

LONG LIVE CHILDHOOD

En el hospital CHOC Children's, creemos que las enfermedades de la salud mental no deben detener a la infancia. Entendemos que identificar el trastorno de estrés post-traumático no es algo obvio como un hueso roto, pero nuestros especialistas de la salud mental pediátrica brindan recursos a las familias que buscan la mejor ayuda para que sus niños puedan tener una oportunidad óptima de llevar vidas saludables y completas. Deseamos enseñar a nuestras familias y a las comunidades como se presenta el TEPT de acuerdo a la edad y como ustedes pueden ayudar a preservar la niñez.

¿QUÉ ES UN EVENTO TRAUMÁTICO?

Un evento traumático es una experiencia impresionante, miedosa o peligrosa que afecta emocionalmente a una persona. Ejemplos incluyen accidente de automóvil, enfermedad grave, hospitalización, muerte de un ser querido o mascota, abuso físico, desastre natural o presenciar violencia.



MENTAL HEALTH SERVICES

1120 W. La Veta Ave.
Orange, CA 92868
714.509.8481

Si usted está luchando para ayudar a su niño a procesar un evento traumático o si siente que su niño está sintiendo PTSD y puede beneficiarse de apoyo adicional, pídale a su pediatra una remisión con un sicólogo o siquiatria pediátrico. Usted también puede referirse a la tarjeta de seguro médico para el teléfono de servicios de salud mental.

Si su niño tiene pensamientos de hacerse daño a sí mismo o a otros, busque atención médica.

CHOC Children's se compromete exclusivamente a mejorar la salud y el bienestar de los niños por medio de la experiencia clínica, la protección, los servicios de extensión, la educación y la investigación. Nuestra creciente comunidad de atención médica incluye dos hospitales pediátricos de están a la vanguardia con tecnología avanzada en Orange y Mission Viejo, muchas clínicas de atención primaria y especializada, un centro de la salud mental para pacientes hospitalizados y cuatro centros clínicos de excelencia—los Institutos de cardiología, de neurociencia, de ortopedia y Hyundai de cancerología.



POSTRAUMÁTICO PEDIÁTRICO

COMPENSIÓN DEL TRASTORNO POR
ESTRÉS POSTRAUMÁTICO PEDIÁTRICO

TRASTORNO POR ESTRÉS POSTRAUMÁTICO PEDIÁTRICO



¿QUÉ ES TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO? (PTSD, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS)

PTSD es una afección de salud mental que es causada por un evento traumático o aterrador. La reacción a un evento traumático es distinta para todos. Algunas personas sienten angustia inmediatamente después del evento y otras pueden sentirlo meses o años posteriormente. La duración de los síntomas varía.

Los síntomas generales incluyen:

- Volver a vivir los recuerdos malos de un evento traumático (p. ej., pesadillas y retroceso del evento)
- Sentir temor o ansiedad cuando se le recuerda el evento
- Hiperactivación (p. ej., agitación, irritación, problemas concentrándose, facilidad para asustarse y disgustarse)
- Evitar situaciones o personas que le recuerdan el trauma, o evitar hablar acerca del evento
- Pensamientos y ánimo negativo (p. ej., depresión, ansiedad, remordimiento, culparse a sí mismo)
- Aislamiento de otras personas, falta de participación en actividades normales

SIGNOS Y SÍNTOMAS COMUNES DE TRAUMA EN LOS NIÑOS

Niños preescolares y pequeños:

- Berrinches – más frecuentes y graves de lo normal
- Disminución de apetito

- Dificultad para dormir
- Ansiedad al separarse
- Comportamiento regresivo (p. ej., orinarse en la cama)
- Quejas de su estado físico (p. ej., dolor de cabeza, dolor estomacal)

Niños de edad escolar:

- Preocupación sobre su propia seguridad y la de otros
- Ansiedad de separación (p. ej., comportamiento encimoso)
- Dificultad concentrándose
- Disminución del desempeño académico
- Comportamiento agresivo
- Quejas de su estado físico (p. ej., dolor de cabeza, dolor estomacal)
- Se sobresalta fácilmente

Adolescentes:

- Depresión, soledad, autoculpa
- Ansiedad, preocupación excesiva, pánico
- Participar en comportamientos peligrosos (p. ej., uso de sustancias nocivas, lastimarse a sí mismo)
- Comportamiento agresivo
- Evitar asistir a la escuela
- Dificultad para dormir
- Quejas de su estado físico (p. ej., dolor de cabeza, dolor estomacal)

AYUDANDO A SU NIÑO A HACER FRENTE DESPUÉS DE UN EVENTO TRAUMÁTICO

Explore de una manera gentil y calmada lo que el niño ya conoce. Permita que su niño exprese sus sentimientos sobre el evento hablando, escribiendo o dibujando.

Explique lo que ha ocurrido de una manera que su niño pueda entender basándose en su edad.

- Trate cualquier información incorrecta que su niño haya escuchado y valide que algo miedoso ocurrió. Asegúrele su sensación de seguridad.
- Evite abrumar a su niño dando respuestas solo a las preguntas que hace.
- De ejemplos de la manera que usted y su comunidad mantienen a los niños seguros todos los días (p. ej., policía, bomberos, guardia de cruce escolar, maestros, enfermeras, médicos, etc.)

Demuestre expresiones sanas de sus sentimientos ya que los niños siguen el ejemplo de sus padres. Describa como usted maneja las emociones que le causan disgusto (p. ej., “Cuando algo malo me ocurre o si me siento con miedo, yo hablo con alguien que me haga sentir seguro”).

Dígale a su niño que sus emociones son normales y déjele saber que está bien sentir miedo, tristeza o ira. Asegúrele a su niño que él no tiene la culpa.

Asegure la estabilidad continuando con la rutina diaria de su niño. Esto le proveerá una sensación de seguridad y protección. Mantener una rutina diaria no significa que se ignora lo ocurrido más bien es para darle al niño estructura, estabilidad y predictibilidad.