

Helpful tips after a mental health crisis

- How to:**
- Handle a mental health crisis and support your child
 - Improve communication with your school, doctor and others who can help

Know your rights



- Knowing your rights helps you protect your child's health.
- You have a right to participate in your child's care, medication decisions and treatment plan.
- You have the right to request medical records from your child's provider. In a language you understand.

Protected health information



- During a mental health crisis, first responders and health providers may share information about your child so they can provide the best care.
- Once the crisis is over, you have more control over what medical information is shared and who can see it.

Home



- Review and follow your child's safety plan.
- Make sure the coping skills that help your child are available to them. Coping skills are things that help your child handle stress, calm down and feel better.
- Reach out to NAMI namicentraltx.org for support for parents, siblings and other family members.
- If medicine was prescribed, schedule a follow-up appointment with a doctor in the community before you run out of medication.

School



- Contact your child's school counselor and doctor before returning to school.
- Schedule and attend a "school transition meeting" to work with your school to create a safe, supportive and successful school environment.
- Information that may be helpful to share with your school includes:
 - ⇒ your child's safety plan
 - ⇒ warning signs that show your child is becoming distressed
 - ⇒ coping skills that help your child relax, deal with stress and feel better
- It is up to you whether to share discharge paperwork and medical information with the school.

Consejos útiles después de una crisis de salud mental.

- Como:**
- Manejar una crisis de salud mental y apoyar a su hijo
 - Mejorar la comunicación con su escuela, médico y otras personas que pueden

Conozca sus derechos



- Conocer sus derechos le ayuda a proteger la salud de su hijo.
- Usted tiene derecho a participar en el cuidado de su hijo, decisiones de medicamentos y plan de tratamiento.
- Usted tiene derecho a solicitar registros médicos al proveedor de su hijo. En un idioma que entienda.

Información de salud protegida



- Durante una crisis de salud mental, los socorristas y proveedores de salud pueden compartir información sobre su hijo para poderle brindar la mejor atención.
- Una vez que la crisis ha terminado, usted tiene más control sobre qué información médica se comparte y quién puede verla.

Hogar



- Revise y siga el plan de seguridad de su hijo.
- Asegúrese de que las habilidades para afrontar dificultades que ayudan a su hijo estén disponibles para ellos. Las habilidades para afrontar son cosas que ayudan a su hijo a manejar el estrés, calmarse y sentirse mejor
- Comuníquese con NAMI namicentraltx.org para obtener apoyo para padres, hermanos y otros miembros de la familia.
- Si se recetaron medicamentos, programe una cita de seguimiento con un médico de la comunidad antes de que se quede sin medicamentos.

Escuela



- Póngase en contacto con el consejero escolar y el médico de su hijo antes de regresar a la escuela.
- Programe y asista a una "reunión de transición escolar" para trabajar con su escuela y crear un ambiente escolar seguro, de apoyo y exitoso.
- La información que puede ser útil para compartir con su escuela incluye:
 - ⇒ el plan de seguridad de su hijo
 - ⇒ señales de advertencia que muestran que su hijo se está angustiando
 - ⇒ habilidades para afrontar que ayudan a su hijo a relajarse, lidiar con el estrés y sentirse mejor
- Depende de usted si quiere compartir los papeles del alta y la información sobre los medicamentos con la escuela.