Hold On To Dear Life

Mayo de 2020

Ayudar a los niños a enfrentar los traumas

por Nadia Ekenstam, LCSW, Primary Children's Safe and Healthy Families

Más de 2/3 de los niños reportan, por lo menos, 1 evento traumático antes de llegar a ser adultos. Tal vez, ha escuchado de los traumas de la niñez, pero ¿qué significa? Estos son algunos términos comunes que escuchamos:

- Los traumas son situaciones intensas que hacen peligrar o deterioran el bienestar físico o emocional de un niño. El daño puede ser físico o emocional, real o percibido y puede poner en peligro a él o a alguien cercano.
- Potencialmente, los traumas incluyen abuso (físico, sexual, verbal, emocional), familiar, escolar, violencia comunitaria, desastres naturales, pandemias, accidentes, enfermedades, bullying, separación, guerras o refugio, estrés por familia militar, presenciar el daño o la pérdida de un ser querido.

¿Cómo el trauma afecta a los niños?

Después de un evento traumático, los niños reaccionan de diferentes maneras.

- El estrés traumático de un niño se produce cuando la respuesta de temor o estrés al trauma sobrepasa su habilidad de enfrentarlo.
- La respuesta al trauma se produce cuando la alarma del sistema de protección se enciende, pero no se apaga después del evento.

No todos los niños sufren estrés traumático después d un evento. Sin embargo, el compartamiento o estado de ánimo puede cambiar. Ellos pueden:

- Apartarse y mostrar desinterés en las actividades que les gusta.
- Entristecerse, sensibles, asustadisos, sobresaltados.
- Evitar lugares y cosas.
- Tener miedos a cosas que antes aceptaban.
- Enojarse y ser más irritables, enojados y pretenciosos.
- Tener cambios de alimentación, sueño o quejarse de dolores.

Intermountain
Primary Children's Hospital

- Pueden tener dificultad para concentrarse en casa, la escuela o al jugar.
- Se pueden pegar más a quienes los cuidan. Estas reacciones pueden presentarse enseguida o después del evento. Generalmente, son reacciones normales y protectoras para un niño que experimentó una situación traumática y es posible que sean un problema si continúan por un largo período de tiempo.

Las buenas noticias son que Con el tiempo, la mayoría de los niños andan bien y regresan a su normalidad. Para quienes siguen teniendo problemas, es posible que necesiten ayuda de terapeuta de salud mental. La ayuda es posible.

¿Cómo obtengo ayuda?

Si le preocupa la reacción del niño y piensa que necesita hablar con profesional, consulte su doctor familiar o el pediatra. Ellos conocen al niño y su familia y pueden ayudar a entender cuáles son los comportamientos apropiados.

Pueden darle referencias y recursos para profesionales de salud mental especializados en niños traumatizados.

Además, comuníquese con su seguro médico o **Primary Children's Center for Safe and Healthy Families**

¿Qué puede hacer para apoyar al niño?

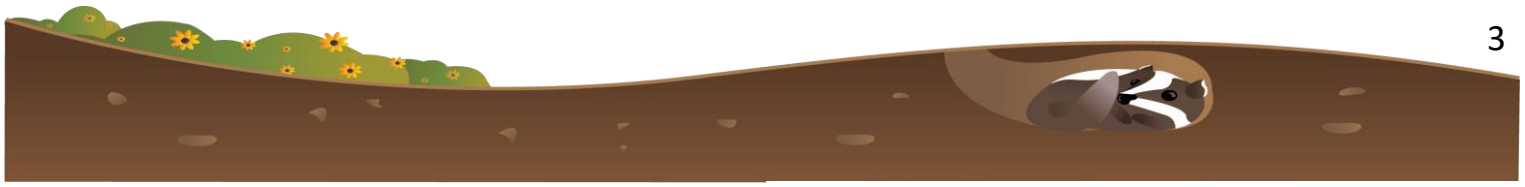
Con la ayuda de los adultos, los niños se pueden recuperar y se recuperan. Estas son algunas cosas que puede hacer:

- Sabemos que los niños andan bien cuando los padres andan bien. La mejor manera de ayudarlos es cuidándose.
- Sea uniforme, mantenga las rutinas lo más que pueda.
- Dele seguridad y apoyo extra.
- Sea paciente.
- Esté siempre listo para conversar con el niño sobre sus pensamientos, sentimientos, reacciones, miedos y preocupaciones.

- Responda, no reaccione. Sea un modelo de calma.
- Use métodos que le ayudan a usted y al niño.
- Visite a un especialista que sabe del trauma vivido por el niño. *Ver página 3*

Recursos

- **Línea de salud emocional de Intermountain 833-442-2211**
- **Aplicación gratis por 60 días. Ayuda para la salud mental.** Puede hacer una cuenta de visita en: **mystrength.com**. El Código de acceso por 60 días de prueba es **UDHSguest33.**
- **Intermountain Healthcare Covid-19**
- **The National Child Traumatic Stress Network (NCTSN)**



Selección de un proveedor

por Heather Shotwell, LCSW, Pediatric Behavioral Health Clinical Manager

La selección de un terapeuta puede ser difícil. Es posible que no sepa por dónde empezar y qué esperar. Además, durante el Covid-19, muchos visitan a los pacientes virtualmente, lo cual también puede ser efectivo. Estas son ideas para empezar:

1. **Puede ser difícil para muchos padres**. Puede experimentar una amplia variedad de sentimientos: tristeza, frustración, preocupación, vergüenza, temor. Es normal; sea paciente.
2. **Si tiene seguro médico, use esos beneficios** para cubrir el tratamiento.

- Llame al seguro para saber si cubren beneficios de salud mental y qué/cuánto cubren. El número de teléfono para los servicios de salud mental está atrás de la tarjeta. Si no está, busque el número de ayuda al cliente.
- Llame y pida información sobre los beneficios de salud mental.

a. Es posible que le pidan un diagnóstico o el nivel de atención que necesita el niño. Está bien decir que no sabe y que sólo desea información general sobre los beneficios de salud mental.

b. Pregunte si tienen un Sistema de identificación de proveedores de alto rendimiento.

3. **Cuando llame a los proveedores** esto es algo que puede esperar:

- La mayoría puede pedir información demográfica, incluyendo la del seguro médico.
- Pedirán información del caso, qué hace o dice el niño que le preocupa. Descríbalo de la mejor manera para ayudar al profesional a saber las necesidades del niño.
- Tenga a mano lápiz y papel. Tome notas de la llamada, para recordar lo hablado.

4. **Algunas preguntas que puede hacer:**

- ¿Es mi niño similar a otros que usted trató?
- ¿Usa herramientas para demostrar que el niño progresa? ¿Cuáles son?
- ¿Qué tipo de proveedor nos ayudará? Para conocer los diferentes tipos de proveedores, visite: the National Alliance On Mental Illness.
- ¿Puede describir el estilo y personalidad del proveedor? Los padres conocen a los niños y pueden tener una mejor idea del tipo de proveedor que puede ayudarlo más (hombre o mujer, delicado o firme). Comparta esta información con el proveedor. Considere la opción de trabajar con otros tipos de clínicos. Hay muchos estudios que indican que la relación con el proveedor tiene mucho que ver con el éxito alcanzado por el niño. A veces, estar abierto a nuevas personalidades y géneros puede ofrecer oportunidades para el niño.
- ¿Cuánto hay que esperar para una cita?
- ¿Qué sucederá en la primera visita?
- ¿Hablará el proveedor a solas conmigo?
- ¿Cómo sabrá el proveedor cuáles son las necesidades del niño?
- ¿Tiene el proveedor un contrato con mi seguro?
- ¿Podrá decirme el terapeuta lo que habló con el niño?
- ¿Qué libros o recursos puedo investigar mientras esperamos la cita?

Intermountain® Primary Children's Center for Safe and Healthy Families

5. **Al prepararse para la primera visita**, considere llevar notas específicas sobre los comportamientos y sus inquietudes.
- Hable con el niño sobre lo que espera lograr. Está bien si sus metas son diferentes.
- En la primera visita, haga saber sus metas. Esto ayudará a crear un plan de tratamiento, que es una manera de medir el progreso, las estrategias para usted, el niño y el terapeuta. Esto se usará para cumplir con las metas.
- Hable con el terapeuta sobre cuáles son los indicadores que determinan que la meta se cumplió, si la salud mental del niño ha mejorado. El plan de tratamiento ayudará a que todos esté informados oportunamente.
- A veces hay lista de espera para ver a un proveedor. Es una buena idea llamar a varios proveedores para ponerse en varias listas de espera. Recuerde llamar a los otros proveedores una vez que obtenga la cita para que la saquen de la lista de espera.

6. **Algunas ideas mientras espera la cita**:
- Asista a un grupo de apoyo para padres (los grupos se reúnen virtualmente en este momento).
- Haga una cita con el pediatra y comparta sus inquietudes.
- Hable con la escuela del niño para obtener recursos que puedan ofrecer.
- Visite el programa de ayuda de su empleador. Es posible que pueda ver al terapeuta antes.
- Lea los libros y consulte los recursos provistos. ¡Tenga cuidado con Google!

Recursos para la respuesta inmediata para la salud mental en los desastres

Provisto por Leah Colburn, CHMC, Children, Youth and Families, Program Administrator, Utah Division of Substance Abuse and Mental Health

Sugerencias para hablar con los niños después de un desastre o evento traumático: Guía para padres, proveedores de cuidados y maestros—Ayude a reconocer y tratar los problemas de los niños afectados por un desastre. Aprenda sobre los síntomas y reacciones comunes de los jóvenes, de diferentes edades, y cómo expresan su dolor.

- ***Entender el trauma de un niño***—Identifica eventos que los niños pudieron haber experimentado y sus efectos, y una lista de síntomas de estrés traumático en los niños de diferentes edades.

- ***Reacciones relacionadas con la edad, en un evento traumático***—Provee un resumen de cómo los niños y adolescentes pueden reaccionar ante desastres naturales o humanos. Describe las reacciones típicas de acuerdo con las edades y ofrece sugerencias para ayudarlos a enfrentar la situación

- ***Trinka y Sam: El día que la tierra tembló***—Es la historia de dos ratones que sobreviven un terremoto. Ellos tienen síntomas de tristeza y miedo, que son comunes en los niños. Se provee una guía para ayudar a los proveedores a entender y hablar sus experiencias durante el terremoto.

Recursos adicionales para casos graves

- **SafeUT**—Esta aplicación responde llamados en casos de crisis para hablar de usted o alguien más, las 24 horas, todos los días. Los temas de consejería incluyen: depresión, ansiedad, pérdida, dolor, suicidio o desafíos de la vida. SafeUT es gratis y confidencial.

- **National Suicide Prevention Lifeline** — Apoyo para la prevención del suicidio. Disponible las 24 horas, todos los días en caso de crisis, reacciones desafiantes a desastres, etc. 1–800–273– TALK (1–800–273–8255). Español: 1–888–628–9454