3) La persona no está dispuesta o no tiene la capacidad para recibir voluntariamente los servicios de hospitalización o tratamiento.

Si el individuo es menor de 18 años, la evaluación de salud mental puede ser realizada por un profesional de salud mental si el individuo cumple con los siguientes criterios:

- 1) El menor parece tener una enfermedad mental lo suficientemente grave como para justificar un tratamiento hospitalario y es razonablemente probable que se beneficie del tratamiento; y
- 2) Al menor se le ha proporcionado una explicación clínicamente apropiada de la naturaleza y el propósito del tratamiento; y
- 3) Si el menor tiene 14 años o más, se le ha proporcionado una explicación de sus derechos que se aplicarían si se opusiera a la admisión, y el menor ha dado su consentimiento para la admisión; y
- 4) Se han considerado todas las modalidades de tratamiento disponibles menos restrictivas al tratamiento hospitalario y no hay una alternativa menos restrictiva disponible que ofrezca beneficios comparables para el menor.

Tenga en cuenta que si el individuo tiene entre 14 y 18 años, tendrá la opción de aceptar u objetar voluntariamente la admisión a un establecimiento para ser evaluado. Si el individuo entre las edades de 14 y 18 acepta inicialmente la admisión y luego la objeta, el establecimiento notificará inmediatamente a los padres/tutores y se les proporcionará información sobre los pasos necesarios a seguir para continuar el proceso de evaluación y tratamiento.

Esta práctica se conoce comúnmente como una Orden de Custodia de Emergencia (ECO) "sin papel" y tiene el mismo límite de tiempo que una ECO emitida regularmente (las ECO se describen en las siguientes preguntas, avance a esa sección si desea). Tenga en cuenta que si la persona es detenida y transportada por la policía, es probable que se requiera de esposas para garantizar su seguridad física inmediata. Este proceso puede ser extremadamente traumatizante para un individuo y no se recomienda a menos que a usted le preocupe mucho que el tiempo sea un factor que impida que el individuo se haga daño a sí mismo o a los demás. El magistrado puede aprobar un transporte alternativo para el individuo a la instalación elegida. Nuevamente, aliente a la persona a buscar voluntariamente tratamiento antes de contactar a la policía, si es posible.

Si el oficial cree que la situación no es un riesgo para nadie, se irá (en la mayoría de las localidades). Si todavía siente que la persona todavía está en riesgo, usted puede tratar de obtener una ECO formal, escrita ("en papel") de un Magistrado. En algunas localidades, el oficial no abandonará la escena sin contactar primero a los servicios de emergencia locales de CSB/BHA. En este caso, el CSB/BHA puede proporcionar una guía para obtener la ECO.

Otra opción es llamar a la **Línea Nacional de Prevención de Suicidio** al 1 (800) 273-TALK. Esta es una línea directa de crisis de suicidio disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Los consejeros que

atienden el teléfono pueden hablar con la persona en crisis o sus seres queridos y ayudarlos a evaluar el nivel de riesgo y conectarlos con cualquier recurso que sea necesario (CSB, 911, recurso local o tal vez desarrollar un plan de seguridad si no se considera necesario el tratamiento inmediato).

---

### ***¿Qué debo hacer si el tiempo no es un factor apremiante y el individuo está rechazando los servicios voluntarios?***

Se recomienda que si el tiempo no es un factor apremiante, primero debe comunicarse con el CSB/BHA donde el individuo se encuentra físicamente. El CSB/BHA puede proporcionar asesoramiento inicial y sugerencias sobre cómo proceder con respecto a las necesidades de la persona en cuestión. Dependiendo de su localidad, se le puede recomendar que usted solicite a su magistrado local, que es como un juez (se puede encontrar una lista al final de este folleto), que emita una Orden de Custodia de Emergencia (ECO) para la persona.

---

### ***¿Qué es una Orden de Custodia de Emergencia (ECO)?***

Una Orden de Custodia de Emergencia (ECO) es una orden legal emitida por una corte autorizando a la agencia primaria de aplicación de la ley a detener a una persona para una evaluación de salud mental realizada por un clínico calificado de salud mental a través del CSB local. En lugar de una orden emitida por una corte, los agentes del orden público pueden ejecutar una ECO "sin papel" para detener a una persona en base a sus propias observaciones o los informes de personas confiables. En ambos casos, la ECO es válida por no más de ocho horas. La evidencia reunida por el clínico que se usa en la evaluación, junto con los informes de testigos oculares, se usa para determinar si es necesaria una Orden de Detención Temporal (TDO). (Una descripción detallada se proporciona en secciones posteriores).

---

### ***¿Qué debo hacer para presentar una petición al magistrado?***

Se recomienda que primero se comunique con el servicio de emergencia CSB/BHA local para una consulta. Dependiendo de la información que usted brinde y/o sus observaciones, le pueden aconsejar que se comunique con el magistrado local. El magistrado, cuya función es similar a la de un juez, preside las audiencias de demandas penales menores y casos de internación civil. El número de teléfono figura en la guía telefónica y en línea. Con base en el conocimiento que usted tenga de la persona y las circunstancias, tendrá que darle al magistrado información sobre cómo la persona cumple con los siguientes criterios:

- 1) La persona tiene una enfermedad mental,
- 2) Existe gran probabilidad de que, como resultado de una enfermedad mental, la persona, en un futuro cercano
  - i. Cause daño físico grave a sí mismo o a otros como lo demuestra el comportamiento reciente que causa daño, intenta o amenaza dañar; y otra información relevante, si la hay, o
  - ii. Sufra un daño grave debido a su falta de capacidad para protegerse del daño o de satisfacer sus necesidades humanas básicas, y
- 3) La persona necesita hospitalización o tratamiento, y

- 4) La persona no está dispuesta o no tiene la capacidad para recibir voluntariamente los servicios de hospitalización o tratamiento.

Otras formas de información que usted debe proporcionar y que el magistrado está obligado por ley a considerar incluyen las siguientes:

- i. Las recomendaciones de cualquier médico tratante o examinador o psicólogo con licencia en Virginia, si está disponible;
- ii. Cualquier acción pasada de la persona;
- iii. Cualquier tratamiento pasado de salud mental de la persona; los proveedores tienen la obligación legal de divulgar toda la información necesaria y apropiada para el proceso;
- iv. Cualquier evidencia relevante de rumores;
- v. Cualquier expediente médico disponible;
- vi. Cualquier declaración jurada presentada, si el testigo no está disponible y así lo establece en la declaración jurada, y;
- vii. Cualquier otra información disponible que el magistrado considere relevante

Si la persona es menor de edad, usted deberá proporcionarle al magistrado el consentimiento u objeción de los padres y la misma información que se indicó anteriormente.

Si la evidencia sugiere que hay causa probable de que la persona cumple con los criterios anteriores, el magistrado puede emitir una Orden de Custodia de Emergencia (ECO).

---

### *¿Qué sucede si el magistrado no emite la ECO?*

Si el magistrado no emite la ECO, el proceso de internación civil terminaría allí. En este punto, es posible volver a presentar una solicitud para una ECO si las circunstancias cambian en relación con los criterios anteriores y hay nuevas pruebas a considerar. Si cree que hay posibilidad de problemas de seguridad o daño, puede ponerse en contacto con la policía o los servicios de emergencia de la Junta de Servicios Comunitarios local. También debe asegurarse de proporcionar un entorno seguro para la persona, tratar de garantizar que alguien esté constantemente en contacto con la persona y hablar con la persona acerca de tomar medidas para buscar tratamiento.

---

### *¿Qué sucede una vez que se emite la ECO?*

La policía es notificada por el magistrado y llevará al individuo bajo custodia. Al individuo se le proporcionará una explicación escrita sobre la ECO y el procedimiento. Una vez bajo custodia, hay un período de ocho horas para que un clínico calificado en salud mental evalúe a la persona. Si el individuo es menor de 18 años, entonces hay un período de 24 horas para completar la evaluación. Una evaluación de salud mental puede ocurrir en un CSB, un hospital u otro lugar designado por el magistrado. El magistrado también puede aprobar el transporte alternativo a la instalación elegida. De nuevo, si la policía transporta al individuo a la instalación, es probable que sea esposado durante el transporte, lo cual es una experiencia potencialmente traumática para el individuo. Además, si el individuo tiene entre 14 y 18 años y acepta inicialmente la admisión, pero la objeta posteriormente, el establecimiento notificará inmediatamente a los padres/tutores y se les proporcionará información sobre los pasos necesarios para continuar con la evaluación y el tratamiento. Existe la posibilidad de que la persona deba ser transportada a un hospital si

tiene o se sospecha que tiene necesidades médicas que deben evaluarse concurrentemente a la evaluación de salud mental.

---

***¿Qué pasa después de la evaluación de salud mental?***

Si la persona ha sido transportada a un hospital, el hospital debe completar la evaluación de manera oportuna y notificar inmediatamente al CSB cuando se complete. Si el profesional médico que evalúa a un adulto bajo la ECO indica que se requieren pruebas más extensas o que el individuo es incapaz de tomar sus propias decisiones médicas, el magistrado puede aprobar una "suspensión médica" de 24 horas para prevenir la muerte o discapacidad. Durante este período de "suspensión", se pueden completar otras pruebas y tratamientos médicos. Una vez que se han completado las evaluaciones psiquiátricas y médicas, el magistrado revisa toda la evidencia disponible para determinar si existe causa probable para emitir una TDO.

---

***¿Qué pasa si el magistrado considera que no hay una probabilidad sustancial de que el individuo cause un daño físico serio a sí mismo o a otros en el futuro cercano?***

Si el magistrado no emite la TDO, entonces la persona queda libre de la custodia policial. El clínico debe tratar de involucrar voluntariamente a la persona en el tratamiento (por ejemplo, desarrollar un "plan de seguridad", desarrollar un plan de tratamiento o proporcionar información sobre los servicios de tratamiento disponibles).

---

***¿Qué pasa si el magistrado considera que existe una probabilidad sustancial de que, como resultado de una enfermedad mental, la persona, en un futuro próximo, cause un daño físico grave a sí mismo o a los demás?***

Se emitirá una Orden de Detención Temporal (TDO) y el médico de salud mental ayudará a coordinar los arreglos de la TDO. Al individuo se le proporcionará una explicación escrita sobre la TDO y el procedimiento. Una vez hechos los arreglos, la persona es detenida y transportada a un hospital psiquiátrico por la policía. El magistrado puede aprobar de nuevo el transporte alternativo a la instalación. Los familiares y amigos deben colaborar estrechamente con el clínico para estar al tanto de dónde se llevará a la persona y la fecha y hora de la audiencia de internación prevista. También se recomienda que se comuniquen con la instalación donde se aloja el individuo para volver a confirmar la fecha y hora de la audiencia de internación.

Tenga en cuenta que si la persona acepta voluntariamente la hospitalización, la información con respecto a la atención de esa persona es confidencial, y la persona tendría que firmar una autorización que le permita al hospital o CSB proporcionarle a usted información sobre el paradero de la persona. Nuevamente, si el individuo tiene entre 14 y 18 años y acepta inicialmente la admisión, pero la objeta posteriormente, el establecimiento notificará inmediatamente a los padres/tutores y se les proporcionará información sobre los pasos necesarios para continuar con la evaluación y el tratamiento. Si la internación es involuntaria, la policía puede acceder a la información sobre el individuo para usar si el individuo se sale de la instalación durante

los procesos de evaluación o tratamiento. La policía tendrá 24 horas para ubicar y devolver al individuo a la instalación para continuar el tratamiento.

De nuevo, incluso durante el período de la TDO, es importante proporcionar al individuo la opción de recibir tratamiento de forma voluntaria.

Además, recuerde que el Código de Virginia 37.2-504 requiere que el personal de CSB tome todas las medidas necesarias y apropiadas para maximizar la participación e involucramiento de los consumidores y familiares de los consumidores en la formulación de políticas y la planificación, recepción y evaluación de servicios.

---

### ***¿Qué es una Orden de Detención Temporal (TDO)?***

Una orden de detención temporal es un documento legal que exige que las personas reciban hospitalización inmediata para una evaluación adicional, así como para la estabilización, de forma involuntaria hasta que se pueda organizar una audiencia de internación para determinar las necesidades futuras de tratamiento. El período TDO no puede durar más de 72 horas, a menos que el TDO caduque en un fin de semana o feriado. Si la TDO expira en un fin de semana o feriado, seguirá siendo válido hasta el cierre del día siguiente al día en que la corte esté abierta. Si la TDO se emite en un fin de semana o día festivo, la TDO caducará al cierre del día siguiente al día en que la corte esté abierta. Si el individuo es menor de edad, el período de la TDO no puede ser mayor de 120 horas. El magistrado utilizará los mismos criterios para una ECO al determinar si debe emitir una TDO (consulte la pregunta anterior sobre las ECO para conocer los criterios exactos). Si el magistrado no emite la TDO, entonces la persona queda libre de la custodia policial. El clínico de salud mental debe intentar tratar de involucrar voluntariamente a la persona en el tratamiento (por ejemplo, desarrollar un "plan de seguridad", desarrollar un plan de tratamiento o proporcionar información sobre los servicios de tratamiento disponibles).

---

### ***¿Qué sucede una vez que se emite la TDO?***

El CSB trabajará para ubicar una cama disponible en la unidad psiquiátrica de un hospital privado o una unidad de estabilización de crisis, y la policía acompañará al individuo a la instalación designada. El magistrado también puede aprobar el transporte alternativo hacia la instalación. La persona solo será internada en un hospital estatal después de que se haya hecho todo lo posible por encontrar una cama disponible en otra instalación. Durante el transporte, si es provisto por la policía, se puede restringir al individuo para garantizar su seguridad física inmediata. El individuo permanecerá en este centro durante un máximo de 72 horas, o hasta el cierre de operaciones del siguiente día hábil de la corte, recibiendo atención hasta que se celebre una audiencia de internación. Una vez más, si la orden se emite en un fin de semana o feriado o vence en un fin de semana o feriado, la orden puede extenderse hasta el cierre de operaciones del siguiente día que la corte esté abierta. Si el individuo es menor de edad, entonces el período de la TDO no puede exceder las 120 horas. Si la TDO no se emite, entonces el individuo quedará libre de la custodia policial.

---

### ***¿Qué es la audiencia de internación?***

La audiencia de internación es un proceso judicial que involucra a un juez especial que escucha pruebas, decide si la persona cumple con los criterios de internación involuntaria y finalmente entrega la decisión y el

plan que será llevado a cabo por el CSB u otros proveedores de cuidado de salud mental. La audiencia de internación es un procedimiento legal en el cual el individuo debe estar físicamente presente. El individuo recibirá un abogado designado por la corte que **representará sus deseos**, o puede usar su propio abogado si lo tiene. Los miembros de la familia deben ser conscientes de esto y deben estar preparados para proporcionar evidencia alterna si creen que la persona en cuestión no está solicitando el cuidado más apropiado para sí mismo. La justicia especial está legalmente obligada a ofrecer inicialmente al individuo la oportunidad de aceptar la hospitalización voluntaria. Una vez que el juez especial ha emitido una decisión, es vinculante. Alentamos a familiares y amigos a trabajar con la persona para alentar la hospitalización voluntaria si esta opción está justificada. El juez especial escuchará el testimonio del solicitante (la persona que obtuvo la ECO/TDO), el individuo, el CSB, el hospital, el evaluador independiente y posiblemente familiares y amigos, al tomar una decisión.

### *¿Qué debe hacer el peticionario para la audiencia de internación?*

El peticionario es la persona que presenta la petición para considerar al individuo para una internación civil. Si usted es el solicitante, debe asegurarse de asistir a la audiencia. Puede confirmar la hora poniéndose en contacto con la instalación. Tómese el tiempo para prepararse para la audiencia. Algunos hospitales/CSB tienen un folleto o guía que puede ayudar a los peticionarios con el proceso de audiencia de internación. El juez especial tomará una decisión basada en la evidencia provista y los deseos del individuo. Su información es vital en este proceso. Algunos comportamientos recientes que debe mencionar si corresponde incluyen:

- Amenazas suicidas
- Comportamiento violento
- No comer/dormir
- Creencias no basadas en la realidad
- Escuchar o ver cosas que no existen
- Amenazas de dañar a otros
- Enojo/ansiedad incontrolable
- Depresión severa
- Abstraerse de las actividades
- Incapacidad de abordar las necesidades diarias: comida/vivienda

### *¿Cuáles son los posibles resultados de una audiencia de internación?*

- La petición puede ser desestimada y la persona liberada.
- Se puede solicitar tratamiento ambulatorio obligatorio por hasta 90 días.
- Se puede permitir que el individuo permanezca voluntariamente en el hospital si es capaz y está dispuesto a hacerlo, si acepta permanecer durante un mínimo de 72 horas, y avisa con 48 horas de anticipación su intención de irse.
- El individuo puede ser involuntariamente internado. Legalmente, las internaciones pueden continuar por hasta 30 días.

Si el individuo es menor de edad, los posibles resultados de una audiencia de internación son los mismos que los de arriba.

### *¿Qué puedo hacer una vez que termine la crisis?*

Una vez que la crisis haya terminado, se recomienda que trabaje con la persona para desarrollar un "plan del juego" para evitar situaciones de crisis futuras. Esto puede incluir una variedad de opciones, pero el objetivo final es ayudar al individuo a encontrar el apoyo que le permita prevenir, evitar, desviar o manejar una crisis futura. Esto puede incluir, entre otros, consejería, terapia, medicamentos, unirse a un grupo de apoyo con



compañeros, iniciar un Plan de Acción de Recuperación de Bienestar (WRAP) o plan de crisis, participar en el programa de educación *Compañero a Compañero* de NAMI o involucrarse en otros tipos de programas de educación/apoyo entre compañeros. El individuo puede obtener una buena medida de comprensión y control de sí mismo a través de la educación, el apoyo y la preparación. Utilice nuestras secciones de recursos a continuación para ubicar los recursos disponibles en su comunidad.

***¿Qué cosas pueden hacer los miembros de la familia/cuidadores para ayudarse a sí mismos, especialmente si sienten que su ser querido no buscará tratamiento o no reconoce que está experimentando un problema de salud mental?***

Es importante darse cuenta de que el proceso de comprensión, aceptación, búsqueda de tratamiento y, en última instancia, recuperación puede ser desafiante y lleva tiempo. La confianza y la comprensión entre el individuo que experimenta un problema psiquiátrico y el miembro de la familia/cuidador son críticos. Los familiares, amigos y cuidadores pueden formar parte de la solución al educarse sobre las enfermedades mentales, opciones de tratamiento, servicios y apoyos disponibles en la comunidad, y sobre cómo apoyar, tener empatía, resolver problemas y comunicarse con un individuo que experimenta un trastorno psiquiátrico. Encuentre apoyo en su comunidad y conozca los recursos locales que puedan existir, como el programa educativo de *Familia a Familia* de NAMI o grupos de apoyo familiar, o trate de hablar con otras personas que ya hayan experimentado estos problemas. Obtenga información acerca de compañeros educadores y compañeros especialistas (personas con enfermedades psiquiátricas en recuperación que probablemente hayan experimentado una crisis aguda en el pasado y que tengan mucho conocimiento de primera mano sobre cómo salir de una crisis y sobre el tratamiento y recuperación). Los compañeros educadores/especialistas han recibido entrenamiento especial para ayudar y asesorar a otros consumidores). Los compañeros educadores, compañeros especialistas y compañeros mentores a menudo pueden relacionarse y comunicarse con otros que están en crisis psiquiátrica de una manera diferente y convincente comparado con los miembros de la familia que no están experimentando una crisis psiquiátrica. Es importante reconocer que, durante los altibajos, a veces lo más importante que usted puede hacer es buscar apoyo y educación para usted mismo. Utilice los recursos a continuación para obtener asistencia e información.

**DESCARGO DE RESPONSABILIDAD:**

*La información contenida en este folleto se proporciona como un servicio a la comunidad y no constituye asesoramiento legal. NAMI Virginia trata de proporcionar información de calidad, pero no hacemos ningún reclamo, promesa o garantía sobre la exactitud, integridad o adecuación de la información contenida en este folleto. Dado que el asesoramiento legal debe adaptarse a las circunstancias específicas de cada caso, y las leyes cambian constantemente, nada de lo aquí estipulado debe utilizarse como sustituto del asesoramiento de un abogado competente.*

## Recursos Adicionales

### **National Alliance on Mental Illness of Virginia (NAMI Virginia)**

NAMI Virginia es una organización sin fines de lucro que brinda apoyo, educación y defensa a todas las personas afectadas por enfermedades mentales. 1 (888) 486-8264 o <http://www.namivirginia.org>

### **Virginia Organization of Consumers Asserting Leadership (VOCAL)**

VOCAL es una organización sin fines de lucro dirigida por los consumidores dedicada a la recuperación de la salud mental, el empoderamiento y el liderazgo entre compañeros. (804) 343-1777 o <http://www.vocalvirginia.org>

### **Mental Health America of Virginia (MHAV)**

MHAV es una organización de defensa sin fines de lucro para personas con enfermedades mentales. (804) 257-5591 o <http://www.mhav.org>

### **disAbility Law Center of Virginia (dLCV)**

dLCV es la organización de Protección y Defensa federalmente designada encargada de garantizar y proteger los derechos de las personas con discapacidad en Virginia. (804) 225-2042 o <http://www.dlc.org>

### **Lawyer Referral Service of Virginia State Bar**

Proporciona información legal y consulta con descuento. 1 (800) 552-7977 o <http://www.vsb.org/vlrs/>

### **Virginia Legal Aid Society**

Brinda servicios legales civiles gratuitos a residentes elegibles de bajos ingresos. 1 (866) 534-5243 o <http://vlas.org/>

### **Departamento de Salud del Comportamiento y Servicios del Desarrollo de Virginia**

La agencia estatal de Virginia con responsabilidad sobre la salud mental, trastornos por uso de sustancias y servicios de discapacidad intelectual o del desarrollo. <http://www.dbhds.virginia.gov>

### **Comité de Derechos Humanos del Departamento de Salud del Comportamiento y Servicios del Desarrollo**

Protege los derechos legales y humanos de las personas que reciben servicios en instalaciones o programas operados, autorizados o financiados por el Departamento. 800-451-5544 o <http://www.dbhds.virginia.gov/quality-management/human-rights>

### **Virginia Association of Community Services Boards (VACSB)**

Recurso para ubicar Juntas de Servicios Comunitarios locales (proveedores locales de salud mental). (804) 330-3141 o <http://www.vacsb.org>

### **Línea Nacional para la Prevención del Suicidio**

Una línea directa para crisis de suicidio disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. 1 (800) 273-TALK

### **211 Virginia**

2-1-1 VIRGINIA es un servicio gratuito que proporciona información de contacto para una gama de servicios disponibles en comunidades de Virginia y en todo el estado. Marque 2-1-1 o <http://www.211virginia.org>

### **Alianza contra el abuso de sustancias y la adicción (SAARA)**

SAARA promueve la recuperación de trastornos por uso de sustancias para individuos, familias, empresas y comunidades en Virginia. (804) 762-4445 o <http://www.saara.org>

**Números de teléfono para servicios de emergencia de las Juntas de Servicios Comunitarios de Virginia**

<b>Nombre de la Junta de Servicios Comunitarios</b>	<b>Área Atendida</b>	<b>Número de teléfono para servicios de emergencia</b>
Alexandria CSB	Alexandra City	(703) 746-3401
Alleghany-Highlands CSB	Alleghany Co & Covington City	(540) 965-6537 (antes de 5pm) (800)-446-0128 (después de 5pm)
Arlington CSB	Arlington Co	(703) 228-5160
Blue Ridge Behavioral Health	Botetourt, Craig, Roanoke Co & Roanoke City	(540) 981-9351
Chesapeake CSB	Chesapeake City	(757) 547-9334
Chesterfield CSB	Chesterfield Co	(804) 748-6356
Colonial Behavioral Health	James City, York Co & Poquoson, Williamsburg City	(757) 220-3200
Crossroads Community Services	Amelia, Buckingham, Charlotte, Cumberland, Lunenburg, Nottoway, Prince Edward Co	Amelia: (804) 561-5057 Charlotte: (434) 542-5187 Lunenburg: (434) 696-3747 Después del horario normal: 1-800-548-1688
Cumberland Mountain CSB	Buchanan, Russell, Tazewell Co	Buchanan (276) 935-7154 Russell (276) 889-3785 Tazewell (276) 988-7961 Cedar Bluff (276) 964-6702 Después del horario normal: 1-800-286-0586
Danville-Pittsylvania CSB	Pittsylvania Co & Danville City	1 (877) 793-4922
Dickenson County CSB	Dickenson Co	(276) 926-1680 Después del horario normal: (276) 926-1650
District 19 CSB	Dinwiddie, Emporia, Greensville, Prince George, Surry, Sussex Co & Colonial Heights, Hopewell, Petersburg City	(804) 862-8000 Número gratuito 1 (866) 365-2130
Eastern Shore CSB	Accomack, Northampton Co	(757) 442-7707
Fairfax-Falls Church CSB	Fairfax Co & Fairfax, Falls Church City	(703) 573-5679
Goochland-Powhatan CSB	Goochland, Powhatan Co	Goochland: Día: (804) 556-5400 Después del horario normal: (804)556-3716 Powhatan: Día (804) 598-2200 Después del horario normal: (804) 598-2697
Hampton-Newport News CSB	Hampton, Newport News City	(757) 788-0111
Hanover County CSB	Hanover Co	(804) 365-4200
Harrisonburg-Rockingham CSB	Rockingham Co & Harrisonburg City	(540) 434-1766
Henrico Area CSB	Charles City, Henrico, New Kent Co	Henrico: (804) 727-8484 Charles City/New Kent: (804) 966-5959

**Números de teléfono para servicios de emergencia de las Juntas de Servicios Comunitarios de Virginia**

<b>Nombre de la Junta de Servicios Comunitarios</b>	<b>Área Atendida</b>	<b>Número de teléfono para servicios de emergencia</b>
Highlands CSB	Washington Co & Bristol City	(276) 525-1550 Después del horario normal: (866) 589-0269
Horizon Behavioral Health	Amherst, Appomattox, Bedford, Campbell Co & Bedford, Lynchburg City	Crisis de Adultos: (434) 455-2720 Crisis de Niños/Adolescentes: (434) 948-4831
Loudoun County CSB	Loudoun Co	(703) 777-0320
Middle Peninsula-Northern Neck CSB	Essex, Gloucester, King and Queen, King William, Lancaster, Mathew, Middlesex, Northumberland, Richmond, Westmorland Co	Condados de Gloucester, Mathews, Middlesex, King William, Lancaster and King & Queen: (804) 693-5057 Warsaw: (804) 333-3671 Después del horario normal para todos los condados: (804) 693-2673 o al 800-542-2673
Mt. Rogers CSB	Bland, Carroll, Grayson, Smyth Co & Galax City	Bland: (800) 543-6898 Carroll: (276) 728- 4146 Galax: (276) 236-8101 Grayson: (276) 236-9988 Smyth: (276) 783-7204 Wythe: (276) 223-6000 Número gratuito: 1-866-589-0265
New River Valley CSB	Floyd, Giles, Montgomery, Pulaski & Radford City	(540) 961-8400
Norfolk CSB	Norfolk City	(757) 664-7690
Northwestern CSB	Clarke, Frederick, Page, Shenandoah, Warren Co & Winchester	(540) 635-4804
Piedmont Regional CSB	Franklin, Henry, Patrick Co & Martinsville City	(877) 934-3576
Planning District 1 CSB	Lee, Scott, Wise Co & Norton City	(276) 523-8300
Portsmouth Behavioral Health Services	Portsmouth City	(757) 393-8990
Prince William County CSB	Prince William Co & Manassas Park, Manassas City	Oeste: (703) 792-7800 Este: (703) 792-4900
Rappahannock Area CSB	Caroline, King George, Spotsylvania, Stafford Co & Fredericksburg City	Fredericksburg, Spotsylvania y Stafford: (540) 373-6876 Caroline: (804) 633-4148 King George: (540) 775-5064
Rappahannock-Rapidan CSB	Culpeper, Fauquier, Madison, Orange, Rappahannock Co	(540) 825-5656
Region Ten CSB	Albemarle, Fluvanna, Greene, Louisa, Nelson Co & Charlottesville City	(434) 972-1800
Richmond Behavioral Health Authority	Richmond City	(804) 819-4100 TTY: (804) 819-4145
Rockbridge Area CSB	Bath, Rockbridge Co & Buena Vista, Lexington City	(540) 463-3141 1-855-222-2046
Southside CSB	Brunswick, Halifax, Mecklenburg Co	(Brunswick: (434) 848-4121 Halifax: (434) 572-2936 Mecklenburg: (434) 738-0154

**Números de teléfono para servicios de emergencia de las Juntas de Servicios Comunitarios de Virginia**

<b>Nombre de la Junta de Servicios Comunitarios</b>	<b>Área Atendida</b>	<b>Número de teléfono para servicios de emergencia</b>
Valley CSB	Augusta, Highland, Staunton Co & Waynesboro City	540) 885-0866 540) 943-1590 1(866)274-7475
Virginia Beach Department of Human Services	Virginia Beach City	(757) 385-0888
Western Tidewater CSB	Isle of Wight, Southampton Co & Franklin, Suffolk City	(757) 925-2484