

Children's
Mental
Health
Matters.org
A MARYLAND PUBLIC
AWARENESS CAMPAIGN

Familias



Estimado integrante de las familias de Maryland:

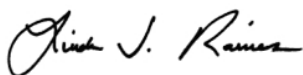
¡Gracias por elegir leer esta publicación del kit de recursos familiares de Children's Mental Health Matters! Esperamos que obtenga información y recursos para ayudar a su hijo.

En las hojas informativas del lado izquierdo se describen algunos comportamientos o diagnósticos comunes que pueden atravesar los niños y adolescentes. El propósito de esas hojas es ofrecer resúmenes básicos con enlaces a información más detallada disponible en línea. Esta información no reemplaza la evaluación de un profesional de la salud mental.

En las páginas del lado derecho de este kit, se ofrecen sugerencias sobre cuándo y dónde encontrar ayuda profesional si sospecha que su hijo tiene un trastorno de salud mental.

Lo invitamos a compartir este kit con otros integrantes de la familia. Puede obtener kits adicionales en nuestras oficinas si se comunica con los siguientes números. Recuerde que no está solo, que hay ayuda ahí afuera y usted y su familia pueden tener esperanza.

Atentamente,



Linda Raines
Presidenta ejecutiva
MHAMD



Jane Plapinger
Directora ejecutiva
MCF

Agradecimientos: American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, Robert P. Franks, PhD, Child & Health Development Institute, www.kidsmentalhealthinfo.com y Andrea Chronis-Tuscano, PhD, directora del Programa de TDAH de Maryland (UMD ADHD Program) y asesora de Ciencias del Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH, en inglés) para la Asociación de Salud Mental de Maryland (MHAMD, en inglés).



Coordinado
por



MARYLAND
Department of Health

La campaña de Children's Mental Health Matters! (CMHM) es una colaboración de la Asociación de Salud Mental de Maryland (MHAMD, en inglés) y la Coalición de Familias de Maryland (MCF, en inglés) con el respaldo del Departamento de Salud de Maryland (MDH, en inglés): Administración de Salud Mental (BHA, en inglés). El objetivo de la campaña, con defensores escolares y comunitarios en todo el estado, es despertar la conciencia pública sobre la importancia de la salud mental de los niños. Para obtener más información, ingrese en www.ChildrensMentalHealthMatters.org.



Servicios para casos de crisis	3
Líneas directas para crisis de salud mental de Maryland	4
Dónde buscar ayuda	5
Los primeros pasos para buscar ayuda	7
Contactos del kit de recursos para la familia de CMHM por condado	8
Buscar ayuda profesional	9
Tratamiento	11
Servicios escolares	13
Bienestar y resiliencia	15
Trastorno por déficit de atención e hiperactividad	17
Trastornos de ansiedad	19
Hostigamiento	21
Depresión	23
Salud mental en la primera infancia	25
Trastornos alimentarios	27
Duelo	29
Trastorno negativista desafiante	31
Psicosis	33
Comportamiento autolesivo	35
Consumo de sustancias	37
Suicidio	39
Suicidio y jóvenes LGBTQ	41
Jóvenes en edad de transición	43
Trauma	45

Información para las familias: Servicios para casos de crisis

Cuando su hijo, ya sea niño o adolescente, experimenta una crisis de salud mental, eso alarma a todos los integrantes de la familia.

¿Qué es una crisis de salud mental?

La crisis se define como un momento de intensa dificultad, problema o peligro. Las crisis de salud mental incluyen en uno o más de los siguientes:

- Comportamiento disruptivo grave
- Comportamientos agresivos o amenazantes
- Comportamientos autolesivos
- Psicosis aguda
- Pensamientos suicidas
- Amenazas de hacerse daño a sí mismo o a otros

Los niños y los jóvenes acuden cada vez más a las salas de emergencias para abordar las crisis de salud mental. A veces, esto es necesario. Sin embargo, las salas de emergencias a menudo no están bien equipadas para hacer frente a muchas crisis de salud mental. Acudir a las salas de emergencias tiene sus desventajas:

- Esperas largas (hasta 24 horas) para tener una evaluación
- Esperas largas (hasta tres días) para encontrar una cama disponible si se recomienda la hospitalización
- Personal hospitalario poco comprensivo
- Incapacidad para dejar a un hijo solo en la sala de emergencias

Dependiendo del lugar donde viva, puede haber alternativas a la sala de emergencias, entre otras:

- Equipos móviles para casos de crisis: son equipos de profesionales capacitados en salud mental a los que puede llamar para que vayan a su hogar, le ayuden a

manejar la crisis mientras está sucediendo y le brinden apoyo de seguimiento.

- Centros de atención de urgencias de salud mental: son clínicas ambulatorias a las que puede llevar a su hijo cuando está atravesando una crisis para que un profesional de la salud mental certificado le brinde apoyo, lo evalúe y lo derive, en algunos casos sin una cita previa.
- En la ciudad de Baltimore, hay muchos otros servicios para casos de crisis disponibles para familias y jóvenes. Comuníquese con la línea de Crisis, Información y Remisiones (CI&R, en inglés) de Baltimore al (410) 433-5175.

Para averiguar si hay servicios para casos de crisis alternativos disponibles en su jurisdicción, busque el número de la línea directa para casos de crisis local en el reverso de esta hoja informativa.

Los servicios para casos de crisis alternativos pueden presentar los siguientes beneficios:

- Brindarle a su hijo acceso rápido a un profesional de la salud mental certificado
- Conectar a su familia con los servicios de salud mental menos restrictivos de su comunidad
- Ayudar a su familia a identificar alternativas a las visitas a la sala de emergencias y las hospitalizaciones

Las situaciones de crisis pueden ser muy agotadoras para toda la familia. Recuerde cuidarse a usted mismo y también a los demás integrantes de su familia.

Este documento se redactó de conformidad con el punto 93.767 del Catálogo de Asistencia Doméstica Federal (CFDA, en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos en relación con Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS, en inglés). Sin embargo, estos contenidos no representan necesariamente la política del Departamento de Salud y Servicios Humanos y no se debe asumir el respaldo del Gobierno Federal.

Líneas directas para casos de crisis de salud mental de Maryland por condado

Todas las líneas directas a continuación responden las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a menos que se indique lo contrario.

Jurisdicción	Equipo móvil para casos de crisis o línea directa	Teléfono de contacto
En todo el estado	Teléfono de emergencias Línea de ayuda estatal de Maryland Líneas directas nacionales para la prevención del suicidio: Línea para casos de crisis para veteranos:	9-1-1 2-1-1, presione 1 1-800-SUICIDE (784-2433) o 1-800-273-TALK (-8255) 1-800-273-8255, presione 1
Allegany	Family Crisis Resource Center Servicios de línea directa para casos de crisis del condado de Frederick Mental Health Association del condado de Frederick Línea directa de Western Maryland Regional Medical Center	301-759-9244 211, presione 1 301-662-2255 240-964-1399
Anne Arundel	Línea de respuesta para casos de crisis del condado Anne Arundel Centro de crisis por agresión sexual de YWCA Línea directa de prevención de la violencia doméstica de YWCA	410-768-5522 410-222-7273 410-222-6800
Ciudad de Baltimore	Línea de Crisis, Información y Remisiones (CI&R) de Baltimore	410-433-5175
Condado de Baltimore	Sistema de respuesta para casos de crisis del condado de Baltimore (Affiliated Sante)	410-931-2214
Calvert	Departamento de Salud del Condado Calvert Línea directa para servicios de salud del comportamiento en Walden Behavioral Health	410-535-1121 301-855-1075 Línea para adolescentes: 410-257-2216 301-863-6661
Carroll	Sante	410-952-9552, de 9:00 a.m. a 12:00 a.m.
Cecil	Línea directa de prevención de la violencia doméstica y la violación del condado de Cecil Línea directa de Life Crisis Center Eastern Shore Operations Center (ESOC) (Affiliated Sante)	410-996-0333 410-749-HELP (-4357) 211 888-407-8018
Charles	Línea directa para servicios de salud del comportamiento en Walden Behavioral Health Servicios para víctimas de abuso de Center for Abused Persons (CAP)	301-863-6661 301-645-3336
Frederick	Servicios de línea directa para casos de crisis del condado de Frederick Mental Health Association del condado de Frederick	301-662-2255 2-1-1, presione 1
Garrett	Servicios de línea directa para casos de crisis del condado de Frederick Mental Health Association del condado de Frederick	301-662-2255 2-1-1, presione 1
Harford	Equipo móvil para casos de crisis del condado de Harford (Sheppard Pratt) Sexual Assault/Spouse Abuse Resource Center, Inc. (víctimas de abuso sexual, violencia doméstica, abuso infantil y acoso)	410-638-5248 (de 8:00 a.m. a 12:00 a.m.) 410-836-8430
Howard	Grassroots Crisis Intervention	410-531-6677 (línea directa las 24 horas, los 7 días de la semana, y equipo móvil para casos de crisis)
Costa Media (condados de Caroline, Dorchester, Kent, Queen Anne's y Talbot)	Eastern Shore Operations Center (ESOC) (Affiliated Sante) For All Seasons, Inc. (centro de crisis por violación) Línea directa de Life Crisis Center Consejo contra la Violencia Familiar de la Costa Media (MSCFV, en inglés)	888-407-8018 1-800-310-7273 410-749-HELP (-4357) 2-1-1, presione 1 1-800-927-HOPE (-4673)
Montgomery	Centro de atención ante crisis del condado de Montgomery EveryMind: línea directa del condado de Montgomery	240-777-4000 301-738-2255
Prince George	Community Crisis Services, Inc. Sistema de respuesta ante crisis del condado de Prince George (Affiliated Sante) Family Crisis Center of Prince George's County (violencia doméstica)	301-864-7130 301-429-2185 301-731-1203
Saint Mary's	Línea directa para servicios de salud del comportamiento en Walden Behavioral Health	301-863-6661
Somerset	Línea directa de Life Crisis Center Eastern Shore Operations Center (ESOC) (Affiliated Sante)	410-749-HELP (-4357) 2-1-1, presione 1 888-407-8018
Washington	Servicios de línea directa para casos de crisis del condado de Frederick	301-662-2255 2-1-1, presione 1
Wicomico	Línea directa de Life Crisis Center Eastern Shore Operations Center (ESOC) (Affiliated Sante)	410-749-HELP (-4357) 2-1-1, presione 1 888-407-8018
Worcester	Línea directa de Life Crisis Center	410-749-HELP (-4357) 2-1-1, presione 1

Si tiene preguntas sobre el seguro, ingrese en www.mhamd.org/information-and-help/paying-for-care/maryland-insurance-protections/ o llame al 443-901-1550.



¿Cuándo debo buscar ayuda para mi hijo?

La salud mental, también conocida como salud emocional o del comportamiento, es una parte vital de la salud y el desarrollo general de su hijo. Todos los niños experimentan periodos de ira, frustración y tristeza. Sin embargo, para algunos niños, estos tipos normales de estrés pueden ser abrumadores hasta el punto de interferir con su vida diaria, por ejemplo:

- Tener dificultades en casa, en la escuela, interpersonales o dentro de la familia
- Tener dificultades que afectan su capacidad para comer o dormir
- Tener dificultades en situaciones en las que solían no tenerlas
- Experimentar problemas lo suficientemente importantes como para causar angustia al niño o a otros integrantes de la familia

Las familias a menudo se preguntan si lo que está experimentando su hijo o la forma en que se está comportando son estados típicos del desarrollo. Cuando intente separar lo que es "normal" de lo que no lo es, considere varias cosas:

- ¿Cuánto tiempo ha durado el comportamiento o la emoción: días, semanas o meses?
- ¿Con qué frecuencia ocurre el comportamiento o la emoción: varias veces al día, una vez al día, una vez a la semana?
- ¿Qué tan intenso es el comportamiento: molesto, perturbador o muy disruptivo?
- ¿Ha habido un suceso traumático en la vida del niño, como una muerte, un accidente, una enfermedad, o cambios en la familia?

En niños más pequeños

A medida que su hijo crece, hay algunos signos que pueden indicar la necesidad de buscar ayuda de un profesional de la salud mental. Algunos ejemplos son:

- Ansiedad intensa cuando se separa del cuidador
- Disminución marcada del desempeño escolar
- Malas calificaciones en la escuela a pesar de esforzarse mucho
- Preocupación, miedo o ansiedad graves: rechazo regular a ir a la escuela, irse a dormir o participar en actividades que son normales para la edad del niño
- Hiperactividad, estar inquieto, movimiento constante más allá del juego habitual
- Pesadillas persistentes
- Desobediencia persistente o agresión que provocan la oposición a las figuras de autoridad
- Rabietas frecuentes e inexplicables

En preadolescentes o adolescentes

- Disminución marcada del desempeño escolar
- Incapacidad para lidiar con los problemas y las actividades diarias
- Cambios marcados en los hábitos de sueño o alimentación
- Molestias físicas frecuentes
- Exhibir un comportamiento sexual
- Depresión que se manifiesta por un estado de ánimo y una actitud negativos, constantes y prolongados, dificultad para dormir o pensamientos sobre la muerte
- Abuso de alcohol o drogas
- Miedo intenso a volverse obeso sin relación con el peso corporal real
- Pesadillas persistentes
- Amenazas de autolesión o daño a otros
- Autolesión o comportamiento autodestructivo
- Frecuentes arrebatos de ira o agresión
- Amenazas frecuentes de huir
- Violación constante agresiva o no agresiva de los derechos de los demás; oposición a la autoridad, absentismo escolar, robo o vandalismo
- Pensamientos, creencias, sentimientos o comportamientos inusuales extraños

En resumen: ¡confíe en su instinto!

Conoce a su hijo mejor que nadie. Si cree que hay un problema, confíe en sus instintos y busque ayuda. Puede hablar con su pediatra o médico de cabecera. Estará feliz de haberlo hecho.

Hable con su pediatra o médico infantil

BHIPP (Behavioral Health Integration in Pediatric Primary Care) de Maryland tiene como objetivo respaldar los esfuerzos de los proveedores de atención primaria (PCP, en inglés), incluidos pediatras, médicos de cabecera, enfermeros profesionales y asistentes médicos, a fin de evaluar y gestionar los problemas de salud mental de sus pacientes, desde la infancia y a través de la transición a la edad adulta joven. Los servicios de consulta de BHIPP están disponibles para todos los PCP pediátricos de Maryland.

www.mdbhipp.org

Gran parte de esta hoja informativa está adaptada de la publicación "Facts for Families" de American Academy of Child & Adolescent Psychiatry y del sitio web kidsmentalhealthinfo.com del Dr. Robert Franks del Centro de Connecticut para Prácticas Efectivas (CCEP, en inglés).



Coordinado
por



La campaña de Children's Mental Health Matters! es una colaboración de la Asociación de Salud Mental de Maryland (MHAMD) y la Coalición de Familias de Maryland (MCF) con el respaldo del Departamento de Salud de Maryland (MDH): Administración de Salud Mental (BHA). El objetivo de la campaña, con defensores escolares y comunitarios en todo el estado, es despertar la conciencia pública sobre la importancia de la salud mental de los niños. Para obtener más información, ingrese en www.ChildrensMentalHealthMatters.org.

Información para las familias: Los primeros pasos para buscar ayuda

Si le preocupan las emociones o el comportamiento de su hijo, puede empezar por hablar con sus amigos, integrantes de la familia, su consejero espiritual, el consejero escolar de su hijo o su pediatra o médico de cabecera acerca de sus inquietudes. A continuación se enumeran las principales fuentes de información sobre las opciones para ayudar a su hijo. La información de contacto de los recursos locales se muestra por condado en el reverso de esta hoja.

Buscar ayuda

El **pediatra** de su hijo puede hablar con usted sobre sus inquietudes y hacer derivaciones para tratamientos.

Su **compañía de seguro** puede brindarle la lista de los profesionales de la salud mental de su red de atención médica.

Los **psicólogos escolares**, capacitados en psicología y educación, pueden ayudar a los niños y jóvenes académica, social, conductual y emocionalmente. Pueden formar parte del equipo del Plan de Educación Individualizada (IEP, en inglés) y realizar evaluaciones académicas y psicológicas.

Las **Agencias de Servicios Básicos** (CSA, en inglés) o las **Autoridades Locales de Salud del Comportamiento** (LBHA, en inglés) son agencias locales responsables de planificar, administrar y supervisar los servicios públicos de salud mental de una región específica de Maryland. Muchas CSA y LBHA cuentan con especialistas que coordinan servicios para niños y adolescentes que no tienen seguro médico.

Los **asesores de sistemas o familias** brindan apoyo individual a las familias. Cada condado de Maryland tiene asesores que pueden ayudar a las familias a acceder a los recursos del sistema de salud mental de Maryland, comprender los problemas de salud mental de su hijo, encontrar el tipo de ayuda adecuado y brindar apoyo durante todo el proceso. Los asesores de familias son padres que han cuidado a un niño con necesidades especiales y se han capacitado para ayudar a otras familias. Cualquier padre o cuidador puede contactarse con un asesor a fin de solicitar asistencia para su hijo, de 0 a 21 años, con necesidades especiales. Los servicios de asesoramiento no tienen costo alguno.

Las **líneas de consultoría telefónica del condado** (warmlines) son líneas comunitarias de llamadas para remisiones de servicios atendidas por personas capacitadas que suelen estar disponibles las 24 horas del día. Estos números de teléfono están destinados a abordar ciertas preguntas e inquietudes cuando no está en peligro la vida.

Las **organizaciones de educación y defensa en relación con la salud mental** se dedican a ayudar a los integrantes de la familia a encontrar ayuda para el niño.

- **Asociación de Salud Mental de Maryland (MHAMD).** Es una organización estatal de educación y defensa. Los programas y los servicios varían según la sección. www.mhamd.org
La MHAMD ofrece información y recursos sobre las protecciones del seguro médico, la Ley de Paridad y la Ley de Atención Médica Asequible en www.mhamd.org/information-and-help/paying-for-care/maryland-insurance-protections/.
- **Mental Health First Aid** capacita a madres, padres y cuidadores para que reconozcan los problemas de salud mental, sepan cómo acceder a los servicios y brinden apoyo a los jóvenes que padecen problemas de salud mental. www.mhfamilyland.org
- **Coalición de familias de Maryland (MCF).** Cuenta con asesores familiares y ofrece capacitación y apoyo de defensa a las familias. www.mdcoalition.org
- **Asociación Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI, en inglés).** La sede de Maryland se dedica a la educación, el apoyo y la defensa de las personas con enfermedades mentales, sus familias y la comunidad en general. www.namimd.org

Es importante recordar que muchos niños y familias aprovechan otros servicios y apoyos distintos de los proveedores tradicionales. A menudo, estos servicios se brindan junto con otras formas de servicios. Numerosas investigaciones evidencian que para muchos niños resulta beneficioso participar en actividades extracurriculares, deportes y organizaciones comunitarias y religiosas.

Contactos del kit de recursos para la familia de CMHM por condado

En estos teléfonos encontrará la ayuda que busca. Incluso si no es el número actual, quienes respondan le brindarán el número correcto.

Jurisdicción	CSA	Asesor	Equipo móvil para casos de crisis o línea directa
En todo el estado	Línea directa para casos de crisis de Maryland Información y derivación en todo el estado de Maryland	NINGUNO	Línea de ayuda para casos de crisis de Maryland 2-1-1, presione 1
Allegany	Oficina del Sistema de Salud del Comportamiento (BHSO, en inglés) de Allegany 301-759-5070	Coalición de Familias de Maryland (MCF) 443-741-8329	Línea de ayuda para casos de crisis de Maryland 2-1-1, presione 1
Anne Arundel	Anne Arundel Co. Mental Health Agency 410-222-7858	Arundel Child Care Connections 443-782-5001	Línea para casos de crisis del condado de Anne Arundel 410-768-5522
Ciudad de Baltimore	Behavioral Health System Baltimore 410-637-1900	MCF: ciudad de Baltimore 410-235-6344	Línea de Crisis, Información y Remisiones (CI&R) de Baltimore 410-433-5175
Condado de Baltimore	Agencia de Salud del Comportamiento (BBH, en inglés) del condado de Baltimore 410-887-3828	Catholic Charities 410-252-4700	Baltimore Child and Adolescents Response System (niños y adolescentes; condado de Baltimore) 410-443-5175 Equipo para casos de crisis del condado de Baltimore 410-931-2214
Calvert	Agencia de Servicios Básicos (CSA) del condado de Calvert 443-295-8584	Center for Children 410-535-3047	Línea de ayuda ante casos de crisis en Maryland 2-1-1, presione 1
Caroline	Agencia de Servicios Básicos (CSA) del condado de Caroline 888-407-8018	MCF: Costa Media 410-479-1146	Línea de ayuda para casos de crisis de Maryland: 2-1-1, presione 1 Equipo móvil para casos de crisis de la costa este 888-407-8018
Carroll	Autoridad de Salud del Comportamiento del condado de Carroll 410-876-4449	MCF: condado de Carroll 443-741-8255	Línea de ayuda para casos de crisis de Maryland: 2-1-1, presione 1
Cecil	Agencia de Servicios Básicos (CSA) del condado de Cecil 410-996-5112	MCF: costa este, condado de Cecil 443-472-8836	Línea de ayuda para casos de crisis de Maryland: 2-1-1, presione 1 Equipo móvil para casos de crisis de la costa este 888-407-8018
Charles	Autoridad de Salud del Comportamiento del condado de Charles 301-609-5757	Center for Children 301-374-6696	Línea de ayuda para casos de crisis de Maryland: 2-1-1, presione 1
Dorchester	Autoridad de Salud del Comportamiento de la Costa Media 410-770-4801	MCF: costa este, condado de Dorchester 410-901-1007	Línea de ayuda para casos de crisis de Maryland: 2-1-1, presione 1 Equipo móvil para casos de crisis de la costa este 888-407-8018
Frederick	Agencia para el Manejo de la Salud Mental (MHMA, en inglés) del condado de Frederick 301-600-1755	Asociación de Salud Mental, asesoría de sistemas 301-663-0011	Línea de ayuda para casos de crisis de Maryland: 2-1-1, presione 1 Condado de Frederick 301-662-2255
Garrett	Autoridad de Salud del Comportamiento del condado de Garrett 301-334-7440	Partnership for Children and Families, Inc. del condado de Garrett 301-334-1189	Línea de ayuda para casos de crisis de Maryland: 2-1-1, presione 1
Harford	Oficina de Salud Mental del condado de Harford 410-803-8726	MCF: condado de Harford 410-420-9880	Equipo para casos de crisis del condado de Harford 410-638-5248
Howard	Autoridad de Salud Mental del condado de Howard 410-313-7316	MCF: oficina central 410-730-8267	Equipo para casos de crisis del condado de Howard 410-531-6677
Kent	Autoridad de Salud del Comportamiento de la Costa Media 410-770-4801	MCF: condado de Kent/Queen Anne de la Costa Media 410-810-2673	Línea de ayuda para casos de crisis de Maryland: 2-1-1, presione 1 Equipo móvil para casos de crisis de la costa este 888-407-8018
Montgomery	Departamento de Salud y Servicios Humanos del condado de Montgomery 240-777-1414	Federation of Families for Children's Mental Health, Inc. del condado de Montgomery 301-879-5200 x 27	Sistema para casos de crisis del condado de Montgomery 240-777-4000
Prince George	Servicios de Salud del Comportamiento del condado de Prince George 301-583-9520	Centro de Información para Niños y Familias (CFIC, en inglés) 866-533-0680	Equipo de respuesta para casos de crisis del condado de Prince George 301-429-2185
Queen Anne	Autoridad de Salud del Comportamiento de la Costa Media 410-770-4801	MCF: condado de Kent/Queen Anne de la costa este 410-810-2673	Línea de ayuda para casos de crisis de Maryland: 2-1-1, presione 1 Equipo móvil para casos de crisis de la costa este 888-407-8018
Saint Mary	Departamento de Salud del condado de St. Mary 301-475-4330	Family ACCESS Center del condado de St. Mary 301-866-5332	Condado de St. Mary 301-863-6661
Somerset	Agencia de Servicios Básicos (CSA) del condado de Somerset 443-523-1700	Family Link de Somerset 410-651-2824	Línea de ayuda para casos de crisis de Maryland: 2-1-1, presione 1 Equipo móvil para casos de crisis de la costa este 888-407-8018
Talbot	Autoridad de Salud del Comportamiento de la Costa Media 410-770-4801	MCF: costa este, condado de Talbot 410-901-1007	Línea de ayuda para casos de crisis de Maryland: 2-1-1, presione 1 Equipo móvil para casos de crisis de la costa este 888-407-8018
Washington	Autoridad de Salud Mental del condado de Washington 301-739-2490	MCF: The Family Network, condado de Washington 240-313-2086	Línea de ayuda para casos de crisis de Maryland: 2-1-1, presione 1
Wicomico	Autoridad de Salud del Comportamiento del condado de Wicomico 410-543-6981	Partnership for Families and Children, condado de Wicomico 410-546-8155	Línea de ayuda para casos de crisis de Maryland: 2-1-1, presione 1
Worcester	Agencia de Servicios Básicos del condado de Worcester 410-632-3366	Worcester Youth & Family Counseling Services, Inc. 410-641-4598	Línea de ayuda para casos de crisis de Maryland: 2-1-1, presione 1 Equipo de respuesta para casos de crisis del condado de Worcester 911

Si tiene preguntas sobre el seguro, ingrese en www.mhamd.org/information-and-help/paying-for-care/maryland-insurance-protections/ o llame al 443-901-1550.

Información para las familias: Buscar ayuda profesional

A veces, padres y madres tienen dificultades para obtener ayuda debido a sus preocupaciones sobre lo que esto podría significar para su hijo o su familia. Pueden preocuparse por lo que otros familiares, vecinos o miembros de su comunidad piensan sobre su hijo. Al recibir ayuda, es importante encontrar tratamientos y proveedores que sean sensibles a las creencias y los valores de la familia y del niño. La familia y el niño deben sentirse respetados por el profesional, de manera que se sientan libres de hacer preguntas, plantear inquietudes y contribuir en las decisiones sobre los próximos pasos del tratamiento.

Si un niño recibe un diagnóstico de salud mental de un pediatra o un profesional de la salud mental, eso les brinda a los profesionales una forma de comprender la situación del niño y los problemas o las inquietudes que enfrenta actualmente. Los diagnósticos, como depresión, TDAH o anorexia, generalmente no son permanentes y pueden cambiar con el tiempo; no explican ni describen por completo las fortalezas y la naturaleza positiva del niño. Los diagnósticos de salud mental también ayudan a los proveedores de seguros, Medicaid y otros terceros pagadores a clasificar e identificar los problemas del niño en relación con los pagos. En el lado izquierdo del *Kit de recursos para la familia* se incluye más información sobre los diagnósticos y los comportamientos más comunes en niños y adolescentes.

Tratamiento

La buena noticia es que el tratamiento funciona. Se ha demostrado que la terapia, a veces acompañada de medicación, es muy eficaz para reducir los niveles de angustia en los niños que experimentan problemas de salud mental. Existen numerosos profesionales de la salud mental que pueden brindar terapia y, en algunos casos, también medicación.

Psiquiatras

La mayoría de los psiquiatras tienen un título médico y al menos cuatro años adicionales de estudio y formación. Brindan evaluaciones médicas y psiquiátricas y una gama completa de intervenciones de tratamiento para trastornos psiquiátricos y problemas emocionales y del comportamiento. Como médicos, los psiquiatras pueden recetar medicamentos y supervisar su ingesta.

Psiquiatras de niños y adolescentes

Los psiquiatras de niños y adolescentes son psiquiatras que tienen dos años de formación avanzada (más allá de la psiquiatría general) con niños, adolescentes y familias. Los psicólogos tienen un doctorado (PhD) y poseen licencias emitidas por el estado de Maryland. Pueden brindar evaluación y tratamiento psicológico para problemas emocionales y del comportamiento. También pueden realizar pruebas y evaluaciones psicológicas. No pueden recetar medicamentos en Maryland.

Psicólogos escolares

Los psicólogos escolares están capacitados tanto en psicología como en educación y poseen al menos una maestría. Poseen licencias emitidas por el estado de Maryland. Los psicólogos escolares ayudan a los niños y los jóvenes académica, social, conductual y emocionalmente. Pueden formar parte del equipo del IEP y realizar evaluaciones académicas y psicológicas.

Trabajadores sociales

Los trabajadores sociales suelen tener una maestría en trabajo social. En Maryland, los trabajadores sociales reciben su licencia emitida por el estado después de aprobar un examen. Los trabajadores sociales pueden ofrecer diferentes formas de terapia.

Terapeutas familiares y matrimoniales con licencia

Los consejeros de salud mental con licencia y los consejeros profesionales con licencia tienen un título de grado y formación clínica. Pueden ofrecer varios tipos de terapia en un entorno individual, familiar o grupal.

Enfermeros

Los enfermeros especializados con licencia y los enfermeros de salud mental psiquiátrica tienen títulos de posgrado además de formación clínica avanzada, conocimientos, habilidades y práctica en el área. Trabajan con individuos y familias al evaluar las necesidades de salud mental y desarrollar un diagnóstico para la atención. En Maryland, los enfermeros profesionales también pueden recetar algunos medicamentos para la salud mental.

Pagar por la atención

En Maryland, la mayoría de los planes de seguro médico cubren algunos tratamientos de salud mental. Llame a su proveedor de seguro antes de comenzar el tratamiento para averiguar qué médicos aceptan su seguro y qué servicios tienen cobertura.

Si no tiene seguro médico, consulte la lista de agencias locales de salud mental que figura en el reverso de la hoja informativa titulada: Los primeros pasos para buscar ayuda.

También puede consultar la información de Maryland Parity Project en:

www.mhamd.org/information-and-help/paying-for-care/maryland-insurance-protections/ o llamar al 443-901-1550.

Otros recursos para la atención en Maryland

Greater Washington Society of Clinical Social Work
www.gwscsw.org

American Academy of Pediatrics, división de Maryland
www.mdaap.org

Sociedad de Psiquiatría de Maryland (MPS, en inglés)
www.mdpsych.org

Asociación de Psicología de Maryland (MPA, en inglés), división de Maryland
www.marylandpsychology.org

Asociación Nacional de Trabajadores Sociales (NASW, en inglés), división de Maryland
www.nasw-md.org

Network of Care
Un sitio web completo que ofrece información sobre salud mental por condado.
www.networkofcare.org



**Coordinado
por**



La campaña de Children's Mental Health Matters! es una colaboración de la Asociación de Salud Mental de Maryland (MHAMD) y la Coalición de Familias de Maryland (MCF) con el respaldo del Departamento de Salud de Maryland (MDH): Administración de Salud Mental (BHA). El objetivo de la campaña, con defensores escolares y comunitarios en todo el estado, es despertar la conciencia pública sobre la importancia de la salud mental de los niños. Para obtener más información, ingrese en www.ChildrensMentalHealthMatters.org.

MHAMD | 443-901-1550 | www.mhamd.org

MCF | 410-730-8267 | www.mdcoalition.org



Profesionales de la salud mental bien capacitados trabajarán con usted para planificar el tratamiento que mejor se adapte a las necesidades de su hijo y que incluya su conocimiento de las prácticas recomendadas. En primer lugar, para comenzar a identificar el tratamiento adecuado, se realiza una evaluación exhaustiva. Durante la evaluación, el médico recopilará información sobre los antecedentes de su hijo y su familia, sus síntomas, los eventos que llevaron a la angustia, el desempeño escolar, las relaciones y otros problemas. A menudo se necesitan muchas sesiones para recopilar la información correcta a fin de realizar una evaluación completa. Durante este tiempo, el médico también puede pedirle a usted o a su hijo que realicen algunas pruebas de detección simples, y otras evaluaciones, para comprender mejor la naturaleza de las inquietudes de su hijo. Las pruebas son para garantizar que su hijo reciba el mejor tratamiento y no se pasen por alto inquietudes ocultas.

Terapia: ¿qué debería esperar?

La terapia es el componente principal del tratamiento de los problemas de salud mental de su hijo. Es una forma de tratamiento que puede ayudar a los niños y las familias a comprender y resolver problemas, modificar el comportamiento y realizar cambios positivos en sus vidas. Hay varios tipos de terapia que involucran diferentes enfoques, técnicas e intervenciones. En ocasiones, puede resultar útil una combinación de diferentes enfoques terapéuticos. En algunos casos, combinar medicamentos con terapia puede ser más eficaz.

Es importante que padres, madres y cuidadores participen de cerca en el tratamiento del niño. Es probable que el niño deba tener sesiones de terapia solo con su terapeuta. A veces pueden participar de la sesión padres, madres o cuidadores con el niño presente o sin él.

Recuerde que debido a las leyes de confidencialidad, es posible que el terapeuta no pueda compartir todo lo que el niño le dice en las sesiones, lo que puede resultar muy frustrante para las personas a cargo del niño. Asegúrese de preguntarle al terapeuta de su hijo qué información sí puede compartir con usted.

Medicamentos: parte del paquete de tratamiento más amplio

La medicación puede ser una parte eficaz del tratamiento de varios trastornos mentales de la infancia y la adolescencia. La recomendación de un médico de tomar medicamentos puede generar inquietudes y preguntas tanto en padres y madres como en el niño. El médico que recomiende medicamentos debe tener experiencia en el tratamiento de enfermedades psiquiátricas en niños y adolescentes. Debe explicar por completo las razones para recurrir a los medicamentos y qué beneficios brindarán, así como sus posibles riesgos y efectos secundarios. También deben discutirse otras alternativas de tratamiento. Es posible que no haya psiquiatras infantiles disponibles en algunas áreas rurales y, en ese caso, a menudo son los pediatras quienes recetan medicamentos para los niños. En caso de tener más dudas o preguntas serias sobre el tratamiento con medicamentos, pueden pedir una segunda opinión a un psiquiatra. Para obtener una lista con preguntas de ejemplo para hacerle a su médico acerca de los medicamentos, ingrese en

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Psychiatric-Medication-For-Children-And-Adolescents-Part-III-Questions-To-Ask-051.aspx

Hablar con los niños sobre la medicación

Muchos niños y adolescentes se muestran reacios a tomar medicamentos. Es posible que se sientan avergonzados, no les agrada ser diferentes o no les gusten los efectos secundarios. Todas estas son inquietudes muy serias. Es importante hablar de forma honesta con su hijo sobre la medicación para que comprenda cómo lo ayudará, y que no lo hará cambiar. Será la misma persona, pero los medicamentos pueden ayudarlo a controlar su comportamiento y a que los sentimientos desagradables desaparezcan.

La medicación es más eficaz cuando se toma a intervalos regulares para que no haya ninguna interrupción entre las dosis. Evitar las interrupciones y los reinicios de la medicación puede producir el mayor beneficio y ayudar a determinar si la medicación en verdad está ayudando. Establecer un horario regular para darle a su hijo la medicación ayuda a establecer un patrón.

Los niños mayores y adolescentes que toman medicamentos por su cuenta, a menudo no lo hacen con regularidad o dejan de tomarlos sin hablar con su padre, su madre o su médico. Explique por qué es importante seguir las pautas de las recetas.

Anime a su hijo a que acuda a usted si tiene una inquietud relacionada con los medicamentos para que puedan trabajar juntos en resolver el problema o encontrar otra opción de tratamiento.

Si su hijo experimenta efectos secundarios desagradables, hable con su médico. La medicación nunca debe tener un efecto adormecedor sobre la energía, la curiosidad o el entusiasmo de un niño.

Adaptado de la publicación "Facts for Families" de American Academy of Child & Adolescent Psychiatry y del sitio web kidsmentalhealthinfo.com del Dr. Robert Franks del Centro de Connecticut para Prácticas Efectivas (CCEP).



**Coordinado
por**



La campaña de Children's Mental Health Matters! es una colaboración de la Asociación de Salud Mental de Maryland (MHAMd) y la Coalición de Familias de Maryland (MCF) con el respaldo del Departamento de Salud de Maryland (MDH): Administración de Salud Mental (BHA). El objetivo de la campaña, con defensores escolares y comunitarios en todo el estado, es despertar la conciencia pública sobre la importancia de la salud mental de los niños. Para obtener más información, ingrese en www.ChildrensMentalHealthMatters.org.

MHAMd | 443-901-1550 | www.mhamd.org

MCF | 410-730-8267 | www.mdcoalition.org

La escuela es una parte importante de la vida de un niño y uno con necesidades de salud mental puede experimentar desafíos que dificultan el éxito en la escuela. La escuela de su hijo puede ofrecer una variedad de servicios para ayudarlo a progresar.

Psicólogo escolar

La mayoría de las escuelas tienen un psicólogo escolar, capacitado tanto en psicología como en educación, que posee al menos una maestría. Poseen licencias emitidas por el estado de Maryland. Los psicólogos escolares ayudan a los niños y los jóvenes académica, social, conductual y emocionalmente. Pueden formar parte del equipo del IEP y realizar evaluaciones académicas y psicológicas.

Programas escolares de salud mental

Muchas escuelas tienen un terapeuta que asiste a la escuela y se reúne con los niños para brindar apoyo emocional y abordar los problemas de comportamiento en la escuela. El terapeuta también puede reunirse con usted para discutir el progreso de su hijo y ayudarlo a sobrellevar el comportamiento o los estados de ánimo de su hijo. Puede haber un cargo por estos servicios o, si su hijo tiene Medicaid, se le pedirá que firme un formulario para permitir a la escuela que facture a Medicaid por la terapia.

Plan de Educación Individualizada (IEP)

Los niños con necesidades de salud mental más intensivas pueden calificar para recibir servicios de educación especial de conformidad con la ley federal llamada Ley de Educación para Personas con Discapacidades (IDEA, en inglés). La IDEA exige que los niños con discapacidades reciban servicios adicionales para ayudarlos en la escuela. Un niño con necesidades de salud mental debe tener ciertas características a fin de calificar para recibir educación especial como un niño con una "discapacidad emocional".

"(i) La discapacidad emocional es una condición que exhibe una o más de las siguientes características durante un largo periodo y a un nivel elevado que afecta de forma negativa el desempeño educativo de un niño:

1. incapacidad para aprender que no puede explicarse por factores intelectuales, sensoriales o de salud

2. incapacidad para forjar o mantener relaciones interpersonales satisfactorias con compañeros o profesores
 3. tipos de comportamiento o sentimientos inapropiados en circunstancias normales
 4. estado de ánimo generalizado de infelicidad o depresión
 5. tendencia a desarrollar síntomas físicos o miedos asociados con problemas personales o escolares
- (ii) La discapacidad emocional incluye la esquizofrenia. El término no se aplica a los niños que no se adaptan a nivel social, a menos que se determine que tienen un trastorno emocional".
- Además, para ser elegible para recibir servicios de conformidad con la IDEA, el estudiante debe requerir educación especial y servicios relacionados a causa de su discapacidad.

Tenga en cuenta que la definición de discapacidad emocional no es un diagnóstico o término médico, sino más bien un término utilizado en la ley de educación federal para designar la elegibilidad para la educación especial. Según la IDEA, si se determina que un niño es elegible, el estudiante tiene derecho a acceder a un Plan de Educación Individualizada (IEP) diseñado para satisfacer sus necesidades únicas.

Planes 504

Los niños con necesidades de salud mental que no califican para la educación especial pueden calificar para recibir servicios en virtud de otra ley federal, la Sección 504 de la Ley de Rehabilitación. La definición de discapacidad de la Sección 504 es más amplia que la definición de la IDEA. Para estar protegido en virtud de la Sección 504, se debe determinar que un estudiante: tiene un impedimento físico o mental que limita sustancialmente una o más actividades importantes de la vida; tiene un historial de tal impedimento o se considera que tiene tal impedimento.

Con un plan 504, la escuela puede hacer adaptaciones especiales para su hijo, por ejemplo: un espacio tranquilo si su hijo se molesta en la escuela, clases en el hogar o una grabadora o un teclado para tomar notas.

Fundamentos sociales y emocionales para el aprendizaje temprano (SEFEL)

En Maryland, el modelo piramidal Fundamentos sociales y emocionales para el aprendizaje temprano (SEFEL, en inglés) se enfoca en promover el desarrollo social y emocional, además de la preparación escolar, de los niños pequeños desde el nacimiento hasta los cinco años. El modelo piramidal SEFEL, que se está integrando en entornos de educación temprana en todo el estado, fomenta prácticas efectivas para mejorar la competencia social y emocional de los niños pequeños y evitar comportamientos desafiantes. Ingrese en <https://earlychildhood.marylandpublicschools.org/sefel> para obtener más información.

Apoyo conductual positivo escolar (PBIS)

El Apoyo conductual positivo escolar (PBIS, en inglés) en Maryland se ha implementado en más de 900 escuelas en los 24 sistemas escolares locales. Los objetivos del

PBIS son promover un clima escolar positivo, reducir los comportamientos disruptivos y crear escuelas más seguras y eficientes para todos los estudiantes. El énfasis en el PBIS está en recompensar los comportamientos positivos en lugar de centrarse en las prácticas reactivas y punitivas.

Tomar medicamentos en la escuela

A veces es necesario que los niños tomen medicamentos durante el horario escolar. Las escuelas tienen regulaciones muy estrictas que rigen la toma de medicamentos en la escuela. El médico de su hijo debe completar un formulario que se puede descargar en el sitio web del Departamento de Educación de Maryland: <https://earlychildhood.marylandpublicschools.org/system/files/filedepot/3/occ1216-medicationadministrationauthorization.pdf>.

Todos los medicamentos deben estar en envases etiquetados por el farmacéutico o el médico y un adulto debe traer los medicamentos a la escuela. Los medicamentos sin receta deben estar en el envase original con la etiqueta intacta.

Enlaces a recursos

Recursos sobre educación especial

Departamento de Educación del Estado de Maryland

<http://MarylandLearningLinks.org>

<http://marylandpublicschools.org/programs/Documents/Special-Ed/FSS/BuildingIEPswithMDFamiliesMar2018.pdf>

Modelo piramidal SEFEL de Maryland

<https://earlychildhood.marylandpublicschools.org/sefel>

Asociación de Establecimientos de Educación Especial No-pública de Maryland (MANSEF, en inglés)

<http://www.mansef.org>

Disability Rights Maryland

<https://disabilityrightsmd.org/wp-content/uploads/89563-4-DRM-SE-Handbook-english.pdf>

The Parents Place of Maryland

<http://www.ppmmd.org>

800-394-5694 o 410-768-9100

Recursos sobre los planes 504

Protección de Estudiantes con Discapacidades de la Oficina de Derechos Civiles

Preguntas frecuentes sobre la Sección 504 y la educación para niños con discapacidades

<http://www2.ed.gov/about/offices/list/ocr/504faq.html>



Coordinado
por



La campaña de Children's Mental Health Matters! es una colaboración de la Asociación de Salud Mental de Maryland (MHAMD) y la Coalición de Familias de Maryland (MCF) con el respaldo del Departamento de Salud de Maryland (MDH): Administración de Salud Mental (BHA). El objetivo de la campaña, con defensores escolares y comunitarios en todo el estado, es despertar la conciencia pública sobre la importancia de la salud mental de los niños. Para obtener más información, ingrese en www.ChildrensMentalHealthMatters.org.

El Comité de Resiliencia, Bienestar y Prevención para Niños y Adolescentes de la Administración de Salud del Comportamiento ha definido la resiliencia como: "una capacidad innata para recuperarse de la adversidad y el cambio a través de un proceso de adaptación positiva. Para los jóvenes, la resiliencia es un proceso fluido y dinámico que se ve influenciado a lo largo del tiempo por los sucesos de la vida, el temperamento, la percepción, los conjuntos de habilidades y la capacidad principal de los cuidadores y el entorno social para nutrirlos y brindarles un sentido de protección, competencia y apego seguro". También para los adultos, la resiliencia es la capacidad de adaptarse y crecer en tiempos de decepción, estrés e incertidumbre. Esto se puede aprender y practicar mediante el uso de habilidades que conducen a un sentido de competencia, optimismo, preocupación por los demás y una actitud equilibrada frente a la vida. Cultivar una sensación de bienestar, que puede ayudarle a recuperarse, incluso frente a los dolores y los fracasos de la vida, es ser resiliente.

Padres, madres, cuidadores, otros integrantes de la familia y otros adultos en la vida de los niños tienen la responsabilidad y la oportunidad de mostrarles formas de sentirse seguros, conectados, valorados, capaces y respetados. Hay casos que, por una variedad de razones, pueden ser más desafiantes debido a la adversidad, el trauma o las condiciones de vida inseguras. Por otro lado, los niños pueden crecer en entornos enriquecedores y, aun así, debido a la genética, la química cerebral o una discapacidad del desarrollo o del aprendizaje, pueden tener un trastorno emocional, de salud mental o del comportamiento. Sin importar si la razón es la naturaleza, la crianza o una combinación de ambas, el resultado es que los sistemas familiares a menudo están sobrecargados y la sensación general de bienestar y seguridad del niño puede verse comprometida. Si bien el riesgo es un factor que contribuye a los malos resultados, no es un hecho, ya que padres, madres y cuidadores, con el apoyo de otras personas, pueden ayudar a todos los niños a adquirir y mantener un sentido de sus propias fortalezas y habilidades. A continuación se presentan algunas sugerencias que padres, madres y cuidadores pueden seguir para ayudar a los niños a ser más resilientes y al mismo comprender la importancia de cuidarse a sí mismo para fomentar las interacciones familiares positivas, las relaciones y el crecimiento personal.

¿De qué manera pueden padres, madres y cuidadores apoyar la resiliencia de los niños?

- Mostrar formas de tener resiliencia a diario y manejar el estrés y el cambio
- Tener expectativas altas pero realistas según la edad y la etapa de desarrollo del niño
- Ver el mundo a través de la edad de su hijo y la alegría que puede generarse para ambos
- Fomentar la exploración, la autosuficiencia y la toma de riesgos saludables
- Brindar consuelo en tiempos de angustia
- Promover un sentido de seguridad y confianza y establecer límites, reglas y estructuras que de manera justa y coherente
- Promover el amor por el aprendizaje y la curiosidad
- Mostrar con el ejemplo cómo admitir y aprender de los errores
- Enseñar y demostrar a los niños la importancia de la responsabilidad personal
- Promover el sentido del humor, la alegría y el deleite de su imaginación
- Inculcar un sentido de orgullo en su familia, así como en sus tradiciones y rituales culturales
- Mostrar formas de ser determinado, incluso cuando se sienta frustrado o decepcionado
- Fomentar, dentro de ciertos límites, la necesidad de autonomía y expresión de libre albedrío del niño
- Tratar de tener comidas y horas de sueño regulares y relajantes
- Enseñar formas de negociar que sean respetuosas y permitan que su hijo se sienta escuchado
- Inculcar en los niños un sentido de valores y también el respeto hacia otros puntos de vista

- Ayudar a los niños a disfrutar de tiempos de paz y tranquilidad
- Fomentar la buena nutrición, el ejercicio, la buena alimentación y la aptitud física
- Promover una sensación de asombro y admiración por la naturaleza y el universo
- Enseñar la gratitud y el reconocimiento de las bendiciones en la vida
- Ser optimista y promover un sentido de esperanza en su hijo para su futuro
- Brindar oportunidades para desarrollar amistades y un sistema de apoyo social
- Intentar fomentar la capacidad de su hijo para descubrir la vida a través de pruebas, errores y éxitos
- Ser el mayor defensor de su hijo mientras le enseña a defenderse por sí mismo
- Encontrar consuelo en las pequeñas cosas y gratitud en sus propios logros y contribuciones
- Ser consciente de cómo su manera de pensar ayuda o perjudica su situación
- Generar y mantenerse en contacto con amigos y un sistema de apoyo
- Estar dispuesto a pedir ayuda y brindársela a los demás cuando pueda
- Encontrar momentos tranquilos todos los días para relajarse y reflexionar
- Si es importante para usted, alimente su necesidad de intimidad y cercanía con una pareja
- El estrés puede tener sus beneficios, pero sepa también cómo prevenir y limitar sus efectos nocivos
- Mantener un sentido de autonomía fuera de su rol como padre, madre y cónyuge
- Ser un aprendiz de por vida; disfrute de aprender nuevas ideas
- Tener expectativas realistas de usted mismo y de los demás
- Buscar los recursos necesarios para apoyar el crecimiento y el desarrollo familiar
- Encontrar/desarrollar la confianza para velar por el beneficio de su hijo y su familia
- Promover formas de sentirse competente, conectado y satisfecho con la vida

¿Qué pueden hacer padres, madres o cuidadores para cuidar de sí mismos?

¡Es importante que se cuide usted también!

- Encontrar formas de cuidarse en función de lo que le gusta hacer
- Tener una salida/pasatiempo creativo para el autoenriquecimiento

Enlaces a recursos

Mind Resilience

www.mindresilience.org

National Resilience Resource Center

www.nationalresilienceresource.com

Strengthening Families: Center for Study of Social Policy

www.cssp.org

National Family Resiliency Center

www.nfrchelp.org

Science of Resilience: Harvard Graduate School of Education

<https://www.gse.harvard.edu/news/uk/15/03/science-resilience>

Centro para el Bienestar de Niños y Familias

(CCFWB, en inglés)

<http://depts.washington.edu/ccfwb/content/home>

American Academy of Pediatrics: Generar resiliencia en los niños

www.healthychildren.org

Neuroscience for Kids

<http://faculty.washington.edu/chudler/neurok.html>

Understood for All

<https://www.understood.org/en/friends-feelings/empowering-your-child/building-on-strengths/building-resilience-in-kids>



Coordinado
por



La campaña de Children's Mental Health Matters! es una colaboración de la Asociación de Salud Mental de Maryland (MHAMD) y la Coalición de Familias de Maryland (MCF) con el respaldo del Departamento de Salud de Maryland (MDH): Administración de Salud Mental (BHA). El objetivo de la campaña, con defensores escolares y comunitarios en todo el estado, es despertar la conciencia pública sobre la importancia de la salud mental de los niños. Para obtener más información, ingrese en www.ChildrensMentalHealthMatters.org.

Información para las familias: Trastorno por déficit de atención e hiperactividad

El trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) es un trastorno que afecta del tres al siete por ciento de los niños en edad escolar. El TDAH dificulta que los niños presten atención o se queden quietos. Hasta hace relativamente poco tiempo, se creía que los niños superaban el TDAH en la adolescencia, ya que la hiperactividad a menudo disminuye durante esta etapa. Sin embargo, ahora se sabe que el TDAH casi siempre persiste desde la niñez hasta la adolescencia y muchos síntomas continúan hasta la edad adulta. De hecho, con la investigación actual se observan índices de aproximadamente dos a cuatro por ciento entre los adultos. Es más común en hombres que en mujeres en la niñez, pero tiene la misma prevalencia en hombres y mujeres en la edad adulta.

Existen tres tipos de TDAH:

- TDAH de presentación combinada (TDAH clásico): Problemas de falta de atención, hiperactividad e impulsividad
- TDAH de presentación en la que predomina la falta de atención: problemas con la atención, pereza; difícil de detectar
- TDAH de presentación en la que predomina la hiperactividad/impulsividad: problemas con la impulsividad y la hiperactividad; presente con más frecuencia en niños más pequeños

Cómo afecta a mi hijo

Aunque las personas con este trastorno pueden tener mucho éxito en la vida, sin la detección y el tratamiento adecuados, el TDAH puede tener consecuencias graves, como fracaso escolar, alteración y estrés familiar, depresión, problemas con los vínculos, abuso de sustancias, delincuencia, riesgo de lesiones accidentales y problemas laborales. Además, al menos dos tercios de las personas con TDAH tienen otra afección coexistente, como problemas de aprendizaje. La detección y el tratamiento tempranos son de suma importancia.

Estrés y salud

Lleve a su hijo para que lo evalúen si sospecha que puede tener TDAH. Hay varios tipos de profesionales que pueden diagnosticar el TDAH, como psicólogos escolares, psicólogos clínicos, trabajadores sociales clínicos, enfermeros profesionales, neurólogos, psiquiatras y pediatras.

¿Cómo se diagnostica el TDAH?

Una buena evaluación incluye lo siguiente:

- Valoración del comportamiento por parte del padre, la madre y los docentes
- Observaciones del comportamiento en el aula
- Entrevista clínica con los padres
- Prueba de CI/logros para evaluar las discapacidades del aprendizaje

Una vez que se diagnostica el TDAH en los niños, a menudo se requiere un abordaje integral "multimodal" del tratamiento, que incluya:

- Educación para padres e hijos sobre el diagnóstico y el tratamiento
- Técnicas de manejo del comportamiento en el hogar y en el aula
- Programación y apoyos escolares
- Medicamentos: los medicamentos estimulantes y no estimulantes pueden ser útiles como parte del tratamiento del TDAH

Algunas estrategias específicas para aplicar en casa:

- Establecer expectativas claras y reglas de la casa
- Mantener una rutina constante
- Brindar elogios y recompensas por el comportamiento apropiado
- Ignorar la mala conducta leve y concentrarse en las malas conductas más graves
- Usar la libreta de calificaciones diarias en la escuela

Enlaces a recursos

Children's Mental Health Matters!

Información para las familias: los primeros pasos para buscar ayuda

www.ChildrensMentalHealthMatters.org

American Academy of Child & Adolescent Psychiatry

Este sitio contiene recursos para que las familias promuevan la comprensión de las enfermedades mentales.

www.aacap.org

Guía de medicamentos para el TDAH para padres

http://www.parentsmedguide.org/parentguide_english.pdf

TDAH: lo que deben saber los padres

<http://www.med.umich.edu/1libr/yourchild/adhd.htm>

American Academy of Pediatrics

<https://healthychildren.org/English/health-issues/conditions/adhd/Pages/default.aspx>

Children and Adults with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (CHADD) (programa de niños y adultos con trastorno por déficit de atención e hiperactividad)

www.chadd.org

Departamento de Educación de Estados Unidos

"Identifying and Treating Attention Deficit Hyperactivity Disorder: A resource for School and Home"

Esta guía para familias y educadores brinda información sobre la detección del TDAH y los servicios educativos para niños con TDAH.

<https://www2.ed.gov/rschstat/research/pubs/adhd/adhd-identifying.html>

Centro Nacional de Recursos (NRC) sobre TDAH

Un programa de CHADD, financiado a través de un acuerdo cooperativo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

<http://www.chadd.org/NRC.aspx>

KidsHealth

¿Qué es el TDAH?

<http://www.kidshealth.org/parent/emotions/behavior/adhd.html>

Medline Plus

Trastorno por déficit de atención e hiperactividad

<http://nlm.nih.gov/medlineplus/attentiondeficithyperactivitydisorder.html>

Instituto Nacional de la Salud Mental

El NIMH trabaja para transformar la comprensión y el tratamiento de enfermedades mentales a través de investigaciones básicas y clínicas, allanando el camino para la prevención, la recuperación y la cura. Ingrese en el sitio web del NIMH para obtener datos sobre ensayos clínicos e información, estadísticas y recursos relacionados con la salud mental.

<http://www.nimh.nih.gov>

Network of Care de Maryland

Un sitio web completo con información sobre salud mental en Maryland.

<https://portal.networkofcare.org/Sites/Maryland>

Seleccione su región para obtener información específica del condado.



Coordinado
por



La campaña de Children's Mental Health Matters! es una colaboración de la Asociación de Salud Mental de Maryland (MHAMD) y la Coalición de Familias de Maryland (MCF) con el respaldo del Departamento de Salud de Maryland (MDH): Administración de Salud Mental (BHA). El objetivo de la campaña, con defensores escolares y comunitarios en todo el estado, es despertar la conciencia pública sobre la importancia de la salud mental de los niños. Para obtener más información, ingrese en www.ChildrensMentalHealthMatters.org.

Los niños y adolescentes con trastornos de ansiedad experimentan sensaciones de pánico, miedo o malestar extremo en situaciones cotidianas. La ansiedad es una reacción normal ante el estrés, pero si la ansiedad de un niño se vuelve excesiva e irracional, y el niño empieza a evitar situaciones que teme y que interfieren con la vida diaria, puede tratarse de un trastorno de ansiedad.

Los trastornos de ansiedad son el tipo más común de trastornos de salud mental en niños y afectan a casi el 13 por ciento de los jóvenes.* En general, casi una cuarta parte de la población sufrirá un trastorno de ansiedad a lo largo de su vida.**

Tipos comunes de trastornos de ansiedad

Trastornos de pánico

Se caracterizan por ataques de pánico impredecibles y un miedo intenso a ataques futuros. Los síntomas comunes son palpitaciones, dificultad para respirar, mareos y ansiedad. Estos síntomas a menudo se confunden con los de un ataque cardíaco.

Fobias específicas

Reacción de miedo intenso a un objeto o a una situación específica (como a las arañas, a los perros o a las alturas) que a menudo conduce a un comportamiento de evasión. El nivel de miedo suele ser inadecuado para la situación.

Fobia social

Ansiedad extrema por temor a ser juzgado por otros o a comportarse de una manera que pueda causar vergüenza o burlas y puede conducir a un comportamiento de evasión.

Trastorno de ansiedad por separación

Ansiedad intensa asociada con estar lejos de los cuidadores y que provoca que los jóvenes se aferren a sus padres o se nieguen a realizar actividades diarias, como ir a la escuela o dormir fuera de casa.

Trastorno obsesivo compulsivo (TOC)

Las personas estamos plagadas de pensamientos

persistentes y recurrentes (obsesiones) y llevamos a cabo comportamientos ritualistas compulsivos a fin de reducir la ansiedad asociada a estas obsesiones (p. ej., lavarse las manos de manera constante).

Trastorno de estrés postraumático (TEPT)

El TEPT puede aparecer luego de la exposición a un suceso traumático, como un desastre natural, una agresión sexual o física o presenciar la muerte de un ser querido. Los tres síntomas principales son revivir un suceso traumático, presentar conductas de evasión e insensibilidad emocional y tener problemas fisiológicos, como dificultad para dormir, irritabilidad o falta de concentración.

Trastorno de ansiedad generalizada (TAG)

Sufrir seis meses o más de preocupación persistente, irracional y extrema por muchas cosas diferentes, lo que provoca insomnio, dolores de cabeza e irritabilidad.

Cómo afecta a mi hijo

Los niños y adolescentes con ansiedad son capaces de llevar una vida sana y exitosa. Si la ansiedad no se diagnostica, es posible que los jóvenes fracasen en la escuela, que padezcan un aumento de alteraciones familiares y estrés familiar, y que tengan problemas para hacer o conservar amistades. Para evitar estas consecuencias nocivas, la detección y el tratamiento tempranos son fundamentales.

* <https://store.samhsa.gov/product/The-Comprehensive-Community-Mental-Health-Services-for-Children-with-Serious-Emotional-Disturbances-Program-2017-Report-to-Congress/PEP20-01-02-001>

** http://www.freedomfromfear.org/aanx_factsheet.asp?id=10

¿Qué podemos hacer al respecto?

Lleve a su hijo a una cita con un profesional de la salud mental si sospecha que padece un trastorno de ansiedad.

- Consulte a los docentes y la escuela para poder monitorear y abordar los problemas sociales.

Una vez que se obtenga un diagnóstico, los cuidadores deben consultar al especialista de atención médica sobre la mejor manera de atender las necesidades del niño, algunas pueden ser:

- Practicar técnicas de relajación en casa según lo recomendado por el médico.
- Alentar a su hijo a enfrentar, en lugar de evitar, situaciones temidas para que pueda experimentar un resultado beneficioso y ver que nada malo va a suceder.
- Aprender sobre el trastorno de ansiedad de su hijo para poder asistirlo.
- Consultar a docentes y psicólogos escolares para que en la escuela puedan cubrirse las necesidades especiales del niño.
- Una receta para algún medicamento, por un tiempo, para aliviar la ansiedad. Se debe asegurar de que el niño tome los medicamentos a la misma hora todos los días.

Algunas estrategias específicas que se pueden usar en el hogar:

- Sea predecible.
- Brinde apoyo y consuelo, y recuerde alentar todos los esfuerzos del niño.
- Nunca ridiculice ni critique a su hijo por ponerse ansioso. Aunque no exista un peligro lógico, estas sensaciones son reales para el niño.
- Sin forzar al niño, divida las tareas que le causan miedo en pasos más pequeños y manejables.
- Evite reiterarle de forma constante que todo va a estar bien. Es importante que el niño aprenda que es capaz de tranquilizarse y que idee formas de hacerlo.
- No intente eliminar todas las situaciones que le generan ansiedad a su hijo. Los niños con trastornos de ansiedad deben aprender que es normal tener algo de ansiedad.
- Cree un plan mutuo con su hijo para abordar sus necesidades, de modo que el niño marque el ritmo de su recuperación.

Enlaces a recursos

Children's Mental Health Matters!

Información para las familias: los primeros pasos para buscar ayuda
www.ChildrensMentalHealthMatters.org

Anxiety and Depression Association of America

Este sitio ayuda a las personas con trastornos de ansiedad a encontrar un terapeuta, comprender el trastorno que sufren y conseguir recomendaciones de tratamiento. Además, ofrece historias inspiradoras y grupos de apoyo. Tiene una sección especial dedicada a niños y adolescentes.
<http://www.adaa.org>

American Academy of Child & Adolescent Psychiatry

Contiene recursos para que las familias promuevan la comprensión de las enfermedades mentales.
<https://www.aacap.org>
https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/The-Anxious-Child-047.aspx

Instituto Nacional de la Salud Mental

El NIMH trabaja para transformar la comprensión y el tratamiento de las enfermedades mentales a través de la investigación clínica básica, allanando el camino para la prevención, la recuperación y la cura. Ingrese en el sitio web del NIMH para obtener datos sobre ensayos clínicos e información, estadísticas y recursos relacionados con la salud mental.
<https://www.nimh.nih.gov/>

Worry Wise Kids

Se enumeran las señales de alerta que pueden advertir a padres y madres sobre cada trastorno de ansiedad particular y se detallan las medidas que pueden tomar si sospechan que su hijo padece un trastorno de ansiedad, además se brindan consejos sobre crianza para ayudar a los jóvenes ansiosos.
<http://www.worrywisekids.org>



Coordinado
por



La campaña de Children's Mental Health Matters! es una colaboración de la Asociación de Salud Mental de Maryland (MHAMD) y la Coalición de Familias de Maryland (MCF) con el respaldo del Departamento de Salud de Maryland (MDH): Administración de Salud Mental (BHA). El objetivo de la campaña, con defensores escolares y comunitarios en todo el estado, es despertar la conciencia pública sobre la importancia de la salud mental de los niños. Para obtener más información, ingrese en www.ChildrensMentalHealthMatters.org.

Información para las familias: Hostigamiento

El hostigamiento es una experiencia común para muchos niños y adolescentes. Hacer bromas, ignorar o lastimar intencionalmente a otro niño son todos tipos de hostigamiento. El acoso y el acoso sexual también se consideran formas de hostigamiento. Los agresores pueden ser de cuerpo grande y agresivos, pero también pueden ser pequeños y astutos. Las víctimas del hostigamiento tienen poca confianza en sí mismas y normalmente reaccionan a las amenazas evitando al agresor. Tanto los agresores como las víctimas forman un grupo marginal dentro de las escuelas. Los niños que hostigan quieren poder sobre los demás. Tanto los agresores como las víctimas se sienten inseguros en la escuela. Los varones suelen hostigar mediante amenazas físicas. Las niñas hostigan de una manera menos obvia mediante el uso de la intimidación social con el fin de excluir a otros de las interacciones con sus compañeros.

¿Cómo afecta a mi hijo?

Los niños que sufren hostigamiento de parte de sus compañeros:

- son más propensos a mostrar signos de depresión y ansiedad, a sentir más tristeza y soledad, a sufrir cambios en los patrones de sueño y alimentación y a perder el interés en las actividades que solían disfrutar;
- son más propensos a tener problemas de salud;
- tienen menos probabilidades de que les vaya bien en la escuela y tienden a faltar a clases o a abandonar los estudios.

En comparación con sus compañeros en desarrollo, los niños que hostigan a sus compañeros:

- son más propensos a involucrarse en actividades delictivas en la edad adulta;
- son más propensos a abusar del alcohol y las drogas;
- tienen menos probabilidades de que les vaya bien en la escuela.

Tipos de hostigamiento

- **El hostigamiento verbal** es decir o escribir cosas crueles sobre otra persona. Algunos ejemplos de hostigamiento verbal:
 - burlas
 - insultos
 - comentarios sexuales inapropiados o burlas
 - amenaza con causar daño

- **El hostigamiento social**, a veces denominado agresión relacional, implica dañar la reputación o las relaciones de alguien. Algunos ejemplos de hostigamiento social:
 - dejar de lado a alguien a propósito al decirles a otros niños que no sean amigos de alguien
 - difundir rumores sobre una persona
 - avergonzar a alguien en público
- **El hostigamiento físico** implica dañar el cuerpo o las pertenencias de una persona. Algunos ejemplos de hostigamiento físico:
 - golpear, patear, pellizcar
 - escupir
 - hacer tropezar o empujar a alguien
 - tomar o romper las cosas de alguien haciendo gestos molestos o groseros con las manos
- **El acoso cibernético** es el hostigamiento que se lleva a cabo utilizando tecnología electrónica. La tecnología electrónica se refiere a los teléfonos celulares o las computadoras, así como a las redes sociales, los mensajes de texto, los chats y los sitios web. Algunos ejemplos de acoso cibernético:
 - mensajes de texto o correos electrónicos crueles
 - rumores enviados por correo electrónico o publicados en sitios de redes sociales
 - fotos, videos, sitios web o perfiles falsos vergonzosos

¿Qué podemos hacer al respecto?

Conozca las rutinas de su hijo y preste atención a cualquier cambio en esa rutina. ¿Su hijo llega a casa más tarde de lo habitual, toma rutas alternativas para ir a la escuela (a fin de evitar la confrontación con un agresor) o se ve más abrumado o triste de lo normal?

Mantenga un contacto cercano con los docentes para ver si su hijo evita ciertas clases o entornos escolares. Esto también puede ayudarle a comprender los casos de hostigamiento.

Fortalezca a su hijo mostrándole cuánto lo valora. Dedique tiempo a hablarle sobre la autoestima y la importancia de defenderse.

Ayúdelo a comprender la diferencia entre la agresión y la comunicación pasiva mostrándole diferentes ejemplos de cada concepto. Pida al psicólogo escolar o a un trabajador social que le explique las diferentes formas de comunicación: agresiva (típica del hostigamiento), pasiva (típica de víctimas de hostigamiento) y asertiva (el medio de comunicación más eficaz).

Hable con su hijo sobre las consecuencias de comportarse como hostigador y de qué maneras es ofensivo y dañino el hostigamiento. Dé ejemplos de cómo tratar a los demás con amabilidad y respeto.

Si sospecha que su hijo está sufriendo intimidación en la escuela, hable con el docente o el director. Los niños no deben tener miedo de ir a la escuela ni de jugar en el vecindario.

Si su hijo ve que hostigan a otro niño, ayúdelo a informar sobre el agresor a un docente u otro adulto. No decir nada podría empeorar las cosas para todos.

Conozca el plan de estudios de prevención del hostigamiento en la escuela de su hijo. Por ejemplo, en Maryland, la ley estatal exige que todas las escuelas públicas cuenten con un componente de prevención del hostigamiento en el plan de estudios. Consulte el sitio web del Departamento de Educación del Estado de Maryland para obtener más información: <http://marylandpublicschools.org/about/Pages/DSFSS/SSSP/Bullying/index.aspx>

Enlaces a recursos

Children's Mental Health Matters!

Información para las familias: los primeros pasos para buscar ayuda
www.ChildrensMentalHealthMatters.org

American Academy of Child & Adolescent Psychiatry

Este sitio contiene recursos para que las familias promuevan la comprensión de las enfermedades mentales. Información de AACAP sobre el hostigamiento para las familias
https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Bullying-080.aspx

Kidscape

¿Qué es el hostigamiento?
<https://www.kidscape.org.uk/advice/facts-about-bullying/what-is-bullying/>

Departamento de Educación del Estado de Maryland

<http://marylandpublicschools.org/Pages/default.aspx>

Líneas directas de prevención del suicidio y crisis de Maryland

<http://suicidehotlines.com/maryland.html>

StopBullying.Gov

Sitio web federal administrado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, en inglés) de Estados Unidos.
<https://www.stopbullying.gov/>

Hostigamiento y jóvenes LGBT

<https://www.stopbullying.gov/bullying/lgbtq>

Recursos y enlaces para niños

StopBullying.gov

Este sitio web federal tiene un enlace solo para niños.
<https://www.stopbullying.gov/resources/kids>



Coordinado
por



La campaña de Children's Mental Health Matters! es una colaboración de la Asociación de Salud Mental de Maryland (MHAMD) y la Coalición de Familias de Maryland (MCF) con el respaldo del Departamento de Salud de Maryland (MDH): Administración de Salud Mental (BHA). El objetivo de la campaña, con defensores escolares y comunitarios en todo el estado, es despertar la conciencia pública sobre la importancia de la salud mental de los niños. Para obtener más información, ingrese en www.ChildrensMentalHealthMatters.org.



Los niños con síntomas de depresión muestran comportamientos que les generan angustia, problemas en las relaciones sociales y dificultades en la escuela. Los síntomas pueden incluir tristeza intensa, irritabilidad o mal humor, pérdida de interés en las actividades diarias que solían disfrutar, pérdida de interés en los amigos, quejas por sentirse mal (sobre todo dolores de estómago y de cabeza) y mal desempeño en la escuela. Los adolescentes a veces están tristes, pero cuando la tristeza dura dos semanas e interfiere con sus actividades, padres y madres deben preocuparse.

Cómo afecta a mi hijo

En comparación con sus compañeros de la misma edad, los niños que presentan síntomas de depresión:

- Tienen niveles más bajos de desempeño académico
- Tienen más probabilidades de intentar suicidarse
- Tienen más probabilidades de tener relaciones sexuales sin protección
- Son más propensos al consumo excesivo de sustancias

Si uno o más de estos signos de depresión persisten, padres y madres deben buscar ayuda:

- Tristeza frecuente, lagrimeo y llanto
- Disminución del interés en actividades o incapacidad para disfrutar actividades que solían ser las favoritas
- Desesperanza
- Aburrimiento persistente; poca energía
- Aislamiento social, mala comunicación • Baja autoestima y culpa
- Extrema sensibilidad al rechazo o al fracaso
- Mayor irritabilidad, enojo u hostilidad • Dificultad con las relaciones
- Ausencias frecuentes de la escuela o bajo desempeño escolar
- Mala concentración
- Cambio importante en los patrones de alimentación o sueño
- Hablar acerca de huir de casa o intentar huir
- Pensamientos o expresiones de suicidio o comportamiento autodestructivo

¿Qué podemos hacer al respecto?

Observe el comportamiento de su hijo en casa de forma activa. Considere cómo y dónde pasan el tiempo sus hijos: en la habitación solos, afuera con niños de su edad, frente al televisor.

Piense en los factores del hogar que pueden contribuir a los síntomas de depresión del niño. Escríbalos en una hoja y llévelos a la cita con un profesional de salud mental, el personal escolar o con su pediatra.

Aprenda a identificar los llamados de atención de los niños y adolescentes con depresión. Sepa cuándo su hijo necesita atención inmediata de parte de usted o de un especialista.

Pregunte a los profesionales de salud mental de la escuela o la comunidad sobre los recursos locales. Intente inscribir a su hijo en una organización recreativa o en un grupo juvenil donde pueda emplear sus intereses, fortalezas y talentos.

Busque la opinión de un especialista sobre los tratamientos psiquiátricos para la depresión o intente obtener más información sobre los diferentes tipos de medicamentos recetados para esta afección. Muchas veces se trata la depresión de manera eficaz con una combinación de terapia y antidepresivos.

Enlaces a recursos

Children's Mental Health Matters!

Información para las familias: los primeros pasos para buscar ayuda

www.ChildrensMentalHealthMatters.org

American Academy of Child & Adolescent Psychiatry

Este sitio contiene recursos para que las familias promuevan la comprensión de las enfermedades mentales.

www.aacap.org

Depresión en los niños

(utilizado como referencia para esta hoja informativa)

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/The-Depressed-Child-004.aspx

El duelo en los niños

https://www.aacap.org/aacap/families_and_youth/facts_for_families/FFF-Guide/Children-And-Grief-008.aspx

Instituto Nacional de la Salud Mental

El NIMH trabaja para transformar la comprensión y el tratamiento de las enfermedades mentales a través de la investigación clínica básica, allanando el camino para la prevención, la recuperación y la cura. Ingrese en el sitio del NIMH para obtener datos sobre ensayos clínicos e información, estadísticas y recursos relacionados con la salud mental.

<http://www.nimh.nih.gov>

Depresión en niños y adolescentes

<http://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/depression-in-children-and-adolescents.shtml>



Coordinado
por



La campaña de Children's Mental Health Matters! es una colaboración de la Asociación de Salud Mental de Maryland (MHAMD) y la Coalición de Familias de Maryland (MCF) con el respaldo del Departamento de Salud de Maryland (MDH): Administración de Salud Mental (BHA). El objetivo de la campaña, con defensores escolares y comunitarios en todo el estado, es despertar la conciencia pública sobre la importancia de la salud mental de los niños. Para obtener más información, ingrese en www.ChildrensMentalHealthMatters.org.

MHAMD | 443-901-1550 | www.mhamd.org

MCF | 410-730-8267 | www.mdcoalition.org

Información para las familias: Salud mental en la primera infancia

El aprendizaje no comienza cuando los niños empiezan la escuela, sino al nacer. Para cuando un niño cumple tres años, ya empezó a sentar las bases de las competencias y habilidades que le permitirán tener un buen desempeño escolar. La resolución de problemas, la tolerancia a la frustración, el lenguaje, la negociación con compañeros, la comprensión de las rutinas y el autocontrol son habilidades que se desarrollan en etapas iniciales de la vida. El ritmo del desarrollo del cerebro en esta etapa supera ampliamente el crecimiento en las etapas posteriores. Gracias a la investigación sabemos que las experiencias iniciales pueden afectar el desarrollo del cerebro, y esto sucede con frecuencia.

Apoyar el desarrollo social y emocional de un niño es un componente fundamental de la preparación para la escuela. Madres, padres y cuidadores pueden ayudar a los niños a reconocer y expresar sus emociones, fomentar relaciones seguras, incentivar la exploración y brindar una base segura para el niño.

Comportamientos que merecen preocupación:

Bebés y niños pequeños (desde el nacimiento hasta los 3 años)

- Dificultades crónicas de alimentación o sueño
- "Enojo" inconsolable o irritabilidad
- Llanto incesante con poca capacidad de consuelo
- Molestia extrema al quedarse con otro adulto
- Incapacidad para adaptarse a situaciones nuevas
- Estado de sobresalto o alerta con facilidad por eventos rutinarios
- Incapacidad para forjar vínculos con otros niños o adultos
- Golpear, morder y empujar excesivamente a otros niños o comportamiento muy introvertido

Niños en edad preescolar (de 3 a 5 años)

- Comportamientos compulsivos (p. ej., golpearse la cabeza)
- Rabietas desesperadas y con enojo
- Introversión; poco interés en la interacción social
- Comportamiento agresivo o impulsivo reiterado
- Dificultad para jugar con los demás
- Poca o ninguna comunicación; falta de lenguaje
- Pérdida de desarrollo inicial

Traumas en la infancia

¿Qué es el estrés traumático?

Las investigaciones han demostrado que la exposición a eventos traumáticos en una etapa temprana de la vida

puede tener numerosos efectos negativos durante la niñez y la adolescencia, y hasta en la edad adulta. Los niños que sufren estrés traumático infantil son aquellos que estuvieron expuestos a uno o más traumas a lo largo de su vida y desarrollan reacciones que persisten y afectan sus actividades cotidianas una vez finalizado el suceso traumático.

¿Qué es la resiliencia?

La resiliencia es la capacidad de adaptarse bien, a lo largo del tiempo, a situaciones que cambian la vida y a condiciones estresantes. Si bien hay muchos elementos que contribuyen a la resiliencia, los estudios demuestran que las relaciones afectivas y de apoyo pueden ayudar a desarrollarla. Algunos factores asociados a la resiliencia:

- la capacidad de hacer e implementar planes realistas;
- una perspectiva positiva y confiada;
- la capacidad de comunicarse y resolver problemas.

Factores que contribuyen al trauma infantil

- Competencias del cuidador
- Negligencia
- Ser testigo de violencia doméstica
- Ser testigo de violencia comunitaria
- Abuso emocional, físico o sexual
- Pérdida del cuidador

Síntomas del estrés traumático

- Revivir o recrear el suceso
- Conductas de evasión e insensibilidad general de la capacidad de respuesta
- Mayor excitación
- Ser testigo de violencia comunitaria
- Abuso emocional, físico o sexual
- Pérdida del cuidador

¿Qué se observa?

- Cambios en el juego
- Miedos nuevos
- Ansiedad por separación
- Trastornos del sueño
- Quejas físicas
- Angustia ante los recuerdos
- Timidez, tristeza o depresión
- Sobresaltarse con facilidad
- Dificultades de atención, concentración y memoria
- Mal comportamiento, irritabilidad, agresión

Actividades sugeridas para promover el desarrollo socioemocional

- Lea libros y ayude a su hijo a reconocer las emociones.

- Permita que su hijo controle el libro y se haga cargo de la actividad de lectura.
- Use imágenes de una variedad de caras (feliz, asustada, triste, enojada, graciosa, cansada, etc.) y haga que su hijo practique hacer esas caras.
- Siga las directivas de su hijo mientras juegan.
- Narre las acciones del niño y describa siempre sus propias acciones y entornos.

Programas para apoyar la salud mental en la primera infancia

- Programas de visitas domiciliarias
- Early Head Start
- Head Start
- Judy Centers

Enlaces a recursos

Prevención

Family Tree

410-889-2300

Línea de ayuda para padres y madres: 800-243-7337

<http://www.familytreemd.org/>

The Parents Place of Maryland

<http://www.ppmmd.org>

800-394-5694 o 410-768-9100

B'more for Healthy Babies

<http://healthybabiesbaltimore.com/>

Modelo piramidal de SEFEL de Maryland

<https://earlychildhood.marylandpublicschools.org/sefel>

The Center on the Social and Emotional Foundations for Early Learning, Vanderbilt University

<http://csefel.vanderbilt.edu>

Tratamiento

Proyecto de consulta sobre salud mental en la primera infancia

<https://earlychildhood.marylandpublicschools.org/infant-and-early-childhood-mental-health-iecmmh-consultation-project>

University of Maryland Taghi Modarressi

Centro de Estudios Infantiles (CIS)

<https://www.umms.org/ummc/health-services/psychiatry/services/child-adolescent/outpatient/center-for-infant-study>

Centro de Salud Mental Infantil (CMHC) de Johns Hopkins

410-955-3599

https://www.hopkinsmedicine.org/psychiatry/specialty_areas/child_adolescent/patient_information/outpatient/broadway_campus/childrens_mental_health.html

Servicios para la salud mental de la primera infancia de Catholic Charities

410-252-4700



Coordinado
por



La campaña de Children's Mental Health Matters! es una colaboración de la Asociación de Salud Mental de Maryland (MHAMD) y la Coalición de Familias de Maryland (MCF) con el respaldo del Departamento de Salud de Maryland (MDH): Administración de Salud Mental (BHA). El objetivo de la campaña, con defensores escolares y comunitarios en todo el estado, es despertar la conciencia pública sobre la importancia de la salud mental de los niños. Para obtener más información, ingrese en www.ChildrensMentalHealthMatters.org.

Información para las familias: Trastornos alimentarios

Un trastorno alimentario es una afección psicológica que se manifiesta en hábitos de alimentación extremos y poco saludables. Existen cuatro tipos de trastornos alimentarios que se caracterizan por comportamientos específicos. Dos comportamientos principales son los atracones, el consumo de una gran cantidad de alimentos en un periodo corto, acompañado de sentimientos de pérdida de control y vómitos autoinducidos o purgas. El uso indebido de laxantes, pastillas para adelgazar o diuréticos, así como el ejercicio intenso y excesivo después de un atracón también se consideran formas de purga.

Tipos de trastornos alimentarios

La **bulimia nerviosa** es el más común de los cuatro diagnósticos. Se caracteriza por la preocupación por la comida y el peso, por atracones y una compensación de estos mediante purgas, ejercicio excesivo o ayuno. Este patrón va acompañado de vergüenza y secretismo. No es posible identificar a las personas con bulimia nerviosa en función del peso, ya que muchas tienen un peso normal o incluso tienen sobrepeso.

La **anorexia nerviosa** se caracteriza por: la negativa a mantener un peso normal para la altura, el tipo de cuerpo, la edad y el nivel de actividad de la persona, una restricción de la ingesta de alimentos debido a un miedo intenso a engordar o aumentar de peso (preocupación extrema por el peso propio), una percepción errónea de la imagen corporal y, en las mujeres, una pérdida de dos periodos menstruales consecutivos.

El **trastorno por atracón** se caracteriza por tener atracones y sentimientos de vergüenza y odio hacia sí mismo asociados con atracones, pero sin purgas.

Los **trastornos alimentarios no especificados** cubren todos los comportamientos alimentarios inadecuados que no se ajustan a los diagnósticos anteriores. Los ejemplos incluyen restringir la ingesta de alimentos, cumplir con algunos (pero no todos) los requisitos para los diagnósticos anteriores, masticar alimentos y escupirlos, o presentar atracones y purgas irregulares.

Cómo afecta a mi hijo

De los más de 10 millones de estadounidenses que padecen trastornos alimentarios en la actualidad, el 90 por ciento son niños y adolescentes.

- La edad promedio de aparición de trastornos alimentarios disminuyó de la franja de 13 a 17 a la de 9 a 12 años.
- La cantidad de hombres con trastornos alimentarios se duplicó durante la última década.

Los niños con un trastorno alimentario pueden presentar los siguientes síntomas:

Problemas físicos (muchos de los cuales pueden poner en peligro la vida):

- Pérdida excesiva del peso
- En mujeres, menstruación irregular o ausencia del periodo
- Pérdida del cabello
- Problemas graves del sistema digestivo
- Daño a los órganos vitales
- Problemas de dientes y encías
- Glándulas salivales inflamadas debido a vómitos inducidos
- Desnutrición general
- Deshidratación
- Adelgazamiento de los huesos con osteoporosis u osteopenia

Problemas emocionales:

- Baja autoestima y distorsión de la imagen corporal
- Ser propenso a cambios de humor, al perfeccionismo y a la depresión
- Relaciones tensas con familiares y amigos
- Desempeño deficiente en situaciones académicas
- Sufrir otros trastornos psiquiátricos, como depresión, ansiedad, dependencia del alcohol y las drogas

¿Qué podemos hacer al respecto?

Desarrolle la autoestima de los niños apoyándose en sus rasgos positivos. Sea lo más comprensivo y alentador que pueda en la crianza de los hijos. Además, siempre trate de resaltar las cualidades positivas de la personalidad de su hijo y felicítelo por el buen comportamiento. No espere que sea perfecto.

Sea un ejemplo saludable para sus hijos. No haga dieta. La clave para desarrollar un estilo de vida saludable es practicar la moderación tanto al comer como al hacer ejercicio.

Construya una relación sana con la comida. Que la hora de comer sea un momento divertido donde todos los integrantes de la familia se reúnen para disfrutar de una variedad de alimentos saludables. Nunca convierta la hora de la comida en una lucha de poder entre usted y su hijo al recompensarlo o castigarlo por su comportamiento con la comida.

Enseñe a sus hijos a respetar las diferencias de cada estructura corporal y a sentirse bien con su apariencia. Evite calificar a sus hijos con respecto al peso y comentar sobre el peso y la apariencia de otras personas como indicadores de carácter y personalidad. No todas las personas se parecen a modelos y estrellas de cine delgadas, por lo que debe enseñar a sus hijos que todos nacemos con una forma de cuerpo única que está

influenciada principalmente por nuestros antecedentes familiares. Fomente una imagen corporal realista y positiva.

Preste atención a las señales de alarma. Si nota un cambio en el comportamiento alimentario de su hijo, como ansiedad a la hora de comer, evasión de situaciones sociales relacionadas con la comida, rituales alimentarios, visitas frecuentes al baño poco después de las comidas, fluctuación rápida de peso, exceso o acaparamiento de comida, sería recomendable buscar el consejo de un profesional de la salud mental.

Cuídese. La batalla contra un trastorno alimentario puede ser larga y difícil, en especial para padres y madres. No se culpe. Si comienza a sentirse abrumado, es aconsejable buscar ayuda profesional. Recuerde: no puede ayudar a su hijo si usted no está sano.

Enlaces a recursos

Children's Mental Health Matters!

Información para las familias: los primeros pasos para buscar ayuda
www.ChildrensMentalHealthMatters.org

American Academy of Child & Adolescent Psychiatry

Este sitio contiene recursos para que las familias promuevan la comprensión de las enfermedades mentales.
www.aacap.org

Información para familias con adolescentes que sufren trastornos alimentarios

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Teenagers-With-Eating-Disorders-002.aspx

Asociación Estadounidense de Psiquiatría (APA)

Preguntas frecuentes sobre los trastornos alimentarios
<https://www.apa.org/topics/eating-disorders>

KidsHealth para padres

<http://kidshealth.org/en/teens/eat-disorder.html?WT.ac=ctg#catproblems>

Maudsley Parents es un sitio para padres y madres de niños con trastornos alimentarios.

<http://www.maudsleyparents.org/>

Asociación Nacional de Anorexia y Trastornos Relacionados (ANAD)

<http://www.anad.org>

Asociación Nacional de Trastornos Alimentarios (NEDA)

Kit de herramientas para padres

<https://www.nationaleatingdisorders.org/parent-toolkit>

Instituto Nacional de la Salud Mental

El NIMH trabaja para transformar la comprensión y el tratamiento de las enfermedades mentales a través de la investigación clínica básica, allanando el camino para la prevención, la recuperación y la cura. Ingrese en el sitio web del NIMH para obtener datos sobre ensayos clínicos e información, estadísticas y recursos relacionados con la salud mental.

<https://www.nimh.nih.gov/index.shtml>

Información sobre trastornos alimentarios y la búsqueda de soluciones <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/eating-disorders/index.shtml>

NOVA: Dying to be Thin

En este documental se investigan las causas, las complejidades y los tratamientos relativos a trastornos alimentarios, anorexia nerviosa y bulimia nerviosa. Public Broadcasting Service (PBS) de Maryland también proporciona una guía para docentes sobre la película y actividades para realizar en el aula. Esta película está disponible en <https://www.pbs.org/wgbh/nova/video/dying-to-be-thin/>



Coordinado
por



La campaña de Children's Mental Health Matters! es una colaboración de la Asociación de Salud Mental de Maryland (MHAMD) y la Coalición de Familias de Maryland (MCF) con el respaldo del Departamento de Salud de Maryland (MDH): Administración de Salud Mental (BHA). El objetivo de la campaña, con defensores escolares y comunitarios en todo el estado, es despertar la conciencia pública sobre la importancia de la salud mental de los niños. Para obtener más información, ingrese en www.ChildrensMentalHealthMatters.org.

MHAMD | 443-901-1550 | www.mhamd.org

MCF | 410-730-8267 | www.mdcoalition.org

El duelo es una respuesta natural a una muerte o una pérdida, como un divorcio, el fin de una relación o distanciarse de los amigos. El duelo puede producir reacciones físicas, mentales, sociales o emocionales. Las reacciones físicas pueden abarcar cambios en el apetito, dolores de cabeza o de estómago, problemas para dormir y enfermedades. Entre las reacciones emocionales se incluyen el enojo, la culpa, la tristeza, la preocupación y la desesperación. Por último, las reacciones sociales pueden incluir el abandono de las actividades normales y la necesidad de estar cerca o lejos de las personas. El proceso de duelo también depende de la situación que rodea la muerte o la pérdida, el vínculo con la persona que murió y el apego a esa persona. El duelo es normal, pero cuando los síntomas son muy intensos o perduran por mucho tiempo, es posible que se necesite ayuda profesional.

Cómo afecta a mi hijo

La forma de comunicarse con los niños y la manera de tratarlos al momento de una pérdida afectarán el modo en que pueden hacer el duelo y cómo manejarán la pérdida en el futuro. Los niños a menudo se enfrentan tanto a la muerte natural como a la muerte por medios no naturales, como el asesinato o el suicidio. Los medios de comunicación pueden revivir este problema y los niños necesitan una salida para lidiar con el dolor que les ocasionan las imágenes y los pensamientos inquietantes.

Los niños que atraviesan un duelo pueden mostrar muchos síntomas que afectan su funcionamiento. Algunos ejemplos:

- **Niños pequeños**
 - Mojar la cama
 - Chuparse el dedo
 - Aferrarse a los adultos
 - Miedos exagerados
 - Llanto excesivo
 - Berrinches
- **Niños mayores**
 - Síntomas físicos (dolor de cabeza, dolor de estómago, problemas para dormir y comer)
 - Cambios de humor
 - Sentimientos de impotencia y desesperanza
 - Aumento de las conductas autodestructivas y de riesgo
 - Enojo, agresión, peleas, conducta negativista

- Aislamiento de los adultos o de niños de la misma edad y abandono de las actividades que disfrutaban antes de la pérdida
- Depresión, tristeza
- Falta de concentración y atención

¿Qué podemos hacer al respecto?

Sea una fuente constante de apoyo en la vida de su hijo. Las investigaciones demuestran que mantener un vínculo cercano con un adulto cariñoso después de la pérdida puede ayudar.

Ofrezca un entorno estructurado que sea predecible y constante. Limite las opciones; introduzca decisiones pequeñas y manejables a lo largo del tiempo.

Contenga los "malos comportamientos". Insista en que los niños expresen sus deseos, necesidades y sentimientos con palabras y no con mal comportamiento. Esto también se aplica a los adolescentes, que tienden a actuar con ira en lugar de expresar directamente lo que sienten.

Anime a los niños a que le avisen cuando estén preocupados o pasando por un momento difícil. El llanto puede ayudar a los niños a liberar sus sentimientos de tristeza y servirles para sobrellevar la pérdida.

Hágale saber a su hijo que está a salvo. A menudo, cuando los niños están expuestos a un trauma, se preocupan por su propia seguridad y la de los integrantes de su familia. Evitar que vean demasiadas imágenes del suceso es una buena idea.

Anime a su hijo a hacer preguntas sobre la pérdida y la muerte. Los niños suelen tener muchas preguntas sobre la muerte y es posible que deban hacerlas una y otra vez. Sea paciente y responda estas preguntas de la manera más abierta y honesta posible. Hable con su hijo sobre la muerte de una forma fácil de comprender.

Brinde afecto y cariño a su hijo. Intente conectarse con él.

Ayude a su hijo a mantener una rutina. Es útil que su hijo continúe con sus actividades diarias. Ofrezca sugerencias sobre cómo comer y dormir bien.

Tenga paciencia con los comportamientos regresivos, como chuparse el dedo y mojar la cama.

Prepare un libro de recuerdos. Este es un buen ejercicio para ayudar a su hijo a experimentar sus emociones de manera positiva.

Sea consciente de su propia necesidad de atravesar el duelo. Muchas veces, padres y madres enfrentan la misma pérdida que sus hijos y deben permitirse sentir dolor y recibir apoyo.

Enlaces a recursos

Children's Mental Health Matters!

Información para las familias: los primeros pasos para buscar ayuda
www.ChildrensMentalHealthMatters.org

American Academy of Child & Adolescent Psychiatry

Este sitio contiene recursos para que las familias promuevan la comprensión de las enfermedades mentales.
www.aacap.org

Niños y duelo

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Grief-008.aspx

Problemas de sueño en los niños

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Childrens-Sleep-Problems-034.aspx

Ayudar a los niños después de un desastre

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Helping-Children-After-A-Disaster-036.aspx

Dougy Center para niños y familias en duelo

<http://www.dougy.org/>



**Coordinado
por**



La campaña de Children's Mental Health Matters! es una colaboración de la Asociación de Salud Mental de Maryland (MHAMD) y la Coalición de Familias de Maryland (MCF) con el respaldo del Departamento de Salud de Maryland (MDH): Administración de Salud Mental (BHA). El objetivo de la campaña, con defensores escolares y comunitarios en todo el estado, es despertar la conciencia pública sobre la importancia de la salud mental de los niños. Para obtener más información, ingrese en www.ChildrensMentalHealthMatters.org.

MHAMD | 443-901-1550 | www.mhamd.org

MCF | 410-730-8267 | www.mdcoalition.org

Información para las familias: Trastorno negativista desafiante

Todos los niños son desafiante de vez en cuando, especialmente si están cansados, hambrientos, molestos o estresados. Pueden discutir y contestar mal a docentes, padres, madres y otros adultos. La conducta negativista es una parte normal del desarrollo de los niños pequeños y los adolescentes jóvenes. Sin embargo, la conducta negativista se convierte en una seria preocupación cuando es tan frecuente que se destaca en comparación con otros niños de la misma edad y con el mismo nivel de desarrollo y cuando afecta la vida social, familiar y académica del niño.

Los niños con trastorno negativista desafiante (TND) muestran un patrón de comportamiento negativo, hostil y desafiante que dura al menos seis meses y afecta su capacidad para interactuar con los cuidadores, docentes y compañeros de clase. Durante este periodo, el niño o adolescente a menudo puede perder los estribos, desafiar de forma activa a los adultos y parecer rencoroso. Otros síntomas pueden incluir rabietas frecuentes, culpar a otras personas por su mal comportamiento y molestarse con facilidad con los demás.

Cómo afecta a mi hijo

Del uno al dieciséis por ciento de todos los niños y adolescentes en edad escolar tienen TND. Se desconocen las causas del TND, pero muchos padres informan que su hijo con TND era más inflexible y exigente que sus hermanos desde una edad temprana. En comparación con sus compañeros, los niños con TND son más propensos a tener dificultades con el desempeño académico y pueden involucrarse en conductas de riesgo, incluidas actividades delictivas y consumo de sustancias, aunque esto es más común en los niños negativistas que son agresivos. Sin intervención, los niños con TND son más propensos a desarrollar otros problemas más graves como destruir pertenencias, agredir a personas y animales, mentir o robar.

¿Qué podemos hacer al respecto?

Haga evaluar a su hijo pequeño o adolescente si sospecha que tiene TND. Hay varios tipos de profesionales que pueden diagnosticar el TND, incluidos psicólogos clínicos, trabajadores sociales clínicos, enfermeros profesionales, psiquiatras y pediatras. Es importante buscar otros trastornos que puedan estar presentes, como el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), problemas de aprendizaje, trastornos del estado de ánimo (depresión, trastorno bipolar) y trastornos de ansiedad. Puede ser difícil mejorar los síntomas del TND sin tratar el trastorno coexistente.

Algunas estrategias específicas para aplicar en casa:

- Establecer un sistema de notas diario entre la escuela y el hogar con los docentes de su hijo
- Ser constante
- Establecer reglas y consecuencias
- Usar elogios y recompensas con frecuencia
- Establecer un sistema de recompensas en casa
- Supervisar a su hijo y conocer a sus amigos
- Identificar a un compañero de tareas o un tutor que lo ayude con los deberes
- Identificar a un profesional de salud mental que pueda ayudarlo a establecer un programa de manejo del comportamiento
- Pedir a su terapeuta que mejore las relaciones sociales mediante lo siguiente:
 - Trabajar en las habilidades sociales grupales
 - Enseñarle a resolver problemas sociales
 - Enseñarle otras habilidades conductuales que los niños a menudo consideran importantes, como las habilidades deportivas y las reglas de los juegos de mesa
 - Disminuir los comportamientos indeseables y antisociales
 - Ayudar a su hijo a desarrollar una amistad cercana

Enlaces a recursos

Children's Mental Health Matters!

Información para las familias: los primeros pasos para buscar ayuda
www.ChildrensMentalHealthMatters.org

American Academy of Child & Adolescent Psychiatry

Este sitio contiene recursos para que las familias promuevan la comprensión de las enfermedades mentales.
www.aacap.org

Trastorno negativista desafiante

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-With-Oppositional-Defiant-Disorder-072.aspx

Trastorno del comportamiento

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Conduct-Disorder-033.aspx

Comportamiento violento

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Understanding-Violent-Behavior-In-Children-and-Adolescents-055.aspx

Mental Health America

Hoja informativa sobre el trastorno del comportamiento
<https://www.mhanational.org/conditions/conduct-disorder>

Mayo Clinic

En este sitio se analiza todo, desde la definición de TND hasta el estilo de vida y los recursos en casa para ayudar a cambiar los comportamientos asociados con el trastorno.
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/oppositional-defiant-disorder/diagnosis-treatment/drc-20375837>

Instituto Nacional de la Salud Mental

El NIMH trabaja para transformar la comprensión y el tratamiento de las enfermedades mentales a través de la investigación clínica básica, allanando el camino para la prevención, la recuperación y la cura. Ingrese en el sitio web del NIMH para obtener datos sobre ensayos clínicos e información, estadísticas y recursos relacionados con la salud mental.

<http://www.nimh.nih.gov>



Coordinado
por



La campaña de Children's Mental Health Matters! es una colaboración de la Asociación de Salud Mental de Maryland (MHAMD) y la Coalición de Familias de Maryland (MCF) con el respaldo del Departamento de Salud de Maryland (MDH): Administración de Salud Mental (BHA). El objetivo de la campaña, con defensores escolares y comunitarios en todo el estado, es despertar la conciencia pública sobre la importancia de la salud mental de los niños. Para obtener más información, ingrese en www.ChildrensMentalHealthMatters.org.

MHAMD | 443-901-1550 | www.mhamd.org

MCF | 410-730-8267 | www.mdcoalition.org



La psicosis ocurre cuando un individuo pierde el contacto con la realidad. El término "psicosis" no se refiere a un diagnóstico específico, sino a un grupo de síntomas. Tres de cada 100 personas experimentan psicosis en algún momento de sus vidas y la mayoría se recupera.

Cómo afecta a mi hijo

La psicosis afecta la forma en que una persona piensa, siente y actúa. Los síntomas incluyen:

- Alucinaciones (oír, ver, saborear, oler o sentir cosas que no existen)
- Delirios (creencias fijas que son falsas, como sentirse observado o perseguido)
- Pensamiento desordenado o confuso y dificultad para concentrarse
- Cambios repentinos de humor o sentimientos
- Cambios en el comportamiento, como no cuidarse o arreglarse como de costumbre o reírse en momentos inadecuados

¿Qué podemos hacer al respecto?

El tratamiento de la psicosis a menudo implica lo siguiente:

- Conocer las opciones de tratamiento y trabajar con profesionales
- Trabajar con un profesional de la salud mental para aprender habilidades de afrontamiento
- Trabajar con un médico para determinar cómo pueden ayudar los medicamentos
- Trabajar con profesionales (neurólogos, psiquiatras y pediatras) que se especializan en ayudar a los jóvenes y adultos jóvenes a manejar las relaciones, el trabajo y la escuela.

¿Por qué el tratamiento temprano es tan importante?

Experimentar síntomas de psicosis puede alterar la vida de su hijo. Cuando la psicosis se detecta de forma temprana, se pueden prevenir muchos problemas y se incrementan las posibilidades de una recuperación exitosa. Las enfermedades mentales con psicosis a menudo se desarrollan entre los 15 y los 25 años. Esta es una etapa crítica de la vida en la que los adolescentes y los adultos jóvenes desarrollan sus identidades, desarrollan vínculos y planifican su futuro.

¿Qué ayuda a las personas a recuperarse de la psicosis?

Lo más importante es que usted y su hijo participen en el tratamiento de forma activa.

- Participe en el tratamiento al colaborar con los proveedores de su hijo para aprender todo lo que pueda sobre los medicamentos y la terapia.
- Ayude a su hijo a concentrarse en las metas personales, que pueden ser fuertes motivadores para la recuperación.
- Ayude a su hijo a encontrar el apoyo que necesita: amigos, familia, grupos de apoyo.
- Asegúrese de que su hijo tenga una estructura en su vida, ya sea en la escuela, el trabajo, el voluntariado u otras actividades.

Nota: Toda la información se obtuvo del estudio de implementación y evaluación del proyecto RAISE (Recuperación después de un primer episodio de esquizofrenia) del Instituto Nacional de la Salud Mental. Esta información se puede consultar en <http://marylandeip.com/eip-resources>

Enlaces a recursos

Programa de intervención temprana (EIP) de Maryland

Ofrece programas especializados con experiencia en la identificación temprana, la evaluación y el tratamiento psiquiátrico integral de adolescentes y adultos jóvenes en riesgo o en las primeras etapas de una enfermedad mental con psicosis.

www.marylandeip.com

Coalición de Familias de Maryland (MCF)

Una alianza de organizaciones en todo Maryland dedicadas a trabajar en nombre de los niños con necesidades de salud mental y sus familias.

<http://mdcoalition.org/>

Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI)

Una organización nacional que brinda apoyo, servicios de defensa, educación y concientización a las personas afectadas por enfermedades mentales y sus familias.

<http://www.nami.org/>

Blog sobre mentes sanas de la Asociación

Estadounidense de Psiquiatría (APA)

Incluye artículos sobre salud mental y tratamientos relacionados.

<https://www.psychiatry.org/news-room/apa-blogs>

Here to Help

Este sitio, perteneciente al gobierno canadiense, ofrece información, recursos y herramientas adicionales para las personas afectadas por enfermedades mentales.

<http://www.heretohelp.bc.ca/factsheet/psychosis>

Children's Mental Health Matters!

Información para las familias: los primeros pasos para buscar ayuda

www.ChildrensMentalHealthMatters.org

Asociación de Salud Mental de Maryland (MHAMD)

Es una agencia estatal que ofrece educación y servicios de defensa. Los programas incluyen Maryland Parity Project, Mental Health First Aid y publicaciones y recursos de salud mental.

<https://www.mhamd.org/information-and-help/paying-for-care/maryland-insurance-protections/>

www.mhfamaryland.org

Psicosis 101

Un sitio web dedicado íntegramente a brindar información, recursos y conexión a los afectados por enfermedades mentales con psicosis.

<http://www.psychosis101.ca/>



Coordinado
por



La campaña de Children's Mental Health Matters! es una colaboración de la Asociación de Salud Mental de Maryland (MHAMD) y la Coalición de Familias de Maryland (MCF) con el respaldo del Departamento de Salud de Maryland (MDH): Administración de Salud Mental (BHA). El objetivo de la campaña, con defensores escolares y comunitarios en todo el estado, es despertar la conciencia pública sobre la importancia de la salud mental de los niños. Para obtener más información, ingrese en www.ChildrensMentalHealthMatters.org.

MHAMD | 443-901-1550 | www.mhamd.org

MCF | 410-730-8267 | www.mdcoalition.org

Información para las familias: Comportamiento autolesivo

Los niños que exhiben un comportamiento autolesivo (SIB, en inglés) realizan actos deliberados y repetitivos para lesionar su propio cuerpo como una forma de hacer frente a sentimientos negativos abrumadores, como tristeza, ansiedad o estrés, o como un medio para sentir algo. El SIB también puede ser una forma de expresar cierta rabia interna, recrear un trauma pasado u ofrecer una breve sensación de control. Algunas formas de comportamiento autolesivo son cortarse, arañarse, quemarse, marcarse, morderse, ocasionarse moretones, golpearse y arrancarse la piel y el cabello. Un niño que se autolesiona lo suele hacer en secreto y con vergüenza, por lo que buscará ocultar las lesiones con ropa larga e intentará explicarlas con causas justificables. Las investigaciones indican que las niñas tienen más probabilidades de autolesionarse que los niños, y que la mayoría comienza a manifestar SIB entre los 12 y los 15 años.

Cómo afecta a mi hijo

Los niños que tienen SIB:

- A menudo se sienten alienados, aislados e incapaces de detenerse
- Son más propensos a participar en otros comportamientos de riesgo, como el abuso de sustancias o alcohol
- A menudo tienen un problema de salud mental subyacente, como ansiedad, depresión o trastorno de estrés postraumático
- Pueden seguir autolesionándose hasta la edad adulta; sin embargo, con terapia, apoyo y capacitación en estrategias saludables de afrontamiento y, posiblemente, medicamentos, el SIB puede superarse
- Pueden estar respondiendo a un antecedente de abuso físico, emocional o sexual.

¿Qué podemos hacer al respecto?

- Hable abiertamente y sin prejuicios sobre el comportamiento con su hijo para ayudar a reducir la vergüenza y el secreto que rodea a la autolesión.
- Tenga en cuenta que el SIB es un método que su hijo utiliza para registrar de forma temporal problemas emocionales abrumadores. Abordar los problemas emocionales que "disparan" la acción ayudará más que enfocarse solo en detener la autolesión.
- Procure no castigar a un niño que se que tiene un comportamiento autolesivo, ya que puede aumentar las emociones problemáticas del niño.
- Trabaje con su hijo para identificar aquellos "desencadenantes" o eventos que tienen más probabilidades de provocar el deseo de autolesionarse. • Tenga en cuenta que la mayoría de los adolescentes con conductas autolesivas no están intentando suicidarse. Es fundamental reconocer, sin embargo, que algunas lesiones son potencialmente mortales.
- Trabaje con un profesional de la salud mental con experiencia en conductas autolesivas. Puede brindarle ayuda a usted y a su hijo para descubrir el significado detrás de la autolesión e identificar estrategias que ambos pueden usar para ayudar a prevenir lesiones adicionales.
- Aprenda y hable con su hijo sobre formas saludables de comunicarse, calmarse a sí mismo y sobrellevar una situación, como escribir, dibujar, hacer ejercicio y practicar técnicas de relajación.

Enlaces a recursos

Children's Mental Health Matters!

Información para las familias: los primeros pasos para buscar ayuda

www.ChildrensMentalHealthMatters.org

American Academy of Child & Adolescent Psychiatry

Este sitio contiene recursos para que las familias promuevan la comprensión de las enfermedades mentales.

www.aacap.org

Información para las Familias n.º 73

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Self-Injury-In-Adolescents-073.aspx

Mental Health America

<https://www.mhanational.org/self-injury-and-youth>

S.A.F.E. Alternatives (Self-Abuse Finally Ends)

<http://www.selfinjury.com>

Línea de información 800-DONTCUT (366-8288)

Recurso para adolescentes

To Write Love on Her Arms

www.twloha.com



Coordinado
por



La campaña de Children's Mental Health Matters! es una colaboración de la Asociación de Salud Mental de Maryland (MHAMD) y la Coalición de Familias de Maryland (MCF) con el respaldo del Departamento de Salud de Maryland (MDH): Administración de Salud Mental (BHA). El objetivo de la campaña, con defensores escolares y comunitarios en todo el estado, es despertar la conciencia pública sobre la importancia de la salud mental de los niños. Para obtener más información, ingrese en www.ChildrensMentalHealthMatters.org.

MHAMD | 443-901-1550 | www.mhamd.org

MCF | 410-730-8267 | www.mdcoalition.org

Información para las familias: Consumo de sustancias

Muchos jóvenes consumen alcohol y otras drogas. Algunos desarrollan problemas graves que requieren tratamiento profesional. Cuanto más pequeños sean los niños que comienzan a consumir drogas y alcohol, más probabilidades tendrán de desarrollar un trastorno por consumo de sustancias en el futuro. Además, otros trastornos psiquiátricos a menudo coexisten con los problemas de consumo de sustancias y necesitan evaluación y tratamiento. Afortunadamente, existen excelentes recursos para padres y madres que desean evitar que sus hijos consuman drogas y para aquellos que creen que sus hijos pueden tener un problema de consumo de sustancias.

Cómo afecta a mi hijo

Las drogas y el alcohol contribuyen al desarrollo de una serie de problemas para nuestros hijos, entre otros:

- Bajo desempeño académico
- Problemas de memoria y aprendizaje
- Inasistencia y absentismo escolar
- Problemas en las relaciones familiares y con los compañeros; falta de empatía hacia los demás
- Tendencia a participar en otras actividades de riesgo y a sentirse invulnerables
- Mayor riesgo de pasar a drogas más peligrosas y desarrollar dependencia

Si bien todos los niños corren el riesgo de consumir drogas y alcohol, los siguientes factores de riesgo aumentan significativamente la probabilidad de que un niño desarrolle un problema grave relacionado con el alcohol o las drogas:

- Tener antecedentes familiares de consumo o dependencia de sustancias
- Depresión o baja autoestima
- Aislamiento social; incapacidad para encajar con el resto de las personas

¿Qué podemos hacer al respecto?

Las investigaciones han documentado que la participación familiar y los programas de prevención basados en el aula son los medios más eficaces para abordar el consumo de sustancias entre los jóvenes.

Preste atención a las señales de un problema por consumo de sustancias:

- Mal humor o irritabilidad repentinos
- Volverse más reservado

- Comportamiento discutidor, disruptivo y con tendencia a romper las reglas
- Baja autoestima o depresión
- Falta de criterio; comportamiento irresponsable
- Aislamiento social y de la familia
- Abandono de amigos o actividades anteriores, cambio de amigos, falta de interés general

Pase tiempo con sus hijos. Muéstreles cuánto los ama y lo mucho que se preocupa por su seguridad y bienestar.

Eduque a sus hijos sobre las drogas y el alcohol. Trate de brindarles información que sea apropiada para su edad y nivel de desarrollo. A los niños más pequeños se les puede decir que las drogas y el alcohol pueden dañar sus cuerpos, mientras que los niños mayores pueden beneficiarse de la información sobre drogas específicas y sus efectos.

Piense en la estructura y la disciplina que les ofrece.

Asegúrese de que sean adecuadas para la edad y el desarrollo de su hijo, y refuerce de forma constante el comportamiento que espera.

Hágale saber a su hijo, directa y firmemente, que desaprueba el consumo de drogas y alcohol. Recuerde que usted es el modelo más importante de su hijo. No fume, beba en exceso ni consuma drogas.

Trate de escuchar con atención a sus hijos y enfatice la importancia de una comunicación abierta y honesta.

Los niños cuyos padres les hablan con regularidad sobre los peligros de las drogas son mucho menos propensos a consumirlas que los niños que no tienen estas conversaciones con sus padres.

Ayude a su hijo a reconocer sus propios sentimientos compartiendo los suyos (p. ej., me siento solo) y comentando cómo parece sentirse su hijo. Recuerde que los niños que pueden expresar sus sentimientos tienen más probabilidades de recibir apoyo de los demás y es menos probable que recurran a las drogas y al alcohol para tratar de deshacerse de los malos sentimientos.

Cúidese. Es difícil ayudar a su hijo si se usted se siente abrumado. Mantenerse saludable también le permitirá ser un modelo saludable para su hijo.

Preste atención a los amigos de su hijo, ya que es más probable que los niños consuman drogas y alcohol con amigos (en fiestas, automóviles, etc.).

Fomente los intereses positivos de su hijo. Las actividades, como los deportes, el ejercicio, el arte, el servicio comunitario y el empleo a tiempo parcial, brindan alternativas positivas al consumo de drogas y ayudan a su hijo a sentirse bien consigo mismo.

Recuerde que es fundamental que padres y madres ejerzan control y supervisión para prevenir el consumo de drogas. Trate de tener una presencia activa y constante en la vida de su hijo, y hágale saber que hará todo lo que sea necesario para garantizar su seguridad y bienestar. Es buena idea consultar con docentes, entrenadores y otros adultos que formen parte de la vida de su hijo.

Si sospecha que su hijo consume drogas, debe expresarle sus sospechas abiertamente cuando esté sobrio o no esté bajo los efectos de las drogas y usted esté en calma, evitando realizar acusaciones directas. Esto demostrará que el bienestar de su hijo es crucial para usted y que aún lo ama, pero que le preocupa mucho lo que se está haciendo a sí mismo. Tome medidas. No suponga que su hijo está experimentando o que se trata de un incidente aislado.

Busque asesoramiento de un profesional certificado en salud mental con experiencia en el consumo de sustancias y tratamiento para jóvenes. Reunirse con los consejeros escolares o su médico de cabecera puede conducir a la intervención y el apoyo adecuados para su hijo y su familia.

Enlaces a recursos

The AntiDrug.com

Se trata de un sitio web de la campaña mediática National Youth AntiDrug Media Campaign que ofrece a padres, madres y cuidadores datos acerca de estrategias de prevención comprobadas e información sobre qué hacer si sospecha que su hijo adolescente está consumiendo drogas o alcohol.

<https://drugfree.org/resources/>

Building Blocks for a Healthy Future

Un sitio web desarrollado por la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, en inglés) dirigido a quienes tienen a su cargo a niños pequeños (de 3 a 6 años). Encontrará información básica sobre cómo ayudar a sus hijos a tomar buenas decisiones y desarrollar un estilo de vida saludable.

<https://www.samhsa.gov/sites/default/files/samhsa-2014-prevention-resources.pdf>

SAMHSA

Cómo saber si su hijo bebe alcohol: una lista de señales específicas de que su hijo puede tener problemas con el alcohol: <https://www.samhsa.gov/underage-drinking/parent-resources/how-tell-if-your-child-drinking-alcohol>

Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA)

El NIDA brinda enlaces a datos sobre medicamentos específicos para padres y docentes, así como un plan de estudios apropiado para la edad relacionado con la educación sobre las drogas.

<https://www.drugabuse.gov/parents-educators>



Coordinado
por



La campaña de Children's Mental Health Matters! es una colaboración de la Asociación de Salud Mental de Maryland (MHAMd) y la Coalición de Familias de Maryland (MCF) con el respaldo del Departamento de Salud de Maryland (MDH): Administración de Salud Mental (BHA). El objetivo de la campaña, con defensores escolares y comunitarios en todo el estado, es despertar la conciencia pública sobre la importancia de la salud mental de los niños. Para obtener más información, ingrese en www.ChildrensMentalHealthMatters.org.

El suicidio es el acto de quitarse la vida y sigue siendo un problema grave entre los jóvenes. Al crecer, algunos pueden experimentar fuertes sentimientos de estrés, confusión, dudas sobre sí mismos, presión para alcanzar el éxito, incertidumbre financiera y otros miedos. Esos sentimientos pueden ser muy perturbadores e intensificar las dudas sobre uno mismo. Para algunos, el suicidio puede parecer una solución a sus problemas y el estrés.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés), en 2017 el suicidio fue la segunda causa principal de muerte entre los jóvenes de 10 a 14 años y la segunda causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 24 años. La Fundación Americana para la Prevención del Suicidio (AFSP, en inglés) descubrió que el suicidio es la tercera causa principal de muerte entre las personas de 10 a 34 años en Maryland. En promedio, una persona se suicida cada 13 horas en el estado. Construir relaciones familiares sólidas, reconocer los riesgos y las señales de alarma del suicidio o de la depresión, y tener acceso a recursos de prevención e intervención, a menudo disminuye la probabilidad de suicidio entre los jóvenes.

Cómo afecta a mi hijo

Algunas señales de alarma:

- Estado depresivo, trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) u otro problema de salud mental
- Pérdida o inestabilidad familiar, problemas importantes con el padre o la madre
- Expresiones de pensamientos suicidas o hablar de la muerte o del más allá durante momentos de tristeza o aburrimiento
- Alejamiento de los amigos y familiares
- Dificultades para lidiar con la orientación sexual
- Poca capacidad para manejar las propias emociones negativas
- Falta de interés y disfrute por actividades que alguna vez resultaron placenteras
- Comportamiento impulsivo y agresivo, expresiones frecuentes de rabia
- Abuso de alcohol o drogas
- Comportamientos de alto riesgo (p. ej., prender fuego, involucrarse en sectas o pandillas, crueldad hacia los animales)
- Aislamiento social y baja autoestima
- Presenciar o estar expuesto a violencia o abuso familiar
- Tener un familiar que se suicidó o intentó suicidarse
- Estar preocupado por temas y actos de violencia en programas de televisión, películas, música, revistas, cómics, videojuegos y sitios de Internet

- Regalar pertenencias significativas
- Episodios frecuentes de fuga o encarcelamiento

IMPORTANTE

Algunos niños pueden mostrar muchas señales de advertencia y, sin embargo, estar manejando bien la situación, mientras que otros pueden no mostrar ninguna señal y aun así tener pensamientos suicidas. La única forma de saberlo con certeza es preguntarle a su hijo y consultar a un profesional de la salud mental.

Si le preocupa que su hijo pueda estar pensando en suicidarse, pregúnteselo de forma directa.

Pregúntele si ha elaborado un plan específico y si ha hecho algo para llevarlo a cabo. Explique las razones de sus preocupaciones. Escúchelo abiertamente y dígame que le preocupa muchísimo, y que no importa cuán abrumadores parezcan sus problemas, siempre contará con ayuda. Muchos niños amenazan con suicidarse y deben ser tomados en serio.

Busque ayuda profesional para su hijo de inmediato,

ya sea de un médico, centro de salud comunitario, consejero, psicólogo, trabajador social, trabajador juvenil o ministro. En Maryland, llame al 2-1-1 y presione 1. También puede llamar al 1-800-273-TALK o buscar líneas directas de prevención del suicidio y centros de crisis locales.

Si su hijo está en peligro inminente, no lo deje solo y busque ayuda de inmediato. Puede llamar al 911 o llevar a su hijo a la sala de emergencias. Si su hijo tiene un plan detallado o parece sumamente suicida y no habla, podría estar en peligro inminente y es importante buscar ayuda de inmediato. No lo deje solo y busque ayuda con urgencia.

Conozca las señales de alarma, los riesgos y otros factores relacionados con el suicidio, especialmente si ha intentado suicidarse en el pasado o ha amenazado con hacerlo.

Ofrezca apoyo a su hijo. Asegúrese de que su hijo sepa que cuenta con usted, anímelo a que le hable cuando lo necesite y, si usted no está cuando se sienta deprimido o suicida, tenga a disposición a otra persona de respaldo a quien pueda acudir en busca de ayuda.

Ponga cualquier arma de fuego, armas y medicamentos peligrosos en un lugar seguro lejos del niño y, de preferencia, fuera de la casa.

Líneas directas y centros de crisis

Línea de ayuda para casos de crisis de Maryland

Marque 2-1-1, presione 1

Envíe un mensaje de texto con su código postal al 898-211

<https://211md.org/>

Línea nacional para la prevención del suicidio

1-800-273-TALK

1-800-273-8255

<https://suicidepreventionlifeline.org>

Enlaces a recursos

Children's Mental Health Matters!

Información para las familias: los primeros pasos para buscar ayuda

www.ChildrensMentalHealthMatters.org

American Academy of Child & Adolescent Psychiatry

Este sitio contiene recursos para que las familias promuevan la comprensión de las enfermedades mentales.

www.aacap.org

Suicidio en adolescentes

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Teen-Suicide-010.aspx

Fundación Americana para la Prevención del Suicidio

<http://www.afsp.org>

Asociación Nacional de Psicólogos Escolares (NASP)

Prevención del suicidio en jóvenes: consejos para padres, madres y educadores

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/mental-health-resources/preventing-youth-suicide/preventing-youth-suicide-tips-for-parents-and-educators>

Prevención del suicidio en adolescentes: breves datos y consejos

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/mental-health-resources/preventing-youth-suicide>

Instituto Nacional de la Salud Mental

El NIMH trabaja para transformar la comprensión y el tratamiento de las enfermedades mentales a través de la investigación clínica básica, allanando el camino para la prevención, la recuperación y la cura. Ingrese en el sitio del NIMH para obtener datos sobre ensayos clínicos e información, estadísticas y recursos relacionados con la salud mental.

<http://www.nimh.nih.gov>

Suicide Awareness Voices of Education (SAVE)

<http://www.save.org/>

Información de Yellow Ribbon sobre el suicidio para padres y madres

<https://yellowribbon.org/get-help/i-am-a-parent.html>



Coordinado
por



La campaña de Children's Mental Health Matters! es una colaboración de la Asociación de Salud Mental de Maryland (MHAMD) y la Coalición de Familias de Maryland (MCF) con el respaldo del Departamento de Salud de Maryland (MDH): Administración de Salud Mental (BHA). El objetivo de la campaña, con defensores escolares y comunitarios en todo el estado, es despertar la conciencia pública sobre la importancia de la salud mental de los niños. Para obtener más información, ingrese en www.ChildrensMentalHealthMatters.org.

MHAMD | 443-901-1550 | www.mhamd.org

MCF | 410-730-8267 | www.mdcoalition.org

Información para las familias: Suicidio y jóvenes LGBTQ

El suicidio es el acto de quitarse la vida y sigue siendo un problema grave entre los jóvenes. Al crecer, algunos pueden experimentar fuertes sentimientos de depresión, estrés, confusión, dudas sobre sí mismos, presión para alcanzar el éxito, incertidumbre financiera y otros miedos. Esos sentimientos pueden ser muy perturbadores e intensificar las dudas sobre uno mismo. Para algunos, el suicidio puede parecer una solución a sus problemas y el estrés.

Las investigaciones han demostrado que las personas jóvenes lesbianas, gais, bisexuales, transgénero, y que cuestionan su sexualidad (LGBTQ, en inglés) tienen más del doble de probabilidades de intentar suicidarse que las personas heterosexuales de su edad. Sin embargo, la orientación sexual no se indica en los certificados de defunción de EE. UU., por lo que resulta difícil informar las tasas de suicidio exactas. Los estudios también han confirmado que los jóvenes LGBTQ tienen índices más altos de ideación suicida que los heterosexuales de su edad y, a menudo, tienen factores de riesgo más graves. Es importante señalar que ser LGBTQ no es un factor de riesgo en sí mismo; sin embargo, los factores de estrés minoritarios que enfrentan los jóvenes LGBTQ, como la discriminación y el acoso, están relacionados con el comportamiento suicida de forma directa y con los factores de riesgo de suicidio de forma indirecta.

Cómo afecta a la juventud

Las siguientes son algunas señales de advertencia específicas de los jóvenes LGBTQ:

- Intentos de suicidio previos
- Una enfermedad mental diagnosticable o trastorno por consumo de sustancias
- Problemas de pareja
- Una alto índice de abuso u hostigamiento
- Dificultades para lidiar con la orientación sexual
- Falta de aceptación familiar
- Expresión de desesperanza o impotencia
- Tener un plan

IMPORTANTE

Algunos jóvenes pueden mostrar muchas señales de advertencia y, sin embargo, estar manejando bien la situación, mientras que otros pueden no mostrar ninguna señal y aun así tener sentimientos suicidas. La única forma de saberlo con certeza es preguntarles a los jóvenes y consultar a un profesional de la salud mental.

¿Cómo podemos ayudar?

Algunos factores que pueden ayudar a reducir el riesgo de que un joven considere el suicidio son:

- Programas y servicios que aumentan el apoyo social y disminuyen el aislamiento social entre los jóvenes LGBTQ (grupos de apoyo, líneas directas, redes sociales)
- Acceso a una atención eficaz y culturalmente competente
- Apoyo de profesionales médicos y de la salud mental

- Habilidades de afrontamiento y resolución de problemas y conflictos
- Acceso restringido a medios de suicidio extremadamente mortales
- Vínculos sólidos en la familia
- Aceptación familiar de la sexualidad o identidad de género de la persona
- Sensación de seguridad y apoyo en la escuela
- Relaciones en la escuela a través de grupos de compañeros
- Vínculos positivos con amigos que comparten intereses similares
- Creencias culturales y religiosas que desalienten el suicidio
- Modelos positivos y autoestima

Si le preocupa que un joven pueda estar pensando en suicidarse, pregúnteselo de forma directa. Pregúntele si ha elaborado un plan específico y si ha hecho algo para llevarlo a cabo. Explique las razones de sus preocupaciones. Escuche abiertamente.

Asegúrese de expresarle que le preocupa profundamente y que no importa cuán abrumadores parezcan sus problemas, siempre contará con ayuda. Todas las amenazas de suicidio deben tomarse en serio.

Busque ayuda profesional de inmediato de un médico, centro de salud comunitario, consejero, psicólogo, trabajador social, trabajador juvenil o ministro si sospecha de un intento de suicidio. En Maryland, llame al 2-1-1 y presione 1. También puede llamar al 1-800-SUICIDE o buscar líneas directas de prevención del suicidio y centros de crisis.

Si el joven está en peligro inminente, no lo deje solo y busque ayuda de inmediato. Puede llamar al 911 o llevarlo a la sala de emergencias. Si el joven tiene un plan detallado o parece sumamente suicida y no habla, podría estar en peligro inminente y es importante buscar ayuda de inmediato. No lo deje solo y busque ayuda con urgencia.

Conozca las señales de alarma, los riesgos y otros factores relacionados con el suicidio, especialmente si ha intentado suicidarse en el pasado o ha amenazado con hacerlo.

Ofrezca apoyo.

Ponga cualquier arma de fuego, arma o medicamento peligroso en un lugar seguro.

Líneas directas y centros de crisis

Línea de ayuda para casos de crisis de Maryland

Marque 2-1-1, presione 1

Envíe un mensaje de texto con su código postal al 898-211

<https://211md.org/>

Línea nacional para la prevención del suicidio

1-800-273-TALK

1-800-273-8255

<https://suicidepreventionlifeline.org/>

The Trevor Project

LÍNEA TREVOR: 1-866-488-7386

<https://www.thetrevorproject.org/>

Enlaces a recursos

Children's Mental Health Matters!

Información para las familias: los primeros pasos para buscar ayuda

www.ChildrensMentalHealthMatters.org

American Academy of Child & Adolescent Psychiatry

Este sitio contiene recursos para que las familias promuevan la comprensión de las enfermedades mentales.

www.aacap.org

Suicidio en adolescentes

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Teen-Suicide-010.aspx

Fundación Americana para la Prevención del Suicidio

<http://www.afsp.org>

Asociación Nacional de Psicólogos Escolares (NASP)

Prevención del suicidio en jóvenes: consejos para padres, madres y educadores

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/mental-health-resources/preventing-youth-suicide/preventing-youth-suicide-tips-for-parents-and-educators>

Recursos de la NASP: trastornos de salud mental

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/mental-health/mental-health-disorders>

GLSEN (red de educación para gays, lesbianas y heterosexuales)

Recursos virtuales

<https://www.glsen.org/resources/virtual-resources>

Instituto Nacional de la Salud Mental

El NIMH trabaja para transformar la comprensión y el tratamiento de las enfermedades mentales a través de la investigación clínica básica, allanando el camino para la prevención, la recuperación y la cura.

<http://www.nimh.nih.gov>

Suicide Awareness Voices of Education (SAVE)

<http://www.save.org>

The Trevor Project

Una organización nacional que brinda servicios de intervención ante crisis y prevención del suicidio a jóvenes lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, y que cuestionan su sexualidad.

www.thetrevorproject.org

Información de Yellow Ribbon sobre el suicidio para padres y madres

<https://yellowribbon.org/get-help/i-am-a-parent.html>



Coordinado
por



La campaña de Children's Mental Health Matters! es una colaboración de la Asociación de Salud Mental de Maryland (MHAMD) y la Coalición de Familias de Maryland (MCF) con el respaldo del Departamento de Salud de Maryland (MDH): Administración de Salud Mental (BHA). El objetivo de la campaña, con defensores escolares y comunitarios en todo el estado, es despertar la conciencia pública sobre la importancia de la salud mental de los niños. Para obtener más información, ingrese en www.ChildrensMentalHealthMatters.org.

MHAMD | 443-901-1550 | www.mhamd.org

MCF | 410-730-8267 | www.mdcoalition.org

Información para las familias: Jóvenes en edad de transición

La edad de transición se define aproximadamente como el periodo entre los 14 y los 24 años, cuando los jóvenes se preparan para pasar de la adolescencia a la adultez temprana en las áreas de empleo, educación y vida independiente. La transición a la edad adulta puede ser un desafío para todos los adultos jóvenes, no solo para aquellos con necesidades de salud mental. Para los adultos jóvenes con problemas de salud mental, la transición a la edad adulta puede ser más larga y difícil. Los retrasos sociales y emocionales que experimentan los jóvenes con necesidades de salud mental afectan las habilidades necesarias para una transición exitosa a la edad adulta.

Los jóvenes en edad de transición con necesidades de salud mental no necesariamente se ajustan al sistema de salud mental de niños o adultos; los servicios deben adaptarse a sus necesidades y características de desarrollo específicas.

Los jóvenes identificados con una "discapacidad emocional" en un Plan de Educación Individualizada tienen la tasa de deserción más alta de todos los grupos con discapacidad (aproximadamente el 50% en Maryland). Los jóvenes en edad de transición con necesidades de salud mental tienen la tasa más baja de participación en la educación continua o el empleo.

Escuela secundaria

Si su hijo es elegible para un Plan de Educación Individualizada (IEP) o un plan 504, es posible que reciba servicios de salud mental u otros servicios de apoyo en la escuela.

- Se desarrolla un IEP para estudiantes con necesidades de salud mental más intensivas que califican para recibir educación especial.
- El equipo del IEP de su hijo es responsable de ayudarlo con la planificación e implementación de la transición.
- En un plan 504, la escuela puede hacer adaptaciones especiales para su hijo si no califica para recibir educación especial.

Si su hijo tiene un plan 504, tendrá acceso a los servicios de asistencia para la transición, pero puede que él o usted sean responsables de iniciar el contacto para acceder a estos apoyos.

Personal de apoyo de la escuela secundaria

- Gestor de caso del IEP
- Consejero de orientación
- Coordinador de transición
- Consejero de la División de Servicios de Rehabilitación (DORS, en inglés)

Después de la escuela secundaria

La transición de la escuela secundaria puede ser un desafío para los jóvenes con problemas de comportamiento. Algunos jóvenes pueden desear asistir

a la universidad o escuelas vocacionales y es posible que otros quieran buscar empleo.

Oportunidades educativas

- Universidad
- Centros de formación superior
- Escuelas técnicas y vocacionales
- División de Servicios de Rehabilitación (DORS) Centro de Preparación Laboral y Tecnología (WTC, en inglés) en Baltimore

Oportunidades de empleo en programas de aprendizaje

- La DORS ofrece una gama de servicios:
 - Evaluación de carreras
 - Toma de decisiones relacionadas con la carrera
 - Asesoramiento y remisión
 - Capacitación vocacional
- Asistencia laboral
- Empleo con apoyo a través de la Administración de Higiene Mental (MHA, en inglés)

Vivienda

La mayoría de las familias de adultos jóvenes se encuentran con que estos continúan viviendo con ellos, si no de manera permanente, en un patrón de puerta giratoria: se mudan por un tiempo y luego regresan. Fuera de la idea de vivir en la casa familiar, existen posibilidades de vivienda subsidiada y de pago privado.

Vivienda subsidiada

- Programas de rehabilitación residencial para jóvenes en edad de transición
 - Programas de rehabilitación residencial para adultos
- Para obtener más información, comuníquese con su Agencia de Servicios Básicos local.

Otras opciones de vivienda pueden ser:

- Main Street Housing
- Vivienda según la Sección 8
- Pago privado

Atención médica

La atención médica en Maryland cambiará el próximo año con la Ley de Atención Médica Asequible y la expansión de Medicaid.

Para saber más u obtener información sobre la inscripción, ingrese en www.marylandhealthconnection.gov

Las opciones de atención médica incluyen:

- Medicaid
- Atención Primaria para Adultos en Maryland (MPAC, en inglés)
- Seguro privado

Enlaces a recursos

Children's Mental Health Matters!

Información para las familias: los primeros pasos para buscar ayuda
www.ChildrensMentalHealthMatters.org

Información para las familias: servicios escolares
www.ChildrensMentalHealthMatters.org

Agencias de Servicios Básicos o Autoridades de Salud del Comportamiento Locales

<https://www.marylandbehavioralhealth.org>

Departamento de Servicios Humanos (DHS)

800-332-6347
<http://dhr.maryland.gov>

Main Street Housing

410-540-9067
<http://www.mainstreethousing.org>

Departamento de Discapacidades de Maryland (MDOD)

800-637-4113
<http://mdod.maryland.gov>

Jóvenes en transición de Maryland

1-800-637-4113
<http://mdod.maryland.gov/education/Pages/transitioningyouth.aspx>

Agencia de rehabilitación vocacional de Maryland: DORS

Para obtener más información sobre la amplia gama de servicios que ofrece la DORS, ingrese en www.dors.state.md.us
o llame al 410-554-9442 o al 1-888-554-0334

The Parents Place of Maryland

<http://www.ppmmd.org>
800-394-5694 o 410-768-9100

Para obtener información sobre la cobertura de seguros médicos para los trastornos de salud mental y consumo de sustancias, o la Ley de Paridad de Salud Mental (MHPA, en inglés), ingrese en:
www.mhamd.org/information-and-help/paying-for-care/maryland-insurance-protections/
o llame al 443-901-1550

Para postularse al programa de Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI, en inglés), llame al 1-800-772-1213



Coordinado
por



La campaña de Children's Mental Health Matters! es una colaboración de la Asociación de Salud Mental de Maryland (MHAMD) y la Coalición de Familias de Maryland (MCF) con el respaldo del Departamento de Salud de Maryland (MDH): Administración de Salud Mental (BHA). El objetivo de la campaña, con defensores escolares y comunitarios en todo el estado, es despertar la conciencia pública sobre la importancia de la salud mental de los niños. Para obtener más información, ingrese en www.ChildrensMentalHealthMatters.org.

Un trauma es una experiencia peligrosa, aterradora y, a veces, violenta que a menudo sucede de manera repentina.

El trauma es una reacción normal que ocurre en respuesta a un suceso extremo. Le puede ocurrir a un integrante de la familia o a toda la familia. Estos son algunos ejemplos de trauma:

- Violencia
- Incendio
- Falta de vivienda
- Desastre natural

Después de experimentar un trauma, los niños, los adolescentes y las familias pueden sentir estrés traumático. Los sentimientos de estrés traumático incluyen:

- Sensación de miedo o ansiedad
- Sensación de letargo

Cómo afecta a mi hijo

Muchas personas que atraviesan un trauma tienen problemas para adaptarse a la vida después de lo sucedido. El cerebro de los niños y adolescentes puede dañarse y es posible que no desarrollen las habilidades necesarias. Después de un trauma, algunos niños padecen trastorno de estrés postraumático (TEPT), estrés traumático infantil (ETI) o depresión.

El **TEPT** generalmente ocurre después de un trauma importante que puso en peligro la vida. El **ETI** ocurre después de que termina el trauma. Es importante obtener ayuda para los niños o adolescentes después de pasar por un trauma a fin de que puedan seguir desarrollándose. Para obtener más información, consulte la hoja informativa sobre el trastorno de ansiedad incluida en este kit.

Signos y síntomas

Hay muchas reacciones al trauma, por ejemplo:

- Pensar en lo que pasó
- Agresión o irritabilidad
- Dolores corporales
- Tener problemas en la escuela
- Pesadillas o dificultad para dormir
- Dificultad para concentrarse
- Negarse a ir a la escuela

¿Qué podemos hacer al respecto?

Es importante obtener ayuda si los niños o adolescentes presentan signos o síntomas después de un trauma. Los cuidadores y los familiares pueden ayudar a los niños de dos formas importantes:

1. Hablar con ellos sobre lo que pasó.
2. Obtener ayuda profesional.

Recomendaciones para familias

- Informarse sobre qué es el trauma
- Obtener ayuda de expertos en trauma
- Involucrarse en la salud de su hijo

¿Qué pueden decir y hacer los cuidadores?

- Decirles a los niños que están a salvo
- Permitir que los niños hablen de sus sentimientos y miedos
- Ayudarlos a retomar una rutina diaria
- Hacer que pasen más tiempo con familiares y amigos

Enlaces a recursos

Children's Mental Health Matters!

Información para las familias: los primeros pasos para buscar ayuda
www.ChildrensMentalHealthMatters.org

American Academy of Child & Adolescent Psychiatry

Este sitio contiene recursos para que las familias promuevan la comprensión de las enfermedades mentales.
www.aacap.org

Ayudar a los niños después de un desastre

Información para padres sobre el trauma, el TEPT y los cambios de comportamiento que deben detectar.
https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Helping-Children-After-A-Disaster-036.aspx

Trastorno de estrés postraumático (TEPT)

Define el TEPT y enumera los síntomas.
https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Posttraumatic-Stress-Disorder-PTSD-070.aspx

Hablar con los niños sobre el terrorismo y la guerra

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Talking-To-Children-About-Terrorism-And-War-087.aspx

Hablar con los niños sobre las noticias

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-The-News-067.aspx

Centro de Estrés Traumático de Pediatría (CPTS) de Children's Hospital of Philadelphia

<http://www.chop.edu/cpts>

Coalición de Familias de Maryland para la salud mental de los niños

<http://www.mdcoalition.org>

Instituto Nacional de la Salud Mental

El NIMH trabaja para transformar la comprensión y el tratamiento de las enfermedades mentales a través de la investigación clínica básica, allanando el camino para la prevención, la recuperación y la cura. Ingrese en el sitio del NIMH para obtener datos sobre ensayos clínicos e información, estadísticas y recursos relacionados con la salud mental.
<http://www.nimh.nih.gov>

Cómo ayudar a los niños y adolescentes a afrontar la violencia y los desastres

Brinda una definición del trauma, describe cómo reaccionan los niños ante el trauma y cómo ayudarlos, e incluye consejos para padres y cuidadores.
<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/helping-children-and-adolescents-cope-with-disasters-and-other-traumatic-events/index.shtml>

Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil

La Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil (NCTSN, en inglés) busca mejorar el acceso a la atención, el tratamiento y los servicios para niños y adolescentes afectados después de un suceso traumático.
<http://www.nctsn.org>

Aces Too High

<https://acestoohigh.com/got-your-ace-score/>



Coordinado
por



La campaña de Children's Mental Health Matters! es una colaboración de la Asociación de Salud Mental de Maryland (MHAMD) y la Coalición de Familias de Maryland (MCF) con el respaldo del Departamento de Salud de Maryland (MDH): Administración de Salud Mental (BHA). El objetivo de la campaña, con defensores escolares y comunitarios en todo el estado, es despertar la conciencia pública sobre la importancia de la salud mental de los niños. Para obtener más información, ingrese en www.ChildrensMentalHealthMatters.org.