

# ALÉRTESE, TOME ACCIÓN – ¿Cuándo un Niño Necesita Ayuda?



*Una guía proactiva para reconocer las señales de advertencia e identificar a niños que pueden recurrir a la violencia*

## **“ALÉRTESE, TOME ACCIÓN”–¿Cuándo Un Niño Necesita Ayuda?**

### ***Estimados Padres de Familia y Maestros de Niños de Escuela Primaria,***

El tiroteo en la Escuela Primaria Sandy Hook en Newtown, Connecticut, dejó claro la urgente necesidad de proteger a nuestros hijos y de reducir la violencia en nuestras comunidades. Muchas de las descripciones de los “pistoleros”, después de las tragedias que provocaron, se refieren a individuos aislados y que han tenido problemas emocionales durante años. Sin embargo, nunca recibieron atención o la ayuda oportuna que necesitaban para evitar ponerse en peligro a sí mismos o causar daños a otros.

El predominio de enfermedades mentales en los niños y la necesidad de servicios de salud mental, es mayor de lo que la mayoría de la gente se imagina. Uno de cada 10 niños es diagnosticado con un trastorno de salud mental; pero hay muchos más que no son identificados y por lo tanto no reciben la ayuda necesaria. La edad promedio en que la salud mental de por vida puede diagnosticarse comienza a los 14 años. Los síntomas pueden aparecer inclusive años antes de esta edad. \*Hay que tener un fuerte ímpetu para hacer todo lo posible en identificar a niños con problemas en su desarrollo emocional durante la escuela primaria.

Nuestro principal objetivo en la creación de esta **Guía "ALÉRTESE, TOME ACCIÓN"** es que sea *PROACTIVA*. Esta guía ofrece información básica para que padres y maestros observen señales de advertencia para poder identificar a niños con dificultades emocionales y que necesitan ayuda profesional. Queremos identificar tempranamente posibles problemas para proporcionar a los niños la ayuda que necesitan rápidamente. En el mundo de la salud mental ese acercamiento al cuidado se llama "Intervención Temprana". Cuando los niños que lo necesitan reciben servicios de salud mental adecuados a su edad desde el principio, se pueden reducir los síntomas y prevenir situaciones trágicas.

No hay respuestas fáciles ni soluciones. Al ofrecer señales de advertencia y "señales de alarma", no es nuestra intención crear perfiles definitivos de niños que serán violentos o "mentalmente enfermos." Cada niño y situación es diferente y merece atención y asesoría individualizada. Sin embargo, hay algunas pautas disponibles.

En el desarrollo de esta Guía, consultamos a expertos en el campo de la salud mental infantil, incluyendo la investigación nacional y sus recomendaciones, así como expertos cercanos a casa en el **Centro Médico Regional Trinitas**. Aquí hemos recopilado sus consejos para *USTEDES* – los adultos que pasan más tiempo con nuestros hijos y que pueden ejercer el mayor impacto para mantenerlos seguros y conseguir a tiempo la ayuda que necesitan.

Por favor no dude en llamar a **Trinitas' Department of Behavioral Health (Departamento de Salud del Comportamiento del Trinitas)** al **1-888-841-5564** si un niño que usted conoce necesita ayuda. Nuestra completa gama de servicios de salud mental para niños se presenta en la parte posterior de esta Guía.

Necesitamos hacer todo lo posible para mantener a nuestros niños seguros y emocionalmente saludables. Estamos juntos en esto.

Atentamente,

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Jim Lape". The signature is fluid and cursive, with the first name "Jim" and the last name "Lape" clearly distinguishable.

Jim Lape

Senior Vice President de Salud Mental, Psiquiatría y Cuidados a Largo Plazo  
Centro Médico Regional Trinitas

*\*Instituto de Medicina. Prevención de los trastornos mentales, emocionales y de comportamiento entre jóvenes: progreso y posibilidades. Washington (DC): National Academies Press, 2009.*

## “ALÉRTESE, TOME ACCIÓN”–¿Cuando Un Niño Necesita Ayuda?

---

<u>Contenido</u>	Página
<b>Sección 1:</b> Propósito de esta Guía.....	4
<b>Sección 2:</b> ¿Cómo Podemos Identificar Niños que Necesitan Ayuda? ¿Qué Buscamos? ... Señales de advertencia para niños que puedan necesitar ayuda profesional	5
<b>Sección 3:</b> Comportamiento Violento en Niños..... Factores que predisponen a un niño Qué amenazas deben ser tomadas en serio y Señales de advertencia de la violencia.....	7 9
<b>Sección 4:</b> Niños Pequeños no son Inmunes a Depresión o Suicidio..... Factores de riesgo de suicidio infantil Intimidación, Violencia & Suicidio: ¿Existe relación?....	10 11
<b>Sección 5:</b> Intimidación ..... Los niños se escogen mutuamente – ¿Cuál es el problema? ¿Qué es intimidación?.. Posibles signos de una víctima de acoso escolar.... Qué puede hacer usted..... Si usted es testigo de una intimidación Recursos sobre el acoso.....	11 11 12 13 14
<b>Sección 6:</b> Trauma..... Lo que usted podría observar en los niños..... ¿Cuándo un niño necesita ayuda? ..... ¿Cómo podemos mantener a los niños seguros ?...	15 16 18 19
TRINITAS PUEDE AYUDAR – Servicios e Información...	19

# “ALÉRTESE, TOME ACCIÓN”–¿Cuándo Un Niño Necesita Ayuda?

---

## EL PROPÓSITO DE ESTA GUÍA

Como consecuencia del homicidio de Connecticut en donde 20 niños fueron asesinados en su escuela primaria--un lugar que ellos y sus padres consideraban seguro - los adultos se preguntan, ¿qué puede hacerse para evitar tragedias como la de Newtown? Padres y maestros, en particular, están ávidos de herramientas que les puedan ayudar a la identificación de niños que puedan necesitar pronta ayuda. Ellos quieren proporcionarles a los niños rápidamente la ayuda que necesitan.

El Centro Médico Regional Trinitas ha compilado esta Guía "ALÉRTESE, TOME ACCIÓN " justamente para ayudar a padres y maestros de niños de escuela primaria a hacer eso.

**Esta Guía responde a preguntas tales como:**

- **¿Cuándo están los niños en peligro potencial?**  
¿Cómo podemos identificar a los niños en edad de escuela primaria que necesitan ayuda?
- **¿Qué es lo que deben buscar los padres y maestros?**  
¿Cuáles son algunas señales de advertencia o "señales de alarma"?
- **¿Qué debe hacer usted, si piensa que algo anda mal?**
- **¿Quién puede ayudar?**

La violencia no se puede predecir fácilmente, pero hay algunas señales de advertencia y factores de riesgo que puedan constituir la señal de ayuda que necesita un niño. Esta Guía le enseña a los padres y maestros de primaria qué buscar y a dónde acudir para obtener ayuda. **Trinitas pretende ayudar a niños que lo necesitan, antes de que sus problemas empeoren y, finalmente evitarles el peligro o exponer a otros niños.**

Los niños enfrentan situaciones difíciles todos los días. La mayoría de los niños pueden experimentar angustia emocional y “recuperarse”. Pero, ¿qué pasa si no se recuperan? ¿Cuándo su angustia es grave? Adultos, como padres y maestros, necesitan saber qué hacer.

Los niños no siempre piden ayuda. Los niños pequeños no saben a quién preguntar o cómo preguntar; sólo pueden sentir miedo. A veces sus problemas pueden crecer y amenazan su salud emocional y su bienestar. En algunos casos, esos problemas pueden llevarlos a la violencia hacia ellos mismos u otros.

**Hay maneras que USTED le puede ayudar.**

**Esta Guía de "ALÉRTESE, TOME ACCIÓN" le dice cómo.**



## ¿CÓMO IDENTIFICAR A LOS NIÑOS QUE NECESITAN AYUDA? ¿QUÉ ES LO QUE BUSCAMOS ?

No se ha identificado a muchos de los niños con problemas emocionales, y muchos no obtienen la ayuda que necesitan. Identificar los problemas de salud mental a veces es difícil para los padres o maestros. Los adultos a veces temen "estigmatizar" a un niño como "enfermo mental" o tener "graves problemas emocionales". Sin embargo, no ver las señales de advertencia o no proporcionar ayuda puede poner a ese niño, así como otros, en grave riesgo.

Los padres o maestros son a menudo los primeros adultos que notan que un niño tiene un problema. En su hoja informativa "Cuando Buscar Ayuda para Su Niño", la American Academy of Child & Adolescent Psychiatry (AACAP) por sus siglas en inglés, dice que, aunque es difícil, los padres deben "suavemente tratar de hablar con el niño... una conversación honesta y abierta acerca de los sentimientos puede a menudo ayudar." Los padres también pueden hablar con el maestro, médico, entrenador de su niño o cualquier otro adulto que conoce bien al niño. Algunas escuelas tienen en sus instalaciones un Trabajador Social capacitado.

### SEÑALES DE ADVERTENCIA DE ADVERTENCIA\*

Para Niños de Escuela Primaria Que Puedan Necesitar Ayuda Profesional

- Ira Frecuente o continua
- Actuación frecuente
- Rabieta frecuentes inexplicables
- Regresión a comportamientos infantiles (Chuparse el dedo o incontinencia urinaria nocturna)
- Aumento de llanto
- Apego excesivo a los padres y niñeras
- Cambios en el apetito

- Notorio descenso en el rendimiento escolar
- Un aumento en tardanzas o absentismo
- Grave preocupación o ansiedad como rehusar ir a la escuela, ir a dormir, o participar en actividades normales propias de su edad
- Frecuentes quejas físicas (dolores de estómago, dolores de cabeza, etc.)
- Hiperactividad (sobrealimentación, hiperactividad en juegos regulares con o sin dificultad para prestar atención)
- Irritabilidad que conduce a mayores y frecuentes peleas
- Retirarse de amigos o actividades favoritas
- Frecuentes pesadillas
- Continuo enfoque sobre desastres naturales (haciendo muchas preguntas o interpretando escenas de viento, lluvia, inundaciones o personas ahogadas).
- Continua desobediencia o agresión (que dure más de 6 meses) y resistencia a figuras de autoridad
- Amenazas de autolesión o causar daño a los demás
- Acciones auto-lesivas o autodestructivas

*\* Adaptado de la hoja informativa de la AACAP "Cuando Buscar Ayuda para Su Hijo".*

AACAP informa que, "Si los problemas persisten durante un período de tiempo prolongado o si otras personas involucradas en la vida del niño están preocupadas," los padres deben hablar con un profesional capacitado en salud mental como un Trabajador Social Licenciado, un Consejero Licenciado, un Psicólogo o un Psiquiatra.

**“Señales” Adicionales \* para detectar si un niño tiene un problema de salud mental que requiere atención:**

**Cambios de Humor** --sentimientos de tristeza o retiro que dure dos o más semanas, o cambios de humor severos que causen problemas en las relaciones del hogar o en la escuela

**Intensa Ansiedad** -- miedo abrumador sin razón aparente, que puede acompañarse de taquicardias o respiración rápida, o preocupaciones o temores lo suficientemente intensos para interferir con las actividades diarias

**Cambios de Comportamiento** -- cambios drásticos en las acciones o personalidad, y/o comportamiento peligroso "fuera de control", frecuentes peleas, utilizando armas, o expresar el deseo de causar daño a los demás

**Dificultad para Concentrarse** -- problemas para concentrarse o permanecer sentado lo que contribuye al mal desempeño en la escuela

**Daño Físico** – pensamientos de suicidio o reales intentos de suicidio o autolesión

**Consumo de Sustancias.** Algunos niños usan medicamentos que hallan en el botiquín, marihuana o alcohol para intentar lidiar con sus emociones

\* Adaptado de [www.mayoclinic.com/health/mental-illness-in-children/MY01915/METHOD=print](http://www.mayoclinic.com/health/mental-illness-in-children/MY01915/METHOD=print)



## **COMPORTAMIENTO VIOLENTO EN NIÑOS**

### **Factores que Podrían Predisponer a un Niño a Comportamientos Violentos**

"Predispuesto "significa más probable de pensar, sentir o actuar de cierta manera – en este caso, a actuar violentamente.

El comportamiento violento se puede apreciar en niños tan pequeños como de edad preescolar. Debería recibir la atención de adultos cuando ocurra. Una amplia gama de acciones puede ser violenta: continuas peleas físicas; amenazas o causarse daño, o a los demás, o animales; causar serio daño intencional a la propiedad o a las pertenencias propias o ajenas.

La violencia no es fácil de predecir. Sin embargo, el National School Safety Center (Centro Nacional de Seguridad de Escuelas) advierte que los niños que muestran **dos o más** de los rasgos que se enumeran a continuación pueden estar en mayor riesgo de convertirse en violentos:

- Poca o ninguna supervisión y apoyo de un adulto
- Tiene pocos o ningún amigo cercano
- Tiene antecedentes de serios problemas disciplinarios
- Uso de sobrenombre, maldiciones, o palabras abusivas
- Formula amenazas violentas cuando se enfurece
- Se preocupa por las armas, explosivos o artefactos incendiarios
- Ha llevado un arma a la escuela
- Demuestra crueldad hacia los animales



- Ha presenciado o ha sido víctima de negligencia o abuso (físico, sexual, emocional, verbal o en línea)
- Es víctima de acoso y/o acosa (intimida) a sus compañeros o a niños más pequeños
- A menudo está deprimido y tiene cambios repentinos del estado de ánimo
- Culpa a otros por los problemas que ellos mismos causan
- Generalmente prefiere programas de televisión, la lectura, películas, videos o música de carácter violento
- Demuestra enojo, frustración y negatividad de la vida en proyectos escritos o de arte de la escuela
- Pertenece a una banda o grupo antisocial
- Tiene antecedentes de drogas, alcohol o abuso de otras sustancias
- Ha amenazado con el suicidio o lo ha intentado

Si se abordan estos factores de riesgo en la vida de un niño, muchos comportamientos violentos pueden reducirse o prevenirse.

Cada niño es diferente. Sólo un factor de riesgo, o incluso una combinación de factores, no necesariamente resulta en un comportamiento violento en los niños. Para algunos, los factores de riesgo pueden servir como "señales de alarma" para que los adultos presten atención; esas actitudes pueden ser una pista a futuros comportamientos violentos – del pasado o del futuro.

### **Los niños que también demuestran estos otros comportamientos necesitan ayuda:**

- **Gran enojo**
- **Frecuentes rabietas o arrebatos**
- **Extrema irritabilidad**
- **Extrema impulsividad sin pensar en los resultados o consecuencias de sus actos**

**Los niños que están "fuera de control" deben ser rápidamente referidos para una evaluación por parte de un profesional de la salud mental.**

## ¿Cuáles Amenazas Deben Tomarse en Serio? Amenazas a...

- Causarse daño o suicidarse, causar daño a alguien, o a un animal
- Huir de casa
- Dañar o destruir sus propiedades o la de los demás

### Recuerde... Cuando un niño hace una amenaza seria:

- No le encuentre justificaciones como "sólo un decir" o "sólo una etapa"
- No la ignore
- Trate de hablar con el niño
- Si el niño se niega a hablar, no coopera o continúa expresando pensamientos o planes violentos o peligrosos, llame a un profesional de salud mental para hacer una evaluación.

**En una emergencia o crisis, Trinitas' Children's Mobile Response & Stabilization System, por sus siglas en inglés (CMRSS) está disponible llamando al PerformCare al 1-877-652-7624.**

**Trinitas' CMRSS responderá, y si es necesario trasladará al niño a un centro de emergencia.**

Recuerde, una temprana intervención puede aminorar o prevenir un comportamiento violento en niños.

## SEÑALES DE PELIGRO DE VIOLENCIA INMINENTE \*

- Peleas físicas graves con compañeros o familiares
- Destrucción severa a la propiedad
- Rabia severa por razones aparentemente menores
- Amenazas detalladas de violencia letal
- Posesión y/o uso de armas
- Otros comportamientos autodestructivos o amenazas de suicidio

\* *Página web de Claves para Escuelas Seguras (Señales "Inminentes"):*  
<http://www.keystosaferschools.com>

Si las señales de alerta anteriores están presentes, el niño debe recibir una evaluación de salud mental.

Si el niño y/o el padre no cooperan, **Trinitas' Children's Mobile Response & Stabilization System (CMRSS) está disponible llamando al PerformCare al 1-877-652-7624.**



## **NIÑOS PEQUEÑOS NO ESTÁN INMUNES A LA DEPRESIÓN O SUICIDIO**

Aunque aún es raro, en los Estados Unidos, se han registrado muertes por suicidio en niños de cinco a nueve años de edad.

Bonnie Rochman, un periodista de TIME, cita un estudio a jóvenes, divulgado en la revista Journal of Adolescent Health (Revista de la Salud de los Adolescentes) (Noviembre de 2012).

*"Casi 40% del primer intento de suicidio en niños ocurre en los años de escuela media o incluso en la escuela primaria." Esta investigación sugiere que "... niños que consideran el suicidio lo contemplan y analizan mucho antes de lo que era previamente asumido." <http://healthland.time.com/2011/11/30/study-40-of-kids-who-attempt-suicide-first-try-in-ele...>"*

El artículo de Lauren DiMaria titulado "*Pensamientos y Comportamientos Suicidas Pueden Ser un Síntoma de Depresión Infantil*" enumera factores de peligro que pueden aumentar el riesgo a que un niño tenga pensamientos suicidas y lo intente.

### **Factores que Pueden Aumentar el Riesgo de Suicidio en un Niño:**

- Antecedentes familiares de suicidio, depresión u otras enfermedades mentales
- Pérdida por suicidio de un familiar cercano, amigo o compañero u otra muerte súbita
- Amenazas o violencia de parte de sus compañeros
- Antecedentes propios de depresión en el niño u otras enfermedades mentales
- Intentos de suicidio anteriores

[Fuente: <http://depression.about.com/od/childhood/a/Youth-Suicide-Facts.htm> (artículo citado con fecha 11/17/12)]

## **INTIMIDACIÓN, VIOLENCIA Y SUICIDIO – ¿Existe una Relación?**

Algunos de los comportamientos o cambios que se observan en los niños pueden ser el resultado de un evento concreto que le sucedió a un niño y le está causando angustia emocional. Algunos eventos son más graves que otros. El resultado de

algunos síntomas puede ser breve o de larga duración, dependiendo de si el niño recibe o no recibe ayuda.

La Intimidación y el Trauma son dos "eventos" que pueden provocar respuestas emocionales graves en los niños y por los que pueda necesitar ayuda. Los niños que participan en la intimidación (como víctimas, acosadores o ambos) tienen más probabilidades de estar deprimidos, tienen pensamientos suicidas y/o pueden intentar suicidarse.

(Annenberg Public Policy Center, 2010; Kim, Leventhal, et. al., 2009).

Solo la intimidación puede de que no provoque pensamientos o intentos suicidas, pero la intimidación a un niño que ya tiene problemas de salud mental como la depresión puede ocasionar un impacto peligroso en ese niño.

[www.stopbullying.gov](http://www.stopbullying.gov), "A Community Action Toolkit"



## **INTIMIDACIÓN**

*Un estudio por parte del Servicio Secreto y el Departamento de Educación de los Estados Unidos realizado a 37 "pistoleros escolares" no encontró ningún perfil típico, con excepción de un hecho muy revelador, tres de cada cuatro de los pistoleros habían sido víctimas de intimidación.*

*Un niño que es víctima de acoso continuo y que también tiene un problema de salud mental, es más propenso a convertirse en un peligro para si mismo y/u otros.*

***Muchas veces, la intimidación es un problema para toda la familia.***

"Cómo los padres perciban la intimidación es importante. Los padres pueden necesitar educación acerca de la intimidación." (Kathy Wright, MA, N.J. Parents Caucus)

## **LOS NIÑOS SE MOLESTAN ENTRE SÍ—¿CUÁL ES EL PROBLEMA?**

- La intimidación es más seria que las burlas o las peleas, pero justamente ahí es donde empieza
- Puede conducir al aislamiento social, baja autoestima, ansiedad y/o depresión
- La intimidación es ilegal en New Jersey

- Alrededor del 11% de los niños son víctimas de matones(acosadores), alrededor del 13% de los niños son matones(acosadores) ([www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/bullyCompendiumbk-a.pdf](http://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/bullyCompendiumbk-a.pdf))
- Entre más tiempo dure la intimidación, mayor será la consecuencia.
- Las posibles consecuencias de no enfrentar la intimidación pueden incluir:
  - Violence
  - Suicidio

## ¿QUÉ ES LA INTIMIDACIÓN?

- La intimidación es una clase de acoso en donde el acosador se dirige a alguien a quien lo ve como más débil o diferente
- Es una manera de conseguir lo que uno quiere a la fuerza o causando miedo
- Es también una manera de que alguien intente ejercer algún tipo de superioridad o control sobre la víctima
- Generalmente ocurre cuando un niño o un grupo señalan a otro niño para ridiculizarlo
- La intimidación o el acoso puede ser física, verbal o emocional o “virtual” (a través de mensajes de correo electrónico, salas de chat, Facebook, u otros medios sociales). Puede ser a través de amenazas o acciones que asustan y causan malestar a la víctima

## POSIBLES SEÑALES DE INTIMIDACIÓN

- Rehusar ir a la escuela o no querer salir de su casa
- Quejarse de estar enfermo o visitar frecuentemente a la enfermera de la escuela
- Síntomas físicos (dolores de estómago, dolores de cabeza)
- Notoria disminución en sus calificaciones
- Regresar a la casa con mucha hambre (los acosadores pueden quitarles el almuerzo o el dinero)
- Regresar a casa sin algunas o con dañadas prendas de vestir o propiedades
- Pesadillas, mojarse en la cama, dificultad para conciliar el sueño
- Esperar llegar a casa para usar el baño
- Aumento de enojo o resentirse sin causa aparente
- Manifestar sentirse solos
- Dificultad para establecer amigos
- Rehusar a defenderse cuando le bromean o cuando lo critican.

“Cualquier cambio en el comportamiento normal de un estudiante debe ser una preocupación”

Dr. Rómulo Aromin, Psiquiatra Infantil del Centro Médico Regional Trinitas

## QUE PUEDE HACER USTED

### La intimidación requiere la siguiente acción por parte de los adultos:

- Tener conversaciones frecuentes con su niño acerca de lo que sucede en la escuela, escucharlo con atención
- Participar activamente en la vida escolar de su hijo, inclusive si actualmente no existe ningún problema
- Supervisar las actividades de su hijo y el uso que él le da a los medios de comunicación
- Educar a su hijo sobre la intimidación
- Estimular a su hijo a que le informe a un adulto si se siente intimidado
- Explicarle que avisar no significa ser “quejetas” o ser un “soplón”
- Estar atento a los acosadores y a sus víctimas
- No fomentar represalias (tomando venganza o “desquites”)
- Enseñe al niño a manejar al acosador de una forma confidente y de manera controlada

“Ayude al niño a entender que la intimidación no es su culpa. Invítelos a contarles que está pasando, y que es lo que ellos están haciendo para evitarlo.” Maria Padrón, MD

- Hable con la profesora, principal, y/o “Especialista en Acoso Escolar”; y aproveche los programas anti-acoso
- Ayude a su niño a superar sus temores, ansiedad, depresión y sugiérela formas de sentirse seguro
- Si su niño quiere retirarse o “rehúsa ir a la escuela”, busque la ayuda de un profesional de salud mental
- Ponga seria atención a la Intimidación... la intimidación no debe ser ignorada.

**Actuar rápidamente es importante; no tomar ninguna acción envía el mensaje de que la intimidación “es normal” y no tiene consecuencias.**

**Si su niño o su alumno le reportan intimidación, apóyelo y sea proactivo.**

“Estimule la valentía de su niño y discutan como tratar de mantenerlo seguro, a quién se lo reportará y qué medidas se tomarán.” Lana Farina, PsyD

La Dra. María Padrón, Medical Director of Trinitas’ Child and Adolescent Unit (Directora Médica de la Unidad Infantil y de Adolescentes de Trinitas) aconseja que usted le manifieste a sus hijos o a sus estudiantes que ellos no están solos, que también otras personas han sido víctimas de acosadores y que ellos tienen que abordar esos temas

y hablarlos. La cantante de pop Lady Gaga fue arrojada a un cubo de basura; la Actriz del “Titanic” Kate Winslet fue intimidada por ser gordita; y el campeón olímpico en natación, Michael Phelps, fue objeto de burlas por ser demasiado alto, flaco y de orejas grandes.

La Dra. Padrón también nos recuerda que los niños que son acosadores han sido ellos mismos a menudo acosados o abusados físicamente. También ellos pueden estar deprimidos, enojados y molestos por situaciones del hogar y/o en la escuela. Ella hace hincapié en que tanto el acosador como la víctima pueden beneficiarse con ayuda profesional.

### **SI USTED ES TESTIGO DE INTIMIDACIÓN, ENTRE EN ACCIÓN:**

- Actúe rápidamente. Es correcto solicitar la ayuda de otro adulto
- Separar a los niños involucrados en el problema
- Asegúrese de que todos estén bien
- Cumpla inmediatamente con todas las emergencias médicas y necesidades de salud mental
- Esté tranquilo. Tranquilice a los niños involucrados, incluyendo a los espectadores
- Con sus acciones sea un modelo o ejemplo de respeto
- Notifique al Principal de la escuela y/o al Especialista de Acoso Escolar

### **OBTENGA INMEDIATAMENTE AYUDA DE LA POLICÍA O AYUDA MÉDICA SI:**

- Existe el uso de armas
- Si hay amenazas serias de daño físico
- Si hay amenazas de violencia motivadas por odio, como el racismo, y la homofobia
- Si hay daños corporales graves
- Si hay abuso sexual o físico
- Si hay una acusación de un acto ilegal, como robo o extorsión (con uso de fuerza) para obtener dinero, bienes o servicios.

### **FUENTES DE INFORMACIÓN SOBRE INTIMIDACIÓN**

El “Especialista de Acoso Escolar” de su propia escuela

[www.stopbullying.gov](http://www.stopbullying.gov).

[www.njea.org](http://www.njea.org) (under “Issues & Action”)

[www.bullying.org](http://www.bullying.org)

[www.pacerkidsagainstbullying.org/#/home](http://www.pacerkidsagainstbullying.org/#/home)

<http://pbskids.org/itsmylife/friends/bullies>

[www.njbullying.org/](http://www.njbullying.org/)

Usted puede aprender más sobre programas de salud mental disponibles para niños en el **Centro Médico Regional Trinitas; llamando al (908) 994-7223**; Trinitas tiene grupos para niños de 5-17 años, así como consejería y evaluación individual / servicios de evaluación.



## **TRAUMA**

Los niños enfrentan muchas situaciones difíciles. Su capacidad para lidiar con el estrés depende de la gravedad de la situación, independientemente si el niño es un simple testigo de la situación o si está directamente involucrado, y de cómo los adultos cercanos a ellos, sus padres y maestros, actúen frente a la situación. Los efectos devastadores de la masacre de la escuela de Newtown y el Huracán Sandy son sólo dos ejemplos de eventos que fueron traumáticos para muchos niños. El trauma puede ser un evento único, o puede ser permanente. Muchos eventos traumáticos pueden ocurrir simultáneamente y puede afectar el mismo niño o a varios niños.

**Con el fin de lidiar con un trauma, usted debe tener en cuenta los tipos de eventos que pueden causar trauma a un niño.**

The National Child Traumatic Stress Network ((La Red Nacional de Estrés Traumático Infantil) ofrece estos ejemplos:

- Abuso físico o sexual
- Abandono o negligencia
- Traición a la confianza como abuso por parte de un cuidador (niñera)
- La muerte o pérdida de un ser querido
- Enfermedad grave de su cuidador (niñera)
- Testigos de violencia doméstica
- Accidentes de automóviles u otros accidentes graves
- Intimidación (Acoso escolar)
- Situaciones de salud que amenazan la vida y/o procedimientos médicos dolorosos
- Ver o ser víctima de violencia en su comunidad (pandillas, tiroteos, puñaladas, robo a mano armada o violencia en el hogar, en el barrio, o en la escuela)
- Testigos de actividad policial o tener un pariente cercano encarcelado
- Desastres naturales que amenazan la vida (huracanes, inundaciones, etc.)
- Actos o amenazas de terrorismo (visto personalmente o en televisión)
- Uno de sus padres o parientes cercanos yendo a la guerra
- Vivir en ambientes caóticos en donde la vivienda, alimentación y recursos económicos (dinero) escasean con frecuencia.



## LO QUE SE PUEDE OBSERVAR EN LOS NIÑOS DESPUÉS DEL TRAUMA:

Los niños responden de diferentes maneras a eventos traumáticos. Algunos niños muestran síntomas de estrés en las primeras semanas, pero vuelven a “ser ellos mismos.” Para otros, la angustia puede continuar o aumentar con el tiempo. No es fácil detectar el sufrimiento y el estrés de algunos niños.

### Aquí hay algunas cosas que observar:

<b><i>Niños Pequeños</i></b>	<b><i>Niños Mayores</i></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ansiedad por separación o apego a sus profesores y cuidadores principales</li><li>• Regresiones (volviendo) a habla infantil o mojar la cama/ accidentes sanitarios.</li><li>• Falta de progreso en el desarrollo en comparación con sus compañeros</li><li>• Recreando eventos (conversaciones repetitivas, “jugando”, o dibujando)</li><li>• Dificultad para dormir la siesta o a la hora de acostarse (evitan dormir, despertarse, o tienen pesadillas)</li><li>• Aumentan las quejas físicas (Dolores de cabeza o de estómago, reaccionando de forma exagerada a contusiones y golpes menores)</li><li>• Cambios en el comportamiento (apetito, ausencias inexplicables, rabietas, disminución de atención, alejamiento)</li><li>• Híper o sub-reacción al contacto físico, iluminación brillante, movimientos bruscos, o sonidos fuertes (campanas, tirada de puertas, o sirenas)</li><li>• Asustarse fácilmente</li><li>• Aumento de angustia (inusualmente sensible, irritable, temperamental)</li><li>• Ansiedad, miedo, y preocupado por su seguridad y la de los demás</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ansiedad, miedo y preocupación por su propia seguridad y la de los demás</li><li>• Preocupación por situaciones recurrentes o consecuencias de la violencia</li><li>• Cambios de comportamiento (aislamiento de las personas o actividades; aumento de irritabilidad; rabietas, enojos, arrebatos/agresión; cambio en el rendimiento académico; aumento en problemas de atención; absentismo; aumento de impulsividad y comportamientos riesgosos</li><li>• Malestares preocupantes como sentimientos de venganza</li><li>• Consumo de sustancias</li><li>• Discusión de eventos/ detalles</li><li>• Impacto negativo sobre cuestiones de confianza y percepciones de los demás</li><li>• Híper o sub-reacción a sonidos de campanas, contacto físico, tiradas de puertas, sirenas, iluminaciones, movimientos bruscos</li><li>• Pensamientos y comentarios repetitivos sobre la muerte incluyendo pensamientos en suicidio, escritura, arte y/o búsqueda en internet</li><li>• Acrecentada dificultad con la autoridad, redirección, o crítica</li></ul>

- Preocupado por recurrencia del evento traumático
- Miedos nuevos (asustado por la oscuridad, animales, o monstruos)
- Cuestionamientos continuos y preguntas acerca de la muerte y el morir

- Re-experimentar el trauma (pesadillas o recuerdos perturbadores durante el día)
- Híper-estimulación (trastorno del sueño, tendencia a asustarse fácilmente)
- Conductas evasivas (rehusando ir a sitios que le recuerden el evento)
- Insensibilidad emocional (demostrando que no les importa la situación).

*Adaptado de la Red Nacional de Estrés Traumático Infantil*

### **Lo más importante...**

“Lo más importante cuando ayudamos a niños que enfrentan traumas es ayudarles a sentirse seguros.” Paul Kennedy, MD, Psiquiatra Infantil del Trinitas

La AACAP’s “Información para familias – *Ayudar a los Niños después de un Desastre*” (como el Huracán Sandy), recomienda a los padres expresarle a los niños sus propias preocupaciones, pero que ellos también “...manejen sus capacidades de hacer frente a la situación.” Los niños a menudo reflejan a los adultos. Los niños son más capaces de lidiar con un trauma de la manera más parecida a como lo manejan sus padres, profesores y otros adultos cercanos a ellos. Si los adultos responden de una forma segura, los niños tienen más posibilidad de actuar igual. Según lo aconsejado por el Dr. Rómulo Aromin del Trinitas, “Los Adultos necesitan ser figuras estables y enriquecedoras para los niños.”

### **¿CUÁNDO UN NIÑO QUE HA SUFRIDO UN TRAUMA NECESITA AYUDA?**

Los niños reaccionan al trauma de muchas maneras; no hay ninguna reacción “normal.” La American Academy of Experts in Traumatic Stress (Academia Americana de Expertos en Estrés Traumático) ofrece estas directrices que identifican a los niños que podrían beneficiarse de una evaluación por parte de un profesional de la salud mental.

- Aquellos que no pueden participar en actividades en las aulas después de que haya pasado un tiempo considerable posterior al trauma, y cuando la mayoría de sus compañeros ya son capaces de hacerlo
- Aquellos que demuestran altos niveles de angustia emocional (llanto, lagrimeos) cuando la mayoría de sus compañeros lo han superado

- Aquellos que lucen deprimidos, aislados y no se comunican
- Aquellos que tienen una concentración y un rendimiento académico inferior a lo que tenían antes de experimentar el trauma
- Aquellos que hablan acerca de homicidio o suicidio
- Aquellos que se auto lastiman intencionalmente
- Aquellos que incrementan el uso de alcohol o drogas
- Aquellos que aumentan o pierden excesivo peso en un corto período de tiempo
- Aquellos que ignoran su higiene personal

La ayuda de un profesional de la salud mental se recomienda para los niños que han sido testigos de una destrucción extensa de un desastre natural, la muerte o lesiones graves. Conseguir y proporcionarles ayuda puede prevenir o reducir los síntomas a largo plazo.

**Recuerde que es urgente proporcionarles a los niños la ayuda que ellos necesitan. Se necesita que el niño tenga coraje para que pida ayuda, pero su temprana intervención es la clave.**

## **¿CUANDO LAS COSAS MEJORARÁN?**

Con el apoyo adecuado, la mayoría de los niños se recuperarán en unas semanas o unos cuantos meses del miedo y ansiedad causados por el trauma. Hay algunos que necesitarán ayuda por un tiempo más largo. Algunos pueden necesitar la ayuda de un profesional de la salud mental. Es importante ofrecer a cada niño el tipo de ayuda de acuerdo a sus necesidades individuales. La evaluación profesional responderá a los tratamientos que son necesarios para el niño y durante cuánto tiempo.

## **¿CÓMO PODEMOS MANTENER A LOS NIÑOS SEGUROS?**

- Los padres pueden hablar todos los días sobre la vida cotidiana de sus hijos.
- Establezca prohibiciones de salir claras y consistentes.
- Monitoree el uso de computadoras, el internet y los medios de comunicación sociales y otros medios (TV, películas, la música que ellos escuchan).
- Averigüe con quien está su hijo, donde y cuando
- Eduque a sus niños a evitar situaciones, personas y lugares de alto riesgo, ya que estarán más propensos al peligro
- Manténgase informado acerca de los riesgos potenciales advertidos por los gobiernos federales, estatales y locales
- Tenga Planes de Emergencia diseñados - desarrolle planes de seguridad con su familia. Hable acerca de posibles emergencias, que hacer, y a dónde acudir.

Si usted tiene alguna pregunta o necesita ayuda, llame al **Departamento de Salud del Comportamiento del Centro Médico Regional Trinitas al 1-888-841-5564.**



## **TRINITAS PUEDE AYUDAR**

**El Centro Médico Regional Trinitas** tiene una gama completa de servicios de salud del comportamiento que puede ayudar a niños y familias sobre los temas discutidos en esta Guía.

- **En Crisis / Emergencias**, Trinitas Children's Mobile Response & Stabilization System (CMRSS) está disponible llamando al PerformCare al **1- 877-652-7624**; [www.trinitashospital.org/childrens\\_mobile\\_crisis.htm](http://www.trinitashospital.org/childrens_mobile_crisis.htm)
- **Servicios ambulatorios**, para evaluaciones o consejería al **908-994-7223** [www.trinitashospital.org/child\\_adolescent\\_outpatient.htm](http://www.trinitashospital.org/child_adolescent_outpatient.htm)
- **Programas Parciales del Hospital**, para niños que necesitan asistencia diaria. [www.trinitashospital.org/child\\_adolescent\\_partial\\_hospitalization.htm](http://www.trinitashospital.org/child_adolescent_partial_hospitalization.htm)
- **Unidades de Internación** para niños que necesitan pasar la noche en el hospital.
- **Servicios de Gestión de Bienestar** para escuelas
- **Servicios de Salud Mental en las escuelas y Programas Curriculares**
- **Una Coalición de Pérdida Traumática para Jóvenes**

Nos encontramos en el internet en:

[www.trinitashospital.org/behavioral\\_health.htm](http://www.trinitashospital.org/behavioral_health.htm)

O escribanos por correo electrónico a: [jlape@trinitas.org](mailto:jlape@trinitas.org)



## **OTRA INFORMACIÓN DISPONIBLE:**

**American Academy of Child & Adolescent Psychiatry (AACAP)** [www.aacap.org](http://www.aacap.org).  
“Información para Familias” Sobre temas de esta Guía (ej.: Intimidación, Ayudar a los Niños después de un Desastre, Cuando Solicitar Ayuda, Trastorno por Estrés Postraumático, Los Niños y las Redes Sociales, etc.)

**Claves Para Escuelas Más Seguras** Sitio Web: <http://www.keystosaferschools.com>

**National Child Traumatic Stress Network** ([www.NCTSN.org](http://www.NCTSN.org))

[www.njbullying.org](http://www.njbullying.org)

[www.NEWJERSEYPARENTSCAUCUS.org](http://www.NEWJERSEYPARENTSCAUCUS.org)

**TRINITAS -- ESTAMOS AQUI – NOS PREOCUPAMOS –  
PODEMOS AYUDARLE**

**Si nos necesita, o si usted tiene preguntas, por favor llame al 1-908-994-7223.**