

¡La salud mental de los niños importa!

Una campaña de concientización pública de Maryland

Información para las familias Servicios de crisis

Cuando su niño o adolescente experimenta una crisis de salud mental es aterrador para toda la familia.

¿Qué es una crisis de salud mental? Una crisis se define como un momento de intensa dificultad, problema o peligro. Las crisis de salud mental incluyen uno o más de los siguientes:

- Comportamiento disruptivo grave
- Comportamientos agresivos o amenazantes
- Comportamientos de lesión provocada a sí mismo
- Psicosis aguda
- Pensamientos suicidas
- Amenazas de lesionarse a sí mismo o a otros

Los niños y jóvenes van cada vez más a las salas de emergencia para hacer frente a las crisis de salud mental; a veces, esto es necesario. Pero las salas de emergencia no suelen estar bien equipadas para lidiar con muchas de las crisis de salud mental. Hay desventajas en el uso de las salas de emergencia:

- Largas esperas (hasta 24 horas) por una evaluación
- Largas esperas (hasta tres días) por una cama si se recomienda una hospitalización
- Personal hospitalario poco simpático
- Incapacidad de dejar a su hijo solo en la sala de emergencias

Dependiendo de dónde viva, puede haber alternativas a la sala de emergencia, por ejemplo:

- Equipos móviles de crisis Este es un equipo de profesionales de la salud mental capacitados que puede llamar para que vayan a su casa a ayudarlo a manejar la crisis mientras sucede y para brindar apoyo de seguimiento.
- Centros de atención de urgencia de salud mental:

Esta es una clínica de atención sin cita previa donde puede llevar a su hijo cuando esté en crisis para que lo vea un profesional de la salud mental certificado para que lo apoye, lo evalúe y le dé referencias, en algunos casos sin cita previa.

- En Baltimore City, hay un gran número de otros servicios de crisis disponibles para familias y jóvenes. Contacte al Baltimore Crisis, Information, and Referral (CI&R) en el (410) 433-5175.

Para averiguar si hay servicios de crisis alternativos disponibles en su jurisdicción, busque su número de línea de emergencia local al final de esta hoja informativa.

Los servicios de crisis alternativos pueden tener el beneficio de:

- Darle 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 en su comunidad
- Ayudar a su familia a identificar alternativas a las visitas de la sala de emergencia y admisiones de hospital

Las situaciones de crisis pueden ser muy agotadoras para toda la familia. Recuerde cuidarse y cuidar también a los otros miembros de la familia.

Children's
Mental
Health
Matters.org

A MARYLAND PUBLIC
AWARENESS CAMPAIGN

coordinado por

mhamd 
MENTAL HEALTH ASSOCIATION OF MARYLAND

MCF
maryland coalition of families

Este documento fue desarrollado bajo la subvención CFDA 93.767 del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Centros de Servicios de Medicare y Medicaid. Sin embargo, estos contenidos no representan necesariamente la política del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos y usted no debe asumir el respaldo del Gobierno Federal.

www.ChildrensMentalHealthMatters.org

Líneas directas de crisis de la salud mental en Maryland por condado

Jurisdiction	Mobile Crisis Team or Hotline	Contact Number
Statewide	Emergency number	9-1-1
	Statewide Maryland Crisis Hotline	1-800-422-0009
	National Suicide Prevention Hotlines:	1-800-SUICIDE or 1-800-273-TALK (784-2433) (-8255)
	Veterans Crisis Line: Maryland Crisis Online Chat	1-800-273-8255, press 1 www.Help4MDYouth.org (available Mon.- Fri., 4pm - 9pm)
Allegany	Family Crisis Resource Center	301-759-9244 211, press 1
	Frederick County Crisis Hotline Services- Mental Health Association of Frederick County Western Maryland Regional Mental Center Hotline	301-662-2255 240-964-1399
	Anne Arundel County Crisis Response	410-768-5522
Anne Arundel	YWCA Sexual Assault Crisis Center	410-222-7273
	YWCA Domestic Violence Hotline	410-222-6800
Baltimore City	Baltimore's Crisis, Information and Referral (CI&R) Line	410-433-5175
Baltimore County	Baltimore County Crisis Response System (Affiliated Sante)	410-931-2214
Calvert	Calvert County Health Department	410-535-1121 301-855-1075 Teen Line- 410-257-2216
	Walden Behavioral Health Hotline	301-863-6661
Carroll	Maryland Crisis Hotline	1-800-422-0009
Cecil	Cecil County Domestic Violence and Rape Hotline	410-996-0333
	Life Crisis Center Hotline	410-749-HELP (-4357) 211, press 1
Charles	Eastern Shore Operations Center (ESOC) (Affiliated Sante)	1-888-407-8018
	Walden Behavioral Health Hotline Center for Abused Persons (CAP)	301-863-6661 301-645-3336
Frederick	Frederick County Crisis Hotline Services- Mental Health Association of Frederick County	301-662-2255 211, press 1
Garrett	Frederick County Crisis Hotline Services- Mental Health Association of Frederick County	301-662-2255 211, press 1
Harford	Harford County Mobile Crisis (Sheppard Pratt)	410-638-5248 (8am-12am)
	Sexual Assault/ Spouse Abuse Resource Center, Inc.	410-836-8430
Howard	Grassroots Crisis Intervention	410-531-6677 (24/7 hotline & mobile crisis team)
Mid-Shore (Caroline, Dorchester, Kent, Queen Anne's and Talbot Cos.)	Eastern Shore Operations Center (ESOC) (Affiliated Sante)	1-888-407-8018
	For All Seasons, Inc. (Rape Crisis Center Life Crisis Center Hotline	1-800-310-7273 410-749-HELP (-4357) 211, press 1
	Mid-Shore Council on Family Violence	1-800-927-4673
Montgomery	Montgomery County Crisis Center	240-777-4000
	Mental Health Association of Montgomery County Youth Suicide Hotline	301-738-2255
Prince George's	Prince George's County Crisis Response System	301-429-2185
	Prince George's County Suicide Hotline	Suicide Hotline 301-864-7130 1-800-784-2433
	Family Crisis Center of Prince George's County (Domestic Violence)	301-731-1203
Saint Mary's	Walden Behavioral Health Hotline	301-863-6661
Somerset	Life Crisis Center Hotline	410-749-HELP (-4357) 211, press 1
	Eastern Shore Operations Center (ESOC) (Affiliated Sante)	1-888-407-8018
Washington	Frederick County Crisis Hotline Services-	301-662-2255 211, press 1
Wicomico	Life Crisis Center Hotline	240-749-HELP (-4357) 211, press 1
	Eastern Shore Operations Center (ESOC) (Affiliated Sante)	1-888-407-8018
Worcester	Life Crisis Center Hotline	410-749-HELP (-4357) 211, press 1

Si tiene preguntas sobre el seguro médico, por favor visite www.marylandparity.org o llámé a 443-901-1550, ext. 206

¡La salud mental de los niños importa!

Una campaña de concientización pública de Maryland

Información para las familias

Primeros pasos para buscar ayuda

Si está preocupado por las emociones o el comportamiento de su hijo, puede comenzar hablando con amigos, miembros de la familia, su consejero espiritual, el consejero escolar de su hijo, el pediatra de su hijo o el médico familiar acerca de sus preocupaciones. A continuación se encuentran las fuentes primarias de información sobre las opciones para ayudar a su hijo. En la parte posterior de esta hoja encontrará información de contacto ordenada por condado para recursos locales.

El **pediatra** de su hijo puede hablar con usted acerca de sus preocupaciones y puede darle referencias para un tratamiento.

Su **compañía de seguros** puede proporcionarle una lista de los profesionales de salud mental dentro de su red de cuidado de salud.

Los **psicólogos escolares**, capacitados tanto en psicología como en educación, pueden ayudar a los niños y jóvenes académica, social, conductual y emocionalmente. Pueden ser parte de un equipo del Programa de educación personalizada (IEP, por sus siglas en inglés) y realizar evaluaciones académicas y psicológicas.

Las **agencias de servicios centrales (CSA)**, por sus siglas en inglés son agencias locales responsables de planear, administrar y supervisar los servicios públicos de salud mental de una región específica en Maryland. Muchas CSA tienen especialistas que coordinan servicios para niños y adolescentes que no tienen seguro médico.

Los **Navegadores familiares o de sistema** brindan apoyo personalizado a las familias. Cada condado de Maryland tiene Navegadores que pueden ayudar a las familias a acceder a recursos dentro del sistema de salud mental de Maryland, a comprender las preocupaciones sobre la salud mental de sus hijos, a encontrar el tipo correcto de ayuda y a tener apoyo durante todo el proceso. Los Navegadores familiares son padres que han cuidado niños con necesidades especiales y han sido capacitados para ayudar a otras familias. Cualquier padre o auxiliar puede llamar a un Navegador para pedirle asistencia para su hijo, entre los 0 y 21 años, con necesidades especiales. Los servicios de navegación no tienen costo.

Las **“líneas de afecto” del condado** son líneas telefónicas de referencia de servicios basadas en la comunidad, con personal capacitado, suelen atender 24 horas al día. Estos números

de teléfono están diseñados para abordar ciertas preocupaciones y preguntas que no amenazan la vida.

Las **organizaciones de educación y defensa de la salud mental** se dedican a asistir a los miembros de las familias para que busquen ayuda para sus hijos.

- La Asociación de la Salud Mental de Maryland - MHAMD, por sus siglas en inglés, es una agencia de educación y defensa estatal. Los programas y servicios varían por capítulo. www.mhamd.org
 - * MHAMD ofrece información y recursos sobre protecciones del seguro médico, la ley de igualdad y la ley del cuidado de salud a bajo precio. Para más información visite <https://www.mhamd.org/getting-help/health-insurance-protections/>
 - * Primeros Auxilios para la Salud Mental enseña a padres y auxiliares a reconocer problemas de salud mental, a saber cómo acceder a los servicios y apoyar a los jóvenes que luchan con problemas de salud mental. www.mhfamaryland.org
- La Coalición de Familias de Maryland (MCF, por sus siglas en inglés) tiene Navegadores familiares y ofrece capacitación en defensa y apoyo para las familias. www.mdcoalition.org
- La Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI, por sus siglas en inglés) Maryland se dedica a la educación, apoyo y defensa de personas con enfermedades mentales, sus familias y toda la comunidad. www.namimd.org

Es importante recordar que muchos niños y familias se benefician de **otros servicios y apoyos** en lugares que no son los tradicionales. A menudo, estos servicios se proveen junto con otras formas de servicios. Se ha investigado que muchos niños se benefician de actividades después de la escuela, atletismo y actividades comunitarias y basadas en la fe.

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

coordinado por

mhamd
MENTAL HEALTH ASSOCIATION OF MARYLAND

MCF
maryland coalition of families

www.ChildrensMentalHealthMatters.org

La salud mental de los niños importa

Kit de recursos para familias

Datos por Condado

Jurisdiction	CSA	Navigator	Mobile Crisis Team or Hotline
Statewide	Maryland Crisis Hotline		Maryland Crisis Hotline 800-422-0009
	Maryland State-Wide Info & Referral		2-1-1, press 1
Allegany	Allegany Mental Health Systems Office 301-759-5070	Maryland Coalition of Families (MCF)- The Family Network, Allegany Co. 301-784-7142	(Maryland Crisis Hotline) 800-422-0009
Anne Arundel	Anne Arundel Co. Mental Health Agency 410-222-7858	Arundel Child Care Connections 410-222-1712	Anne Arundel Co. Crisis 410-768-5522
Baltimore City	Baltimore Mental Health Systems 410-837-2647	MCF, Baltimore City 410-235-6340	Baltimore Crisis Response, Inc. (Baltimore City) 410-433-5175
Baltimore County	Baltimore Co. Bureau of Behavioral Health 410-887-3828	Catholic Charities Child and Family Services 410-252-4700	Baltimore Child and Adolescents Response System (Baltimore Co.) 410-752-2272 Baltimore Co. Crisis Team 410-931-2214
Calvert	Calvert Co Core Service Agency 410-535-5400	Center for Children 410-535-3047	(Maryland Crisis Hotline) 800-422-0009
Caroline	Mid-Shore MHS 410-770-4801	MCF - Mid-Shore 410-479-1146	(Maryland Crisis Hotline) 800-422-0009
Carroll	Carroll Co. Core Service Agency 410-876-4440	MCF Carroll County 443-741-8255	(Maryland Crisis Hotline) 800-422-0009 Sante (operates 9am-12am) 410-952-9552
Cecil	Cecil Co CSA 410-996-5112	MCF - Eastern Shore, Cecil Co. 443-472-8836	(Maryland Crisis Hotline) 800-422-0009
Charles	Charles Co. Dept. of Health CSA 301-609-5757	Center for Children 301-374-6696	(Maryland Crisis Hotline) 800-422-0009
Dorchester	Mid-Shore MHS 410-770-4801	MCF - Eastern Shore, Dorchester Co. 410-901-1007	(Maryland Crisis Hotline) 800-422-0009
Frederick	Mental Health Management Agency of Frederick Co. 301-682-6017	Mental Health Association, Systems Navigation 301-663-0011	Frederick Co. 301-662-2255
Garrett	Garrett Co. CSA 301-334-7440	Garrett Co. Partnership for Children and Families, Inc. 301-334-1189	(Maryland Crisis Hotline) 800-422-0009
Harford	Harford Co. Office on Mental Health 410-803-8726	MCF - Harford Co. 410-420-9880	Harford Co. Crisis Team 410-638-5248
Howard	Ho Co Mental Health Authority 410-313-7350	MCF - Central Office 410-730-8267	Howard Co. Crisis Team 410-531-6677
Kent	Mid-Shore MHS 410-770-4801	MCF Mid-Shore Kent/Queen Anne's 410-810-2673	(Maryland Crisis Hotline) 800-422-0009
Montgomery	Montgomery Co. Dept. of Health & Human Services 240-777-1400	Montgomery Co. Federation of Families for Children's Mental Health, Inc. 301-879-5200	Montgomery Co. Crisis System 240-777-4000
Prince George's	Prince George's Co. Dep't of Family Services 301-265-8401	Children & Families Information Center (CFIC) 1-866-533-0680	Prince George's Co. Crisis Response Team 301-429-2185
Queen Anne's	Mid-Shore MHS 410-770-4801	MCF - Eastern Shore, Kent/Queen Anne's Co. 410-810-2673	(Maryland Crisis Hotline) 800-422-0009
Somerset	Wicomico Somerset Co. Regional CSA 410-543-6961	Somerset Family Link 410-651-2824	(Maryland Crisis Hotline) 800-422-0009
St. Mary's	St. Mary's Co Dep't of Human Services 301-475-4200 x1680	The Family ACCESS Center of St. Mary's Co. 301-866-5332	St. Mary's Co. 301-863-6661
Talbot	Mid-Shore MHS 410-770-4801	MCF - Eastern Shore , Talbot Co. 410-901-1007	(Maryland Crisis Hotline) 800-422-0009
Washington	Washington Co. MHA 301-739-2490	MCF - The Family Network, Washington Co. 240-313-2086	(Maryland Crisis Hotline) 800-422-0009
Wicomico	Wicomico Somerset Co. Regional CSA 410-543-6961	Wicomico Partnership for Families and Children 410-546-8155	(Maryland Crisis Hotline) 800-422-0009
Worcester	Worcester Co. CSA 410-632-1100	Family Connections-Berlin 410-641-4598	Worcester Co. Crisis Response Team 911

¡La salud mental de los niños importa!

Una campaña de concientización pública de Maryland

Información para las familias

Servicios Escolares

La escuela es una parte importante de la vida de un niño, y un niño con necesidades de salud mental puede experimentar desafíos que le dificultan ser exitoso en la escuela. La escuela de su hijo puede proporcionar una serie de servicios que pueden ayudar a que su hijo triunfe.

Psicólogo escolar

La mayoría de las escuelas tienen un psicólogo que está capacitado tanto en psicología como en educación y tiene por lo menos un título de maestría. Tienen licencia del estado de Maryland. Los psicólogos escolares ayudan a los niños y jóvenes académica, social, conductual y emocionalmente. Pueden ser parte de un equipo de Programa de educación personalizada (IEP, por sus siglas en inglés) y realizar evaluaciones académicas y psicológicas.

Programas escolares de salud mental

Muchas escuelas tienen un terapeuta que se reúne con los niños para proporcionar apoyo emocional y abordar problemas conductuales en la escuela. El terapeuta también puede reunirse con usted para discutir el progreso de su hijo y ayudarlo a lidiar con 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 dando el permiso a la escuela para facturar a Medicaid por la terapia.

Programa de educación personalizada (IEP)

Los niños con necesidades mentales más intensas pueden calificar para servicios de educación especial bajo la ley federal denominada Ley de Educación para Personas con Discapacidades (IDEA, por sus siglas en inglés). La IDEA requiere que los niños con discapacidad reciban servicios adicionales que los ayuden en la escuela. Un niño con necesidades de salud mental debe presentar ciertas características para calificar para educación especial como un

niño con una “discapacidad emocional”.

“(i) La discapacidad emocional es una condición que presenta una o más de las siguientes características durante un largo período de tiempo y en un grado marcado que afecta negativamente el rendimiento educativo de un niño:

1. Incapacidad para aprender que no puede explicarse por factores intelectuales, sensoriales o de salud
2. Incapacidad para construir o mantener relaciones interpersonales satisfactorias con compañeros o maestros
3. Tipos de comportamientos o sentimientos inapropiados bajo circunstancias normales
4. Estado generalizado de infelicidad o depresión
5. Tendencia a desarrollar síntomas físicos o miedos asociados a problemas personales o escolares

(ii) La discapacidad emocional incluye esquizofrenia. El termino no aplica a niños que están inadaptados socialmente, a menos que esté determinado que tengan un trastorno emocional”.

Además, para ser elegido para servicios bajo IDEA, el alumno, debido a su discapacidad, debe requerir educación especial y servicios relacionados.

Tenga en cuenta que la definición de discapacidad emocional no es un término de diagnóstico o médico, sino un término utilizado en la ley federal de educación para designar la elegibilidad para educación especial. Bajo IDEA, si un niño es elegible, el estudiante tiene derecho a un Programa de educación personalizada (IEP) diseñado para satisfacer sus necesidades particulares.

Children's
Mental
Health
Matters.org

A MARYLAND PUBLIC
AWARENESS CAMPAIGN

coordinado por

mhamd
MENTAL HEALTH ASSOCIATION OF MARYLAND

MCF
maryland coalition of families

Planes 504

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

Bajo un Plan 504, la escuela puede hacer arreglos especiales para su hijo, tales como: un espacio tranquilo si su niño se molesta en la escuela, educación en el hogar, o una grabadora o un teclado para tomar notas.

Fundamentos Sociales y Emocionales para el Aprendizaje Temprano (SEFEL)

En Maryland, los Fundamentos Sociales y Emocionales para el Aprendizaje Temprano (SEFEL, por sus siglas en inglés) se centra en promover el desarrollo social y emocional y la preparación escolar de niños menores entre el nacimiento y los 5 años de edad. El Modelo de Pirámide de SEFEL, que se está integrando en entornos de educación temprana en todo el estado, promueve prácticas eficaces para mejorar la competencia social y emocional de los niños pequeños y prevenir comportamientos desafiantes. Viste <http://csefel.vanderbilt.edu/> para más información.

Intervenciones y Apoyos para el Comportamiento Positivo (PBIS)

Las Intervenciones y Apoyos para el Comportamiento Positivo (PBIS, por sus siglas en inglés) Maryland ha sido implementado en más de 900 escuelas en los 24 sistemas escolares locales. Los objetivos de PBIS son promover un clima escolar positivo, reducir comportamientos disruptivos y crear escuelas más seguras y efectivas para todos los alumnos. El énfasis en PBIS está en recompensar comportamientos positivos en lugar de enfocarse en prácticas reactivas y punitivas. Para más información, visite <http://www.marylandpublicschools.org/about/pages/dfsfs/pbis/index.aspx>

Tomar medicamentos en la escuela

A veces los niños necesitan tomar medicamentos durante las horas escolares. Las escuelas tienen normas muy estrictas que rigen los medicamentos en la escuela. Se requiere un formulario completado por el médico de su hijo y puede descargarse del sitio web del Departamento de educación de Maryland: <http://marylandpublicschools.org/about/pages/DFSFS/SSSP/SHS/medforms.aspx>
Todos los medicamentos deben estar en frascos etiquetados por el farmacéutico o el médico y un adulto debe llevar los medicamentos a la escuela. La medicación no recetada debe estar en el frasco original con la etiqueta intacta.

Recursos sobre educación especial

Departamento de Educación del Estado de Maryland

<http://MarylandLearningLinks.org>
<https://marylandlearninglinks.org/beginning-the-process/>

Maryland Association of Nonpublic Special Education Facilities (MANSEF)

<http://www.mansef.org>

Disability Rights Maryland

<https://disabilityrightsmd.org/wp-content/uploads/2013/07/Special-Ed-handbook-rev-July-2013-final.pdf>

Recursos de los Planes 504

La oficina de derechos civiles, proteger a los alumnos con discapacidades: Preguntas frecuentes sobre la sección 504 y la educación de niños con discapacidades
<http://www2.ed.gov/about/offices/list/ocr/504faq.html>
<https://www.ed.gov/notices/espanol-la>

¡La salud mental de los niños importa!

Una campaña de concientización pública de Maryland

Información para las familias

TDAH

El Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) es un trastorno que afecta entre el tres y el siete por ciento de los niños en edad escolar. TDAH hace que sea difícil para los niños prestar atención o quedarse 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 los años de la adolescencia. Sin embargo, ahora se sabe que el TDAH casi siempre persiste desde la niñez hasta la adolescencia y que muchos síntomas continúan en la adultez. De hecho, la investigación actual refleja tasas de aproximadamente dos a cuatro por ciento entre los adultos. Es más común en los varones que en las mujeres en la niñez, pero prevalece de la misma forma en varones y mujeres en la adultez.

Existen tres tipos de TDAH:

- TDAH tipo combinado (TDAH clásico): problemas con la falta de atención, la hiperactividad y la impulsividad
- TDAH tipo predominantemente desatento: problemas con la atención, lento; difícil de identificar
- TDAH tipo predominantemente hiperactivo impulsivo: problemas con la impulsividad y la hiperactividad; ocurre más a menudo en los niños más pequeños

Cómo afecta a mi hijo

Aunque las personas con este trastorno pueden tener mucho éxito en la vida, sin la identificación y el tratamiento adecuado, el TDAH puede tener consecuencias graves, incluyendo fracaso escolar, estrés y perturbación familiar, depresión, problemas con las relaciones, abuso de sustancias, delincuencia, riesgo de lesiones accidentales y fracaso laboral. Además, al menos dos tercios de las personas con TDAH tienen otra condición coexistente, como problemas de aprendizaje. La identificación temprana y el tratamiento son extremadamente importantes.

¿Qué podemos hacer al respecto?

Si sospecha de TDAH, lleve a su niño o adolescente a una evaluación. Hay varios tipos de profesionales que pueden diagnosticar TDAH, incluyendo psicólogos escolares, psicólogos clínicos, trabajadores

sociales clínicos, enfermeros profesionales., neurólogos, psiquiatras y pediatras.

¿Cómo se diagnostica el TDAH?

Una buena evaluación incluye:

- Evaluaciones del comportamiento por parte de los padres y maestros
- Observaciones conductuales en el aula
- Entrevista clínica con los padres
- Pruebas de IQ/logros para evaluar las discapacidades de aprendizaje

Una vez diagnosticado, el TDAH en los niños a menudo requiere un enfoque integral “multimodal” para el tratamiento que incluye:

- Educación para padres y niños sobre el diagnóstico y tratamiento
- Técnicas de manejo del comportamiento en el hogar y en el aula
- Programación y apoyo escolar
- Medicación: los medicamentos estimulantes y no estimulantes pueden ser útiles como parte del tratamiento para TDAH

Algunas estrategias para usar en el hogar son:

- Establecer expectativas claras y reglas de la casa
- Mantener una rutina consistente
- Felicitar y dar recompensas por comportamiento adecuado
- Hacer caso omiso de una mala conducta leve para concentrarse en los comportamientos más graves
- Uso del boletín de calificaciones diario en la escuela

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

TDAH Guía de Tratamiento Para Padres

<http://www.parentsmedguide.org>

TDAH: Lo que los padres necesitan saber

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

Niños y adolescentes con trastorno por déficit de atención con hiperactividad

www.chadd.org

KidsHealth

¿Qué es TDAH?

<http://www.kidshealth.org/es/parents/adhd-esp.html>

Medline Plus

Trastorno de déficit de atención e hiperactividad

<https://medlineplus.gov/spanish/attentiondeficithyperactivitydisorder.html>

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, allanando el camino para la prevención, recuperación y cura. Visite el NIMH para información sobre ensayo clínico e información, estadísticas y recursos sobre salud mental.

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-de-deficit-de-atencion-e-hiperactividad-facil-de-leer/index.shtml>

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

¡La salud mental de los niños importa!

Una campaña de concientización pública de Maryland

Información para las familias

Trastornos de ansiedad

Los niños y adolescentes con trastornos de ansiedad experimentan sentimientos extremos de pánico, miedo o incomodidad en situaciones cotidianas. La ansiedad es una reacción normal al estrés, pero si la ansiedad del niño es excesiva, irracional y evita situaciones de miedo que interfieren con su vida diaria, puede ser trastorno de ansiedad.

Los trastornos de ansiedad son el tipo más común de trastorno de salud mental en niños, y afecta a casi el 13 por ciento de las personas jóvenes*. En general, casi un cuarto de la población experimentará un trastorno de ansiedad en el transcurso de su vida.**

Tipos comunes de trastornos de ansiedad

Trastornos de pánico

Se caracteriza por ataques de pánico impredecibles y un intenso miedo a futuros ataques. Los síntomas comunes son palpitaciones cardíacas, falta de aire, mareo y ansiedad. Estos síntomas suelen confundirse con los de un ataque cardíaco.

Fobias específicas

Intensa reacción de miedo a un objeto o situación específica (como arañas, perros o alturas) que a menudo conduce a conductas de evasión. El nivel de miedo suele ser inapropiado para la situación.

Fobia social

Ansiedad extrema sobre ser juzgado por otros o comportarse de una manera que pueda causar vergüenza o ridiculidad y que puede conducir a conductas de evasión.

Trastorno de ansiedad por separación

Intensa ansiedad asociada con estar lejos de los auxiliares y resulta en el apego de los jóvenes a los padres o en la negación de hacer actividades diarias como ir a la escuela o pijamadas.

Trastorno obsesivo compulsivo (TOC)

Las personas están plagadas de pensamientos persistentes y recurrentes (obsesiones) y se involucran en comportamientos compulsivos de rituales con el fin de reducir la ansiedad asociada con estas obsesiones. (por ejemplo: lavarse las manos constantemente).

Trastorno por estrés postraumático (TEPT)

El TEPT puede seguir una exposición a un evento traumático, como un desastre natural, un abuso sexual o físico, o presenciar la muerte de un ser querido. Tres síntomas principales son revivir un evento traumático, conductas de evasión y anestesia emocional, y problemas fisiológicos como dificultad para dormir, irritabilidad o mala concentración.

Trastorno de ansiedad generalizada (GAD)

Experimentar seis meses o más de preocupación persistente, irracional y extrema sobre muchas cosas diferentes, causando insomnio, dolores de cabeza e irritabilidad.

Cómo afecta a mi hijo

Los niños y adolescentes con ansiedad son capaces de llevar vidas saludables y exitosas. Si la ansiedad no se diagnostica, los jóvenes pueden fracasar en la escuela, experimentar un aumento en el estrés y la perturbación familiar y tener problemas para hacer o conservar amigos. Para evitar estas consecuencias perjudiciales, son necesarias la identificación temprana y el tratamiento.

¿Qué podemos hacer al respecto?

Lleve a su hijo a un profesional de la salud mental si sospecha de un trastorno de ansiedad.

- Consulte con los maestros de la escuela para que los problemas sociales puedan supervisarse y abordarse.

Children's
Mental
Health
Matters.org

A MARYLAND PUBLIC
AWARENESS CAMPAIGN

coordinado por

mhamd 
MENTAL HEALTH ASSOCIATION OF MARYLAND

MCF 
maryland coalition of families

www.ChildrensMentalHealthMatters.org

Una vez que se diagnostica, los auxiliares deben consultar con el especialista sobre la mejor manera de atender las necesidades del niño, que puede incluir

- Practicar técnicas de relajación en el hogar como recomiende el médico
- Motivar a su hijo a acercarse, en lugar de evitar, a situaciones de miedo para que pueda experimentar el éxito y ver que nada malo va a pasar
- Aprender sobre el trastorno de ansiedad de su hijo para que pueda ser su defensor
- Consultar con maestros y psicólogos escolares para que las necesidades especiales del niño puedan cumplirse en la escuela
- Una receta de un medicamento, por un periodo de tiempo, para aliviar la ansiedad. Asegurarse de que su hijo reciba la medicación a la misma hora todos los días.

Algunas de las estrategias específicas que pueden utilizarse en el hogar son

- Ser predecible.
- Brindar apoyo y comodidad, recuerde motivar todos los esfuerzos del niño.
- Nunca ridiculizar o criticar al niño por ponerse ansioso. Aunque no haya un peligro lógico, estos sentimientos son reales para el niño.
- Mientras evita la coerción, divida las tareas que causan miedos en pasos más pequeños, más manejables.
- Evite reafirmar constantemente a su hijo que todo va a estar bien. Es importante que aprenda que son capaces de tranquilizarse y de idear maneras de hacerlo.
- No intente eliminar todas las situaciones de ansiedad para su niño. Los niños con trastornos de ansiedad deben aprender que es normal experimentar un poco de ansiedad.
- Cree un plan junto con el niño para abordar sus necesidades, dejando que establezcan el camino para su recuperación.

*<http://www.mentalhealth.samhsa.gov/publications/allpubs/CA-0007/default.asp#8>

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

Recursos/enlaces

¡La salud mental de los niños importa!

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

(incluido en este kit)

Anxiety Disorders Association of America

Este sitio ayuda a las personas con trastornos de ansiedad con la búsqueda de un terapeuta, la comprensión de su trastorno y recomendaciones de tratamiento, y ofrece historias de inspiración y grupos de apoyo. Tiene una sección especial dedicada a niños y adolescentes.

<http://www.adaa.org>

The American Academy of Child and Adolescent Psychiatry.

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

<http://www.aacap.org>

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/Facts_for_Families_Pages/Spanish/El_Nino_Ansioso_47.aspx

Bright Future

“Bright Futures - Consejos para criar al niño con ansiedad”

<http://www.brightfutures.org/mentalhealth/pdf/families/mc/tips.pdf>

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, allanando 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>

Worry Wise Kids enumera las banderas rojas que pueden alertar a los padres de cada trastorno de ansiedad individual y detalla los pasos que los padres pueden tomar si sospechan que su hijo sufre de un trastorno de ansiedad y proporciona consejos para ayudar a los jóvenes ansiosos. <http://www.worrywisekids.org>

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

¡La salud mental de los niños importa!

Una campaña de concientización pública de Maryland

Información para las familias

Acoso escolar

El acoso escolar (bullying) es una experiencia común para muchos niños y adolescentes. Hacer burla, ignorar o herir intencionalmente a otro niño son todos tipos de acoso escolar. El hostigamiento y el acoso sexual también se consideran formas de acoso escolar. Los acosadores pueden ser grandes y agresivos, pero también pueden ser pequeños y astutos. Las víctimas de acoso escolar tienen poca confianza en sí mismos y suelen reaccionar a las amenazas evitando al acosador. Tanto los acosadores como sus víctimas forman un grupo marginal dentro de las escuelas. Esos niños que acosan quieren tener poder sobre los demás. Tanto los acosadores como sus víctimas se sienten inseguros en la escuela. Los varones suelen acosar a los demás usando la intimidación física. Las mujeres acosan de una manera menos obvia, usando la intimidación social para excluir a los otros de las interacciones con los compañeros.

Cómo afecta a mi hijo

Los niños que son acosados por sus compañeros son:

- más propensos a presentar signos de depresión y ansiedad, han aumentado sus sentimientos de tristeza y soledad, experimentan cambios en los patrones de dormir y comer y pierden interés en actividades que solían disfrutar
- más propensos a tener problemas de salud
- tienen menos probabilidades de que les vaya bien en la escuela, perder, faltar o abandonar la clase

En comparación con sus compañeros en la misma fase de desarrollo, los niños que acosan a sus compañeros son:

- más propensos a involucrarse en actividades criminales cuando sean adultos
- abusar de alcohol o drogas
- menos propensos a que les vaya bien en la escuela

Tipos de acoso escolar

- El acoso escolar verbal consiste en decir o escribir cosas crueles sobre otra persona. El acoso escolar verbal incluye:
 - chistes
 - apodos
 - comentarios sexuales inapropiados
 - burlas
 - amenazas de causar daño
- El acoso escolar social, a veces denominado acoso escolar relacional, implica herir la reputación o las relaciones de otro. El acoso escolar social incluye:

- excluir a alguien a propósito
- decirles a otros niños que no sean amigos de alguien
- difundir rumores sobre alguien
- avergonzar a alguien en público

- El acoso escolar físico implica hacer daño al cuerpo o las pertenencias de otra persona. El acoso escolar físico incluye:
 - golpear/patear/pellizcar
 - escupir
 - tropezar/empujar
 - tomar o romper las pertenencias de alguien
 - hacer gestos groseros con la mano

- El acoso escolar cibernético es el que se hace a través de tecnología electrónica. Tecnología electrónica, como teléfonos celulares o computadoras, así como sitios de redes sociales, mensajes de texto, chat y sitios web. Algunos ejemplos de acoso escolar cibernético son:
 - mensajes de texto o correos electrónicos crueles
 - rumores enviados por correo electrónico o publicados en redes sociales
 - fotos, videos y sitios web vergonzosos o perfiles falsos

Children's
Mental
Health
Matters.org

A MARYLAND PUBLIC
AWARENESS CAMPAIGN

coordinado por

mhamd
MENTAL HEALTH ASSOCIATION OF MARYLAND

MCF
maryland coalition of families

¿Qué podemos hacer al respecto?

Conozca las rutinas de su hijo y preste atención a cualquier cambio de esa rutina. ¿Su hijo llega a casa más tarde de lo habitual, toma rutas alternas a la escuela (para evitar la confrontación con un acosador), o parece más abrumado o triste?

Mantenga contacto cercano con los maestros para ver si su hijo evita ciertas clases o ámbitos escolares. Esto también puede ayudarlo a entender el acoso escolar.

Motive a su hijo demostrándole cuánto lo valora. Pase tiempo hablando con su hijo sobre valorarse a sí mismo y la importancia de defenderse.

Ayude a su hijo a entender la diferencia entre comunicación agresiva y pasiva mostrándole diferentes ejemplos de cada una. Pídale a su psicólogo escolar o trabajador social que explique las diferentes formas de comunicación: agresiva (típica del acoso escolar), pasiva (típica de las víctimas de acoso escolar) y firme (la forma de comunicación más efectiva).

Discuta con su hijo el impacto de ser un acosador y lo doloroso y peligroso que es el acoso escolar. Demuéstrele cómo tratar a los demás con amabilidad y respeto.

Si sospecha que su hijo está siendo acosado en la escuela, hable con los maestros de su hijo o con el director. Los niños no deberían tener miedo de ir a la escuela o de jugar en el vecindario.

Si su hijo ve que otro niño está siendo acosado, ayude a su hijo para que lo informe a un maestro o a otro adulto. No decir nada puede hacer que sea peor para todos.

Conozca la prevención de acoso escolar del plan de estudios de la escuela de su hijo. Por ejemplo, en Maryland, la ley estatal requiere que todas las escuelas públicas incluyan un componente de prevención de acoso escolar dentro de su plan de estudios. Para más información, visite el sitio web del Departamento de Educación del Estado de Maryland http://www.marylandpublicschools.org/MSDE/divisions/studentschoolsvcs/student_services_alt/bullying/

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. Información para las familias de AACAP - Acoso escolar
www.aacap.org/aacap/families_and_youth/facts_for_families/fff-Guide/Bullying-080.aspx

Kidscape

Advice For Parents

<https://www.kidscape.org.uk/advice/advice-for-parents-and-carers/>

Departamento de Educación del Estado de Maryland (MSDE, por sus siglas en inglés)

Información sobre el acoso escolar
www.marylandpublicschools.org/

Líneas directas para suicidio y crisis de Maryland

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

StopBullying.Gov

Un sitio web federal administrado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

<http://www.stopbullying.gov/index.html>

Acoso escolar y juventud LGBT

www.stopbullying.gov/at-risk/groups/lgbt/index.html

Recursos/enlaces para niños

StopBullying.gov

Este sitio web federal tiene un enlace solo para niños.
www.stopbullying.gov/kids/index.html

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

¡La salud mental de los niños importa!

Una campaña de concientización pública de Maryland

Información para las familias

Depresión

Los niños con síntomas de depresión presentan comportamientos que les causan angustia, problemas en las relaciones sociales y dificultades en la escuela. Los síntomas pueden incluir tristeza intensa, estar irritable o malhumorado, perder interés en las actividades diarias que solían disfrutar, perder interés en amigos, quejas sobre sentirse enfermo (especialmente dolores de estómago y de cabeza) y rendimiento bajo en la escuela. Los adolescentes están tristes a veces, pero cuando esto dura dos semanas e interfiere en su funcionamiento, los padres deberían preocuparse.

Cómo afecta a mi hijo

Cuando se comparan con compañeros de su misma edad, los niños que presentan síntomas de depresión

- Tienen niveles más bajos de rendimiento académico
- Tienen más probabilidades de intentar suicidarse
- Son más propensos a tener sexo sin protección
- Son más propensos a abusar de sustancias

Si uno o más de estos signos de depresión persisten, los padres deberían buscar ayuda

- Tristeza frecuente, lágrimas, llanto
- Pérdida de interés en actividades o incapacidad de disfrutar de sus actividades favoritas
- Desesperanza
- Aburrimiento constante, baja energía
- Aislamiento social, poca comunicación
- Autoestima baja y culpa
- Sensibilidad extrema al rechazo o al fracaso
- Aumento en la irritabilidad, enojo u hostilidad
- Dificultad para relacionarse
- Ausencia frecuente en la escuela o bajo rendimiento escolar
- Poca concentración
- Cambios importantes en los patrones de comer o dormir
- Hablar de o intentar irse de la casa
- Pensamientos o expresiones sobre suicidio o comportamiento autodestructivo

¿Qué podemos hacer al respecto?

Observar activamente el comportamiento de su hijo alrededor de la casa.

Considerar cómo y dónde pasa tiempo su hijo: solo en su habitación, afuera con sus compañeros, en frente al televisor.

Piense acerca de factores en el hogar que puedan contribuir a los síntomas de depresión de su hijo. Escríbalos en una hoja de papel y llévelos cuando se reúna con un profesional de la salud mental, personal de la escuela o un pediatra.

Aprenda a identificar “pedidos de ayuda” de niños y adolescentes con depresión. Sepa cuando su hijo necesite atención inmediata de usted o de un especialista.

Consulte con profesionales de la salud mental de la escuela o la comunidad acerca de recursos locales. Intente inscribir a su hijo en una liga recreacional o en una organización de jóvenes que aproveche sus intereses, fortalezas y talentos.

Busque la opinión de un especialista sobre los tratamientos psiquiátricos para la depresión o para saber más sobre los diferentes tipos de medicamentos recetados para la depresión. La depresión suele tratarse efectivamente con una combinación de terapia y antidepresivos.

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

El niño deprimido

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/Facts_for_Families_Pages/Spanish/El_Nino_Deprimido_04.aspx

Los niños y la pena por la muerte de un ser querido

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/Facts_for_Families_Pages/Spanish/Los_Ninos_y_la_Pena_por_la_Muerte_de_un_ser_Querido_08.aspx

National Association of School Psychologists

Depresión en niños y adolescentes: Información para familias y educadores

<http://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources>

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>

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

¡La salud mental de los niños importa!

Una campaña de concientización pública de Maryland

Información para las familias

Comportamiento dañoso a sí mismo

Los niños que presentan comportamiento dañoso a sí mismos (SIB, por sus siglas en inglés) realizan actos deliberados y repetitivos para dañar su propio cuerpo como una manera de lidiar con sentimientos negativos abrumadores, como la tristeza, la ansiedad o el estrés, o como una forma de experimentar algún sentimiento. SIB también sirve como una manera para que los jóvenes expresen cierta rabia interna, para recrear un trauma pasado, o para sentirse un poco en control. Algunas formas de comportamiento dañoso a sí mismo son cortarse, rayarse, rascarse, quemarse, marcarse, morderse, hacerse moretones, golpearse, y sacarse/halarse la piel y el cabello. Un niño que se provoca dañar a sí mismo lo hace en secreto y con vergüenza, así que buscará esconder las heridas con ropa larga y tratará de explicarlas con causas probables. La investigación indica que las niñas son más propensas a dañarse que los niños y que la mayoría comienza a tener SIB entre los 12 y 15 años.

Cómo afecta a mi hijo

Los niños que participan en SIB

- Suelen sentirse enajenados, aislados y no son capaces de parar
- Son más propensos a involucrarse en otras actividades riesgosas, como abuso de sustancias y alcohol
- Suelen tener un problema subyacente de salud mental, como ansiedad, depresión o trastorno por estrés postraumático
- Pueden continuar dañarse a sí mismos en la adultez; pero con terapia, apoyo y entrenamiento en estrategias saludables de afrontamiento, y posible medicación, el SIB puede superarse
- En algunos casos, puede ser respuesta a una historia de abuso físico, emocional o sexual

¿Qué podemos hacer al respecto?

- Hablar abiertamente y sin hacer juicios sobre el comportamiento con su hijo para ayudar a reducir la vergüenza y el secreto que rondan a lesionarse a sí mismo.
- Tenga en cuenta que el SIB es un método para que su hijo reduzca temporalmente problemas emocionales abrumadores. Abordar los problemas emocionales que “ponen en marcha” la acción ayudará más que enfocarse en detener la acción de dañarse a sí mismo.

- Tenga cuidado de no castigar a un niño que se involucra en comportamiento dañoso a sí mismo. Castigarlo puede aumentar las emociones problemáticas del niño.
- Trabaje con su hijo para identificar esos “desencadenantes” o eventos que tienen más probabilidades de causar el deseo de dañarse a sí mismo.
- Tenga en cuenta que la mayoría de los adolescentes involucrados en el comportamiento dañoso a sí mismo no están intentando suicidarse. Es **fundamental** reconocer, sin embargo, que algunos daños amenazan la vida.
- Trabaje con un profesional de salud mental experimentado en comportamiento dañoso a sí mismo. Él puede trabajar con usted y su hijo acerca de descubrir el significado detrás del daño a sí mismo e identificar estrategias que usted y su hijo pueden utilizar para ayudar a prevenir futuros daños.
- Conozca y hable con su hijo acerca de maneras saludables de comunicarse, de calmarse y de enfrentar las situaciones, como escribir, dibujar, ejercitar y técnicas de relajación.

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

Herirse a sí mismo, adolescente #73

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/Facts_for_Families_Pages/Spanish/El_Infligirse_Heridas_en_los_Adolescentes_73.aspx

Salud Mental America

Hoja informativa sobre lesiones provocadas a sí mismo

<http://www.mentalhealthamerica.net/go/information/get-info/self-injury>

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

<http://www.selfinjury.com>

línea informativa 800-DONTCUT (366-8288)

Recursos para adolescentes

To Write Love on Her Arms

www.twloha.com

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

¡La salud mental de los niños importa!

Una campaña de concientización pública de Maryland

Información para las familias

Uso de sustancias

Muchos jóvenes consumen alcohol y otras drogas. Algunos desarrollan problemas graves que requieren tratamiento profesional. Mientras más pequeños sean los niños cuando comiencen a consumir drogas y alcohol, más probable será que desarrollen a futuro trastornos por uso de sustancias. Otros trastornos psiquiátricos suelen coexistir con los problemas de uso de sustancias y necesitan evaluación y tratamiento. Afortunadamente, existen excelentes recursos para los padres que quieren prevenir que sus hijos consuman drogas, y para aquellos que creen que sus hijos pueden tener un problema de uso de sustancias.

Cómo afecta a mi hijo

Las drogas y el alcohol contribuyen a una serie de problemas para nuestros niños, por ejemplo:

- Bajo rendimiento académico
- Problemas de memoria y de aprendizaje
- Ausentismo escolar
- Problemas en las relaciones familiares y con compañeros y falta de empatía por los otros
- Tendencia a involucrarse en otras actividades riesgosas y a sentirse invulnerable
- Mayor riesgo de pasar a drogas más peligrosas y el desarrollo de la dependencia

A pesar de que todos los niños están en riesgo de consumir drogas y alcohol, los siguientes factores de riesgo aumentan significativamente las probabilidades de que un niño desarrolle un problema serio de alcohol o drogas:

- Tener una historia familiar de uso de sustancias o dependencia
- Depresión o autoestima baja
- Aislamiento social, incapacidad de encajar con la mayoría de las personas

¿Qué podemos hacer al respecto?

La investigación ha documentado que la participación familiar y los programas de prevención en la escuela son los medios más efectivos para abordar el uso de sustancias entre los jóvenes.

Preste atención a los signos de problema con sustancias:

- Mal humor o irritabilidad repentinos
- Volverse más reservado
- Comportamiento argumentativo, disruptivo, rebelde
- Autoestima baja o depresión
- Falta de criterio, comportamiento irresponsable
- Distanciamiento social, alejarse de la familia
- Distanciamiento de actividades o amigos habituales, cambio de amistades, pérdida general de interés

Pase tiempo con sus hijos. Demuéstreles cuánto los ama y cuán preocupado está por su seguridad y bienestar.

Eduque a sus hijos acerca de drogas y alcohol. Trate de brindarle 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 a los niños más grandes se les puede brindar información acerca de drogas específicas y sus efectos.

Piense acerca de la estructura y disciplina que usted proporciona.

Asegúrese de que sea apropiada para la edad y el desarrollo de su hijo y de que usted refuerza constantemente el comportamiento que espera.

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

Children's
Mental
Health
Matters.org

A MARYLAND PUBLIC
AWARENESS CAMPAIGN

coordinado por

mhamd 
MENTAL HEALTH ASSOCIATION OF MARYLAND

MCF
maryland coalition of families

Trate de escuchar atentamente a su hijo y resalte la importancia de la comunicación abierta y honesta. Los niños que hablan con sus padres regularmente sobre los peligros de las drogas son menos propensos a consumirlas que los niños que no hablan con sus padres al respecto.

Ayude a su hijo a reconocer sus propios sentimientos, compartiendo los suyos (ejemplo: me siento solo) y comentando cómo parece que se siente su hijo. Recuerde que los niños que pueden expresar sus sentimientos son más propensos a recibir apoyo de los demás y tienen menos probabilidades de consumir drogas y alcohol para tratar de deshacerse de sentimientos malos.

Cúidese. Es difícil que ayude a su hijo si está abrumado. Mantenerse sano también le ayudará a presentarse como un modelo a seguir saludable para su hijo.

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

Motive los intereses positivos de su hijo. Actividades como deportes, ejercicio, arte, servicio comunitario y trabajo de medio tiempo proporcionan alternativas positivas al consumo de drogas y ayudan a que su hijo se sienta bien consigo mismo.

Recuerde que el control y la supervisión parental son fundamentales para la prevención del abuso de drogas. Trate de estar presente activa y constantemente en la vida de su hijo y hágale saber que hará lo que sea necesario para asegurar su seguridad y bienestar. Estar en contacto con los maestros, entrenadores y otros adultos en la vida de su hijo es una buena idea.

Si usted sospecha que su hijo está consumiendo drogas, debe expresar sus sospechas abiertamente, evitando las acusaciones directas, cuando su hijo esté sobrio o limpio y usted esté tranquilo. Esto le demostrará que el bienestar de su hijo es fundamental para usted y que todavía lo ama, pero que está más preocupado por lo que su hijo se esté haciendo a sí mismo. Tome medidas. No asuma que su hijo está experimentando o que es un incidente de una sola vez.

Busque asesoramiento de un profesional de salud mental certificado con experiencia en jóvenes y en uso de sustancias y tratamiento. Reunirse con los consejeros de la escuela o el médico de su familia puede llevar a la intervención y apoyo correcto para su hijo y su familia.

Recursos/enlaces

AntiDrug.com, el sitio web de la campaña de medios nacional anti-drogas para jóvenes, proporciona información para padres y auxiliares sobre estrategias probadas de prevención e información sobre qué hacer si sospecha que su hijo adolescente está consumiendo drogas o alcohol: <https://drugfree.org>

Building Blocks for a Healthy Future

Un sitio web desarrollado por la Administración de Servicios para la Salud Mental y el Abuso de Sustancias de EE. UU (SAMHSA, por sus siglas en inglés) dirigido a los auxiliares de niños menores (de 3 a 6 años). Encontrará información básica acerca de cómo ayudar a sus hijos a tomar buenas decisiones y a desarrollar un estilo de vida saludable. <http://www.bblocks.samhsa.gov/building-blocks>

El National Council on Alcohol and Drug Dependence se enfoca particularmente en el uso y abuso del alcohol. Para obtener una lista de signos específicos de que su hijo puede estar en problemas en la escuela: <http://www.ncadd.org/family-friends>

Instituto Nacional de Abuso de Drogas

El Instituto Nacional de Abuso de Drogas (NIDA, por sus siglas en inglés) proporciona enlaces a información sobre drogas específicas para padres y maestros, así como también un plan de estudios apropiado para la edad con respecto a la educación sobre drogas. <https://www.drugabuse.gov>
<http://www.drugabuse.gov/parent-teacher.html>

¡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