



### Mes de Concientización sobre el Trauma

Por Lindy Kartchner BSN, RN, CPEN

Mayo es el Mes Nacional de Concientización sobre el Trauma. En 1988, Ronald Reagan reconoció la necesidad de concientizar sobre el traumatismo y estableció mayo como el mes para que dediquemos nuestro tiempo y recursos a aumentar las actividades de educación y prevención. En más de 30 años, el traumatismo ha seguido siendo una de las principales causas de muerte y lesiones. Cada año, los adultos y los niños representan 37 millones de visitas al departamento de emergencias debido a traumatismos. Las lesiones traumáticas son la principal causa de muerte en los niños. En 2021, Primary Children's Hospital brindó atención a más de 1500 pacientes afectados por traumatismos.

Las estadísticas sobre el trauma son aleccionadoras y representan un llamado a la acción. ¿Cómo disminuimos la cantidad de niños afectados por un traumatismo? Una de las principales causas de traumatismo pediátrico son las colisiones de vehículos de motor. ¿Cómo puede proteger a su hijo mientras está en un vehículo? Asegúrese de que esté correctamente sujeto con un cinturón de seguridad o en una silla de coche. ¿Tiene preguntas sobre si su hijo está en la silla de coche del tamaño correcto? ¿Está esa silla de coche instalada correctamente y las correas se usan de forma apropiada? ¿Su hijo usa correctamente el cinturón de seguridad? Conocer las respuestas a todas estas preguntas puede ser confuso. Puede llamar al 801-662-6583 para obtener una revisión gratuita de la silla de coche proporcionada por el Primary Children's Hospital. Hagamos todos nuestra parte para disminuir la cantidad de lesiones traumáticas en nuestra comunidad.

### 7 mitos sobre la salud mental infantil

Adaptado de un artículo de Harold S. Koplewicz, MD

Muchos niños y adolescentes con problemas emocionales mantienen su dolor en secreto. Otros expresan sus sentimientos de manera arriesgada u ofensiva. Debido en gran parte al estigma (miedo, vergüenza y malentendidos sobre los trastornos psiquiátricos), la mayoría nunca recibe atención clínica. Derribar los mitos sobre la salud mental infantil es fundamental para que más niños reciban la ayuda y la comprensión que merecen.

MITO 1: Un niño con un trastorno psiquiátrico está dañado de por vida.

De ninguna manera es una indicación del potencial de un niño para la felicidad y la realización futuras. Si las luchas de un niño se reconocen y se tratan (cuanto antes, mejor), tendrá buenas posibilidades de controlar o superar los síntomas.

MITO 2: Los problemas psiquiátricos resultan de la debilidad personal.

Puede ser difícil hacer una separación entre los síntomas del trastorno psiquiátrico de un niño y el carácter de un niño. Pero un trastorno psiquiátrico es una enfermedad y no un tipo de personalidad.

MITO 3: Los trastornos psiquiátricos son el resultado de una mala crianza.

Si bien el entorno del hogar de un niño y las relaciones con sus padres pueden exacerbar un trastorno psiquiátrico, estas cosas no causan el trastorno. Se cree que muchos trastornos tienen causas biológicas.

MITO 4: Un niño puede manejar un trastorno psiquiátrico a través de la fuerza de voluntad.

Un trastorno no es una ansiedad leve o una depresión en el estado de ánimo. Es una angustia y disfunción severas que pueden afectar todas las áreas de la vida de un niño. Los niños no tienen las habilidades ni la experiencia de vida para manejar condiciones tan abrumadoras como la depresión, la ansiedad o el TDAH.

MITO 5: La terapia para niños es una pérdida de tiempo.

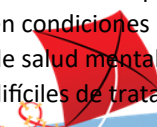
El tratamiento de los trastornos psiquiátricos infantiles no es una terapia de conversación pasada de moda. Los mejores programas de tratamiento basados en evidencia de la actualidad para niños y adolescentes utilizan la terapia cognitivo-conductual, que se enfoca en cambiar los pensamientos, sentimientos y comportamientos que les están causando problemas graves.

MITO 6: Los niños están sobremedicados.

La mayoría de los psiquiatras tienen muchísimo cuidado al decidir si y cómo comenzar un plan de tratamiento que incluye medicamentos para un niño, generalmente junto con terapia conductual.

MITO 7: A los niños se les pasan los problemas de salud mental al crecer.

Los niños tienen menos probabilidades de que "se les pasen" los trastornos psiquiátricos que de que estos "se conviertan" en condiciones más debilitantes. La mayoría de los problemas de salud mental que no se tratan en la niñez se vuelven más difíciles de tratar en la edad adulta.





### ¿Por qué el tiempo frente a una pantalla es un problema?

Por Sandy Patton--SelectHealth

El tiempo que se pasa frente a una pantalla generalmente significa menos tiempo de actividad física. Menos actividad y más tiempo frente a la pantalla pueden ser un factor en el reciente aumento de la obesidad infantil. Los niños necesitan 60 minutos de actividad física al día. Esto les ayuda a desarrollar huesos, músculos y una salud cardiovascular fuertes. En lugar de pasar el tiempo jugando videojuegos o mirando televisión, anime a sus hijos a jugar al fútbol, andar en monopatín con amigos o jugar a la mancha en el patio.

Sabemos que las pantallas están en todas partes y vienen en muchas formas: tabletas, televisores, videojuegos, teléfonos inteligentes, etc. Se puede acceder fácilmente a estos dispositivos en el hogar y en la escuela, y esa es parte de la razón por la que los niños pasan gran parte del día frente a uno.

En la década de 1970, la edad promedio en que un niño veía televisión por primera vez era de cuatro años. Comparemos eso con la actualidad: ahora el 75% de los bebés y niños pequeños ven televisión antes de los dos años. De hecho, el



43% de los niños menores de dos años ven televisión todos los días.

¿Cuánto tiempo se recomienda?

Ayude a limitar el tiempo frente a la pantalla a una o dos horas al día modelando una actitud positiva sobre la actividad física. Su hijo observará los hábitos saludables que usted tenga.

¿Cómo puedo lograr que mi hijo sea más activo?

Haga que sea divertido estar activo y encuentre algo que su hijo disfrute hacer. Lleve a su hijo con usted cuando pasee al perro, explore un parque cercano o juegue a la pelota con él en el patio delantero. Esto ayudará a sus hijos a establecer hábitos saludables cuando son pequeños.

Los niños pueden participar en actividades informales, como jugar en una cancha de baloncesto cercana, unirse a un partido de fútbol en el vecindario después de la escuela, o tal vez les interese unirse a un deporte de equipo. De cualquier manera, es importante brindarles a los niños oportunidades para estar activos todos los días.

### Rincón de la silla de coche:

Pregunta: ¿Por qué debo colocar a mi hijo mirando hacia atrás hasta después de los 2 años?

La cabeza, el cuello y la columna vertebral de su hijo necesitan todo el tiempo posible para crecer y fortalecerse. Una silla de coche que mira hacia atrás absorbe las fuerzas del choque en lugar del cuerpo subdesarrollado de su hijo. Las piernas largas nunca son una razón para poner a su hijo mirando hacia adelante. No vemos piernas rotas por mantener a un niño mirando hacia atrás, vemos lesiones en la columna por colocarlos mirando hacia adelante demasiado pronto. La recomendación de la AAP es: "Los niños deben viajar en una silla de coche de seguridad orientado hacia atrás el mayor tiempo posible, hasta los límites de su silla de seguridad. Esto incluirá prácticamente a todos los niños menores de 2 años y a la mayoría de los niños de hasta 4 años". No hay una edad mágica para darles la vuelta de modo que miren hacia adelante. Cada vez que cambia a su hijo de posición: de mirando hacia atrás a hacia adelante, a un asiento elevado (o booster) de posicionamiento del cinturón, y luego a solo un cinturón de seguridad, pierde un nivel de seguridad. ¡No se apresure!

Si tiene alguna pregunta sobre la silla de coche, llame al equipo de sillas de coche de Primary Children's al 801-662-6583

