



Kit de herramientas para la salud conductual

***Recursos para personas con discapacidad
intelectual y del desarrollo***

Junio de 2025

DESARROLLADO POR

Whit Downing, vicepresidenta de Política y Programación de KCDD
y del Grupo de Trabajo de Salud Conductual de Kansas Intellectual
& Developmental Disabilities (I/DD)
Coalición para la Equidad y los Resultados en Salud

Kit de herramientas para la salud conductual

Recursos para personas con discapacidad intelectual y del desarrollo

Junio de 2025

ÍNDICE

Qué esperar al llamar al 988	1
¿Qué es un plan de seguridad?	2
Mi plan personal para casos de crisis	4
Guía para ayudarme a sentirme seguro y apoyado	5
Ley de Joey	6
Tarjeta de comunicación	7
Recursos de salud mental de Kansas	9

Qué esperar al llamar al 988

Guía creada por Whit Downing, autodefensora (KCDD)

¿Qué es el 988?

El 988, Línea de ayuda contra el suicidio y para casos de crisis, es un número al que puede llamar, enviar mensajes de texto o chatear cuando esté pasando por momentos difíciles emocionalmente. La persona que contesta al teléfono está capacitada para ayudarlo.

¿Qué ocurre cuando llamo al 988?

1 Marque el 988

Cuando esté luchando con sus emociones o sienta deseos de hacerse daño, puede tomar el teléfono y marcar el 988.

2 Espere por un orientador

- Escuchará un mensaje informándole que se ha comunicado con el 988, la línea de ayuda contra el suicidio y para casos de crisis. Después de eso, sonará música mientras le ponen en contacto con un orientador.
- Es posible que tenga que esperar hasta 3 minutos. No se desanime. Ellos quieren ayudarlo.
- Puede intentar respirar profundamente para ayudarse a mantener la calma mientras espera.

3 Inicie la conversación

No existe una forma correcta o incorrecta de iniciar la conversación. Puede empezar simplemente diciendo, "Hola, estoy pasando por momentos difíciles ahora mismo".

4 Hable con el orientador

- Aquí es donde comparte aquello que le está haciendo pasar por momentos difíciles.
- El orientador le escuchará. Es posible que el orientador le haga preguntas para comprender su situación. Usted también puede hacerle preguntas al orientador.
- El orientador está ahí para escuchar y ayudarlo a comprender sus sentimientos.

5 Después de la llamada

En ocasiones, el orientador puede llamarle de vuelta al día siguiente para ver cómo está.

Preguntas que podría tener acerca de llamar al 988

¿Puedo llamar al 988 aunque no tenga tendencias suicidas?

Sí. Puede llamar al 988 para recibir apoyo ante CUALQUIER estrés emocional por el que esté pasando.

¿Puedo enviar mensajes de texto o chatear con un orientador en lugar de llamar?

Sí. Puede enviar un mensaje de texto al número 988 para que le pongan en contacto con un orientador. También puede chatear en línea en <https://988lifeline.org/chat/>

¿Sabrá alguien que llame al 988?

Su llamada será privada y USTED decide quién sabrá que llamó al 988. Su orientador se pondrá en contacto con los servicios de emergencia únicamente si considera que su vida corre peligro inmediato. Usted merece recibir apoyo.

¿Qué sucede si tengo dificultades para encontrar las palabras para expresar lo que siento?

Su orientador está capacitado y será paciente con usted. Usted tendrá tiempo para pensar sobre lo que quiere decir.

No está solo. La ayuda está disponible 24 horas al día, 7 días a la semana.

¿QUÉ ES UN PLAN DE SEGURIDAD?

MAYO DE 2024 | POR WHIT DOWNING

Los planes de seguridad incluyen lo que usted haría y quién podría ayudar a brindarle apoyo durante una crisis de salud mental o si está teniendo pensamientos suicidas. Para estar preparado, lo mejor es elaborar un plan de seguridad ANTES de que llegue a un punto de crisis.

Antes de entrar de lleno en cómo elaborar su plan de seguridad, hay algunas cosas que quisiéramos mencionar:

- Está bien pedirle a alguien que le ayude a redactar su plan. No tiene por qué hacerlo solo, y merece recibir apoyo.
- Incluso si alguien le ayuda, usted decide qué incluir en su plan y qué cree que le funcionaría mejor.
- Podría ser útil compartir su plan con familiares, amigos, su terapeuta o con cualquier otra persona que ayude a brindarle apoyo. Compartir su plan con otras personas puede ayudarles a saber cómo ayudarlo durante los momentos de crisis.



En su plan de seguridad, debe incluir sus **señales de alarma**, que son señales que le permiten saber que no se siente seguro.

Una señal de alarma puede ser que llora mucho más de lo habitual. Otro ejemplo de señal de alarma podría ser que tenga pensamientos de querer hacerse daño.



Después de enumerar sus señales de alarma, muchas personas elaboran una lista de sus **habilidades de afrontamiento**. Las habilidades de afrontamiento son cosas que puede hacer para mejorar su estado de ánimo y distraerse. En su plan, puede incluir habilidades de afrontamiento que haga usted solo, o incluso otras que incluyan a otras personas.

Algunos ejemplos de habilidades de afrontamiento son

- colorear,
- escuchar música,
- dar un paseo,
- o incluso hablar por teléfono con un amigo.

Si sus habilidades de afrontamiento no le ayudan a sentirse más seguro, es bueno saber a **quién acudir en busca de apoyo**. Su lista debe incluir a las personas en las que confía y con las que se siente seguro para hablar sobre cómo se siente.

A veces, es posible que necesite buscar apoyo profesional para mantenerse a salvo. Está bien necesitar ayuda. Algunos ejemplos de apoyo profesional son llamar al 988, ponerse en contacto con un terapeuta o un médico, llamar al 911 o ir al hospital.



Por último, su plan de seguridad debe incluir **sus razones para seguir vivo**. Cuando se sienta abrumado por sus emociones, es importante tener un recordatorio de por qué quiere seguir vivo.



Mi plan personal para casos de crisis

Guía creada por Whit Downing, autodefensora (KCDD)

Una crisis de salud mental ocurre cuando sus pensamientos, sentimientos o acciones se vuelven demasiado difíciles de manejar por sí mismo. Este plan puede ayudarle a mantenerse a salvo y a sentirse mejor cuando lo esté pasando mal.

Mi nombre es: _____



Cómo me siento cuando estoy teniendo una crisis:

- ☐ Me siento asustado
- ☐ Me siento enojado
- ☐ Me siento muy triste
- ☐ Me siento fuera de control
- ☐ Quiero hacerme daño
- ☐ No sé cuál es el problema
- ☐ Otro: _____



Qué aspecto podría tener mi crisis:

- ☐ Lloro
- ☐ Grito
- ☐ Dejo de hablar
- ☐ Me escapo o me escondo
- ☐ Golpeo cosas o me hago daño
- ☐ Me desconecto o congelo
- ☐ Otro: _____



Cosas que me ayudan a sentirme seguro:

- ☐ Respirar profundamente
- ☐ Una habitación tranquila
- ☐ Escuchar música
- ☐ Abrazar una almohada o un peluche
- ☐ Hablar con alguien en quien confío
- ☐ Sujetar algo suave o un juguete antiestrés
- ☐ Otro: _____



Quién puede ayudarme:

Persona de apoyo n.º 1:

Nombre: _____

Teléfono: _____

Persona de apoyo n.º 2:

Nombre: _____

Teléfono: _____



Lo que quiero que sepan los demás:

(Escriba cosas que las personas deberían hacer o decir para ayudarle)

1

2

3



Mis objetos o herramientas de confort:

(Escriba o dibuje cosas que le ayudan a calmarse)

Lo que espero o mi objetivo después de una crisis

Incluso cuando lo paso mal, aún puedo tener sueños y objetivos. He aquí algunas cosas que podría querer después de sentirme mejor:

 "Quiero comprender más mis sentimientos."

 "Quiero sentirme orgulloso de mí mismo."

 "Quiero volver a mi rutina diaria."

 "Quiero volver a sentirme tranquilo y seguro."

988 es la línea de ayuda contra el suicidio y para casos de crisis

Puede llamar o enviar un mensaje de texto al 988 en cualquier momento, 24 horas al día, 7 días a la semana, si:

- Se siente muy triste, asustado o enfadado
- Quiere hacerse daño
- No sabe cómo sentirse mejor
- Solo necesita a alguien con quien hablar

Ayudantes capacitados le escucharán y brindarán apoyo.

Ley de Joey

Mantener a salvo a las personas con discapacidad

¿Qué es la Ley de Joey?

La Ley de Joey es una ley de Kansas que ayuda a mantener a salvo a las personas con discapacidad cuando tienen que hablar con la policía. Esta ley permite a las personas con discapacidad añadir una nota especial a sus vehículos o a sus registros de conductor. Esta nota les deja saber a los agentes de policía que el conductor o alguien en el automóvil tiene una discapacidad.

¿Por qué es importante la Ley de Joey?

Comprensión

Ayuda a los agentes de policía a comprender si una persona podría necesitar más tiempo para comunicarse.

Prevención

Puede evitar malentendidos entre la policía y las personas con discapacidad.

Seguridad

Ayuda a mantener a todos a salvo.

¿Cómo funciona?

Registro

Una persona con discapacidad (o su tutor) puede rellenar un formulario para añadir la nota especial a su vehículo o a su registro de conductor.

La policía recibe un aviso

Si un agente detiene el vehículo, verá la nota y sabrá que es posible que alguien en el automóvil tenga una discapacidad.

Mejor comunicación

Los agentes pueden utilizar esta información para ser pacientes y comunicarse de la manera que mejor le funcione a la persona.

¿Quién puede utilizar la Ley de Joey?

- Personas con discapacidad intelectual y del desarrollo (I/DD)
- Personas con autismo
- Personas con lesiones cerebrales

Cómo registrarse

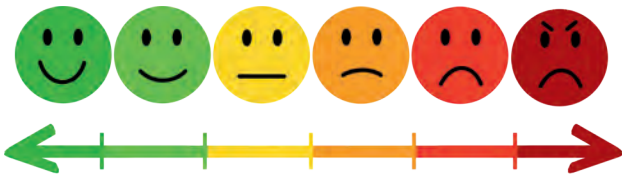
1. Póngase en contacto con el Departamento de Hacienda de Kansas (Oficina de Permisos de Conducir) o visite su sitio web.
2. Rellene el formulario para añadir la nota a su expediente.
3. Es posible que tenga que presentar una prueba de discapacidad, como una nota del médico.

Consejos de mantenerse a salvo durante un control de tráfico

- Mantén la calma y toma respiraciones profundas.
- Espere a que el agente le hable antes de intentar encontrar algo.
- Puede llevar consigo una tarjeta o nota que explique su discapacidad y entregársela al agente, como la que se muestra abajo.



Guía para ayudarme a sentirme seguro y apoyado

Encierre en un círculo cómo me siento	
Cómo saber si estoy pasando por momentos difíciles (Señales de advertencia)	Me siento _____ Hago estas cosas _____ 
¿Qué me ayuda a sentirme mejor? (Habilidades de afrontamiento)	1. Cosas que puedo hacer por mí mismo: _____ 2. Cosas que otras personas pueden hacer para ayudar: _____
Mi equipo de apoyo incluye a las siguientes personas:	 _____  _____  _____  _____

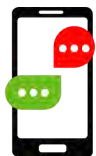
TARJETA DE COMUNICACIÓN

Haga que la persona toque las fotos para solicitar sus deseos y necesidades. Si no puede hacerlo, el cuidador toca las imágenes y obtiene respuestas de sí/no por parte del paciente. Esto puede ser útil para personas sordas, con dificultades auditivas o que puedan tener una lesión cerebral traumática, autismo o una discapacidad intelectual.

La MEJOR manera de comunicarse conmigo es:



Intérprete



Mensajes de texto



Escribir



Leer los labios



No puedo leer los labios



Dispositivo de escucha asistida



SÍ = ojos bien abiertos



NO = ojos cerrados

Escala de dolor



0

No duele



2

Duele un poco



4

Duele un poco más



6

Duele aún más



8

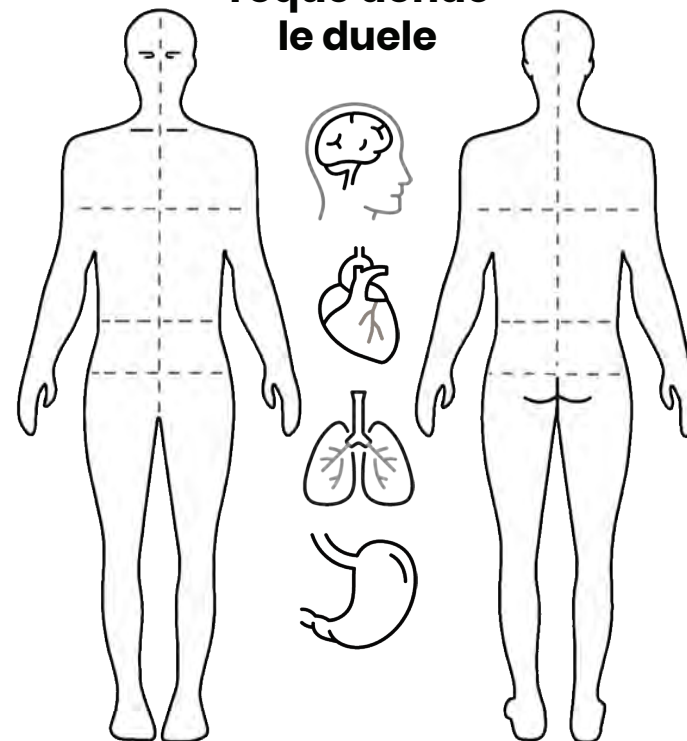
Duele muchísimo



10

El peor dolor

Toque donde le duele



A B C D E F G H I
J K L M N O P Q
R S T U V W X Y Z
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9



DOLOR DE CABEZA



FIEBRE



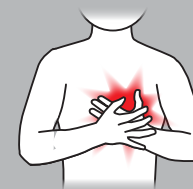
MAREADO



ATRAGANTAMIENTO



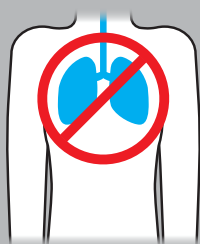
ENTUMECIMIENTO



DOLOR EN EL PECHO



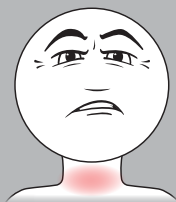
FRÍO



NO PUEDO RESPIRAR



TOS



DOLOR DE GARGANTA



CON NÁUSEAS



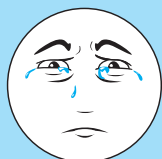
IEDO



¿ESTÁ EN PELIGRO?



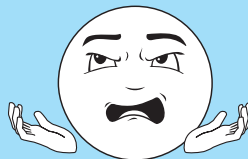
ANSIEDAD /
DEPRESIÓN



TRISTE



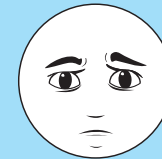
CONFUNDIDO



FRUSTRADO



ENOJADO



PREOCUPADO



QUIERE HACERSE
DAÑO

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Recursos de salud mental de Kansas

No está solo. La ayuda está aquí.

988, línea de ayuda contra el suicidio y para casos de crisis.

Llame o envíe un mensaje de texto al 988 en cualquier momento, de día o de noche.

Sitio web: 988lifeline.org

Centros comunitarios de salud mental (CMHC, por sus siglas en inglés) de Kansas

Todos los condados tienen un CMHC. Ofrecen terapia, medicamentos y servicios para casos de crisis.

Sitio web: <https://acmhck.org/about-us/cmhc-directory/>

Centros comunitarios de salud mental certificados (CCBHC, por sus siglas en inglés)

Algunos centros de salud mental son también CCBHC, que ofrecen más servicios, incluida la atención a personas con discapacidad.

Sitio web: <https://kdads.ks.gov/home/showpublisheddocument/638634607878970000/3990>

We All Matter (WAM) (Todos Somos Importantes)

Grupo de apoyo para la salud mental por y para personas con IDD, organizado por KCDD. Este grupo se reúne de forma virtual el primer viernes de cada mes.

Sitio web: <https://bit.ly/kcddWAM>

Disability Rights Center of Kansas (DRC)

Ayuda gratuita si sus derechos están siendo vulnerados o si está siendo tratado de manera injusta.

Sitio web: <https://www.drckansas.org/>

Kansas Youth Empowerment Academy (KYEA)

Programas y oportunidades de liderazgo para jóvenes con discapacidad, incluida la educación en salud mental.

Sitio web: <https://www.kyea.org>

ESTE KIT DE HERRAMIENTAS FUE CREADO PARA RECORDARLE QUE:

Usted no estás roto. No es demasiado. No está solo.

Es una persona completa que merece atención, apoyo y comprensión.

Sus sentimientos son reales. Su voz importa. Y su vida tiene valor.

No importa por lo que esté pasando, siempre hay esperanza y siempre hay ayuda.

Merece sentirse seguro, sentirse visto y saber que la sanación es posible.



**Visítenos en línea
en kcdd.org**