

¡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

www.ChildrensMentalHealthMatters.org

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.

<http://www.aacap.org/publications/factsfam/disaster.htm>

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

<http://www.aacap.org/publications/factsfam/ptsd70.htm>

Hablar con los niños acerca de terrorismo y guerra

<http://www.aacap.org/publications/factsfam/87.htm>

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://www.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.

<http://www.nimh.nih.gov/health/publications/helping-children-and-adolescents-cope-with-violence-and-disasters-what-parents-can-do.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>

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