

¡La salud mental de los niños importa!

Una campaña de concientización pública de Maryland

Información para las familias

Traumas

Un trauma es una experiencia peligrosa, aterradora y, a veces, violenta que a menudo es repentina. El trauma es una reacción normal que se produce en respuesta a un evento extremo. Le puede suceder a un miembro de la familia o a toda la familia. Ejemplos de trauma:

- Violencia
- Incendio
- Falta de vivienda
- Desastre natural

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

- Miedo o ansiedad
- Sentirse bloqueado/entumecido

Cómo afecta a mi hijo

Muchas de las personas que atraviesan un trauma tendrán problemas para adaptarse a la vida después del evento. El cerebro de los niños y adolescentes puede dañarse y es probable que no desarrollen las habilidades necesarias. Después del trauma, algunos niños sufren Trastorno por estrés postraumático (TEPT), Estrés traumático infantil (CTS, por sus siglas en inglés) o depresión.

El TEPT suele suceder después de un trauma grave que amenaza la vida. El CTS sucede después de que el trauma termina. Es importante buscar ayuda para un niño o adolescente que haya atravesado un trauma de modo que pueda seguir creciendo. Para más información, refiérase a la hoja informativa de Trastornos de ansiedad incluida en este paquete.

Signos y síntomas:

Existen muchas reacciones al trauma, por ejemplo:

- Pensar en lo que sucedió
- Agresión o irritabilidad
- Dolores corporales
- Problemas en la escuela
- Pesadillas o dificultad para dormir
- Problemas de concentración
- Negarse a ir a la escuela

¿Qué podemos hacer al respecto?

Es importante buscar ayuda si los niños o adolescentes están demostrando signos y síntomas después de un trauma. Las personas a cargo del cuidado y los familiares pueden ayudar a los niños de dos maneras importantes:

1. Hablar a los niños sobre lo que sucedió
2. Buscar ayuda profesional

Recomendaciones para las familias:

- Aprender qué es el trauma
- Buscar ayuda de expertos en trauma
- Involucrarse en la salud de su hijo

¿Qué pueden hacer y decir las personas a cargo del cuidado?

- Decirles a los niños que están a salvo
- Dejar que los niños hablen acerca de sentimientos y miedos
- Volver a un horario diario
- Pasar tiempo extra con familia y amigos

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

coordinado por

mhamd
MENTAL HEALTH ASSOCIATION OF MARYLAND

MCF
maryland coalition of families

Recursos/enlaces

¡La salud mental de los niños importa!

Información para las familias -- Los primeros pasos para buscar ayuda

www.ChildrensMentalHealthMatters.org

The American Academy of Child and Adolescent Psychiatry.

Este sitio contiene recursos para las familias para promover y entender las enfermedades mentales.

www.aacap.org

Ayudar a los niños después de un desastre - Información para padres acerca del trauma, TEPT y los cambios de comportamiento a observar.

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/Facts_for_Families_Pages/Spanish/Ayudando_a_Los_Niños_Después_de_una_Catastrofe_36.aspx

Trastorno por estrés postraumático (TEPT) - Define TEPT e informa síntomas.

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/Facts_for_Families_Pages/Spanish/Trastorno_de_Tension_Postrumatica_70.aspx

Hablar con los niños acerca de terrorismo y guerra

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/Facts_for_Families_Pages/Spanish/Cuando_se_Habla_a_los_Niños_Acerca_del_Terrorismo_y_la_Guerra_87.aspx

Hablar con los niños acerca de las noticias

https://www.aacap.org/aacap/families_and_youth/facts_for_families/Facts_for_Families_Pages/Spanish/Los_Niños_y_las_Noticias_67.aspx

The Children's Hospital en Philadelphia - Centro Pediátrico de Trauma Infantil

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

The Family-Informed Trauma Treatment Center (en Maryland)

<http://fittcenter.umaryland.edu>

Maryland Coalition of Families for Children's Mental Health

<http://www.mdcoalition.org>

Instituto Nacional de Salud Mental

El Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés) se esfuerza por transformar la comprensión y el tratamiento de las enfermedades mentales a través de la investigación clínica básica, preparando el camino para la prevención, recuperación y cura. Visite el NIMH para información sobre ensayo clínico e información, estadísticas y recursos sobre salud mental.

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

Ayudando a niños y adolescentes a superar la violencia y los desastres - Define trauma, describe cómo los niños reaccionan al trauma y cómo ayudarlos, incluye consejos para padres y personas a cargo del cuidado.

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/ayudando-a-ninos-y-adolescentes-a-superar-la-violencia-y-los-desastres-los-miembros-de-la-comunidad/index.shtml>

Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil

La Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil (NCTSN, por sus siglas en inglés) busca mejorar el acceso al cuidado, al tratamiento y a los servicios para niños y adolescentes traumatizados expuestos a eventos traumáticos.

<http://www.nctsn.org>

Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Substance Abuse and Mental Health Services (SAMHSA, por sus siglas en inglés) es una agencia dentro del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. que lidera los esfuerzos de salud pública para promover la salud conductual de la nación. La misión de SAMHSA es reducir el impacto del abuso de sustancias y las enfermedades mentales en las comunidades de los Estados Unidos.

<https://www.samhsa.gov>

Servicios en Español

<https://www.samhsa.gov/language-assistance-services#spanish>

Experiencias adversas en la infancia

<https://www.samhsa.gov/capt/practicing-effective-prevention/prevention-behavioral-health/adverse-childhood-experiences>

Aces Too High

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

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

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

¡La salud mental de los niños importa! La campaña es una colaboración de la Asociación de Salud Mental de Maryland (MHAMD, por sus siglas en inglés) y de la Coalición de Familias de Maryland (MCF, por sus siglas en inglés) con apoyo de la Administración de Salud Mental de Maryland y MD CARES. El objetivo de la campaña, con socios en todo el estado, es aumentar la concientización pública de la importancia de la salud mental de los niños. Para más información, visite www.ChildrensMentalHealthMatters.org