

## Equipo móvil de servicios en caso de crisis (MCOT por sus siglas en inglés)

Este es un equipo de profesionales médicos y de salud mental que ayuda a las personas que se encuentran en una crisis de salud mental. Esta ayuda está disponible las 24 horas del día, 7 días a la semana, ya sea en su casa, en el trabajo o la escuela, en clínicas y en la calle. MCOT también colabora con el Departamento de Policía, el Departamento del Alguacil (Sheriff) y de emergencias (EMS).



Aseguramos que esté fuera de peligro.



Formulamos planes de cuidado y de seguridad junto con usted.



Le damos apoyo hasta 90 días.



Lo ponemos en contacto con otros servicios.

Los servicios están al alcance de todos, aunque no puedan pagar, y se ofrecen en varios idiomas.

**A una persona que se encuentra en una crisis de salud mental se le puede hacer muy difícil lidiar con cosas de la vida diaria.**

Una crisis puede ocurrir en cualquier momento y en cualquier lugar. Si necesita ayuda en este momento, llame a la línea de crisis de 24 horas al **512-472-HELP (4357)**.

## Equipo móvil de servicios en caso de crisis (MCOT)

### Mi plan de seguridad

Este plan le puede ayudar a mantenerse fuera de peligro durante una crisis de salud mental.

1. Vaya a un lugar seguro.
2. ¿Cómo puedo dejar de pensar en mis problemas hasta que alguien llegue a ayudarme?

\_\_\_\_\_

3. ¿Quién se puede quedar conmigo hasta que alguien llegue a ayudarme?

Nombre: \_\_\_\_\_ Número de teléfono: \_\_\_\_\_

4. ¿A quién puedo llamar para que me ayude?

Nombre: \_\_\_\_\_ Número de teléfono: \_\_\_\_\_

5. ¿Qué miembro del equipo de MCOT me ayudó hoy?

Nombre: \_\_\_\_\_ Número de teléfono: \_\_\_\_\_

Notas: