

Los Tres Pasos de Crianza de Los Hijos Durante Una Crisis



Consejos del experto Dr. Julian Ford, invitado del Pandemic Parenting Podcast



"LOS PADRES PUEDEN MARCAR UNA ENORME DIFERENCIA POSITIVA EN AYUDAR A SUS HIJOS."

- Dr. Julian Ford

¿Cómo ayudo a mi(s) hijo(s) cuando no tengo las respuestas? El Dr. Julian Ford explica cómo estar disponible, presente y pensar con claridad tendrá un impacto positivo en los niños que están lidiando con un trauma.



Estar siempre **disponible** para sus hijos crea un entorno en el que sus hijos se sienten cómodos para acudir a usted cuando tienen algo que decir. Al dedicar solo unos minutos aquí y allá, valida los sentimientos de sus hijos y refuerza que usted está allí para consolarlos y guiarlos.

DISPONIBILIDAD



Durante los momentos en los que te pones a disposición de tus hijos, es crucial **estar completamente presente**. Haga hincapié en que, pase lo que pase, cree en su hijo y lo valora, que siempre estará ahí para él y que sabe que estará bien

ESTAR PRESENTE



Un gran desafío cuando estamos estresados es **pensar con claridad**. Aunque es posible que no sepa en el momento qué es lo mejor para su hijo, tomarse un segundo para hacer una pausa, respirar y pensar le permitirá descubrir qué necesita su hijo, ya sea darle algo de tiempo o espacio para calmarse o interviniendo para ayudar de una manera específica.

PENSAMIENTO CLARO

Visite www.pandemic-parent.org/learn/espanol para obtener más consejos sobre la crianza informada sobre el trauma.

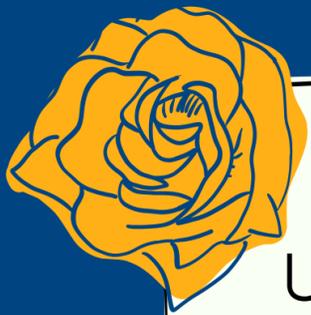


HABLANDO CON LOS NIÑOS: EL MÉTODO DE LA ROSA, LA ESPINA Y EL CAPULLO



CONSEJOS DEL INVITADO EXPERTO DEL PANDEMIC PARENTING PODCAST
DRA. ANGELA EVANS

A veces, como padres, nos olvidamos de escuchar a nuestros hijos y recordarles que se conocen mejor a sí mismos. El uso del método de la rosa, la espina y el capullo permite a nuestros hijos abrirse sobre sus experiencias cotidianas y sentirse escuchados.



LA ROSA

Un punto culminante, un éxito, una pequeña victoria o algo positivo que sucedió ese día.

LA ESPINA

Un desafío que su hijo experimentó o algo con lo que pueda necesitar más apoyo de su parte.

EL CAPULLO

Nuevas ideas que han florecido o algo que quieran experimentar, o saber más al respecto.

Fuente de información: Desconocido



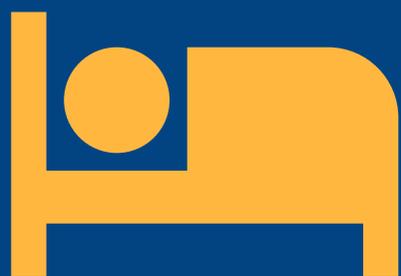
Para obtener más información, visite:
www.pandemic-parent.org/learn/espanol

¿CUÁLES SON LOS POSIBLES SÍNTOMAS DE ANSIEDAD EN LOS NIÑOS?

Consejos de The Pandemic Parenting Podcast
"CÓMO AYUDAR A SU HIJO ANSIOSO"
CON DRA. JILL EHREICH-MAY & DRA. DONNA PINCUS



Quejas
frecuentes



Dificultad
para dormir



Dolores
de cabeza



Rabieta



Dolor de
estómago



Busca tranquilidad
frecuente sobre las
preocupaciones



Irritabilidad



Desesperanza

Obtenga más información en
www.pandemic-parent.org/learn/espanol



PANDEMIC PARENTING

4

CONSIDERACIONES AL EXAMINAR LAS FUENTES DE INFORMACIÓN

CONSEJOS DE LA INVITADA EXPERTA DE PANDEMIC PARENTING,
MELINDA WENNER MOYER

¿De dónde proviene la información?

¿Está leyendo un comunicado de prensa o un artículo de revista publicado? ¿El artículo fue revisado por expertos?

Tenga cuidado con los estudios que no han sido revisados por expertos porque esto significa que no han sido evaluados por otros científicos. Melinda Wenner Moyer aconseja a los padres que busquen fuentes en las que puedan confiar, como reporteros científicos en los principales periódicos, revistas académicas o agencias federales.



¿Hay alguna limitación a la investigación?

Asegúrese de que el estudio sea abierto y transparente sobre cuáles son las limitaciones. Un ejemplo de una limitación podría ser que el estudio solo involucró a personas de cierta región de los Estados Unidos o madres de cierta raza o etnia.



¿El estudio involucra personas?

Aunque hay investigaciones importantes realizadas con animales, esos resultados no necesariamente se extienden a las personas. Melinda Wenner Moyer dice: "El hecho de que algo funcione en ratones no significa que vaya a funcionar en las personas".



¿Cuántas personas hay en el estudio?

¿Qué tan grande es el tamaño de la muestra? ¿Refleja la población en general?



Dependiendo del tipo de estudio, los investigadores deben tener un tamaño de muestra lo suficientemente grande como para sacar conclusiones que sean creíbles. A menudo, cuantas más personas haya en una muestra de estudio, mejor, en términos de poder confiar en que los hallazgos de la investigación se aplican a una población más grande.

Para obtener más información, visite
www.pandemic-parent.org/learn/espanol



DISOCIACIÓN

EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

Los niños que experimentan formas graves de trauma pueden desarrollar síntomas o trastornos disociativos. Estos niños se las arreglan desconectándose de la realidad de sus experiencias.



Consejos de la **Dra. Joyanna Silberg**, psicóloga clínica infantil y experta en trauma infantil y trastornos disociativos.

¿Cuáles son los signos comunes de disociación?

- Desviar la mirada con frecuencia, no escuchar o "espaciarse"
- Interactuar con amigos imaginarios
- Cambios dramáticos en el comportamiento o las relaciones con compañeros, maestros y padres
- Pérdida de la memoria de eventos o comportamientos anteriores, cuando cambian a un estado de ánimo diferente (p. ej., después de calmarse, un niño no recuerda haber estado enojado y romper un plato)



Cuándo Buscar Apoyo de un Profesional

- Los amigos imaginarios de su hijo son mandones y hacen que su hijo haga cosas que no le gustan. A su hijo no le gustan sus amigos imaginarios y cree que son reales.
- Su hijo no recuerda por qué hizo algo. La pérdida de memoria del propio comportamiento de un niño es una señal de advertencia para los padres.
- Los episodios disociativos de su hijo (mirar hacia otro lado, no escuchar o "espaciarse") duran de 10 a 15 minutos o más.
- Su hijo se está desmayando en situaciones de ansiedad y miedo



Cómo Puedes Ayudar Como Padre

Ayude a su hijo a usar un lenguaje descriptivo que esté orientado a los sentimientos en torno a su experiencia de sí mismo. Pregunte o describa por qué se sienten o actúan de cierta manera. Por ejemplo, describa a su amigo imaginario como sus sentimientos hablándole.



Únete y describe



Criticar o corregir



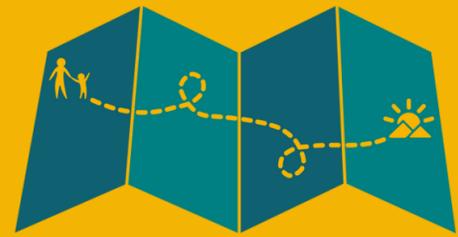
Roadmap to Resilience:
Supporting Children Experiencing Stress and Trauma

Escuche el episodio "Understanding Dissociation" para obtener más información.

APOYANDO A LOS NIÑOS

QUE EXPERIMENTAN

ABUSO SEXUAL



Roadmap to Resilience:
Supporting Children Experiencing Stress and Trauma

PREVENCIÓN

- Enseñe a los niños los nombres correctos y propios de las partes de su cuerpo (genitales). Trate de evitar apodosos o términos inventados.
- Ayude a los niños a comprender cuáles son sus límites y quién puede tocarlos.

RESPUESTA A LA DIVULGACIÓN



Manténgase lo más tranquilo posible. Si se enfada, corre el riesgo de enfadar al niño también.



Limite la cantidad de preguntas que hace. Diga "ayúdame a entender" para llevar a cabo una discusión en lugar de una entrevista.



Reúna suficiente información para asegurarse de que la experiencia del niño no sea un malentendido.

APOYO

- Comprenda los impactos potenciales del abuso sexual y la victimización.
- Dígale al niño "no estás solo" y "creo lo que te pasó".
- Reconza que ningún niño es responsable de su propio abuso. Asegúrele al niño que no fue su culpa.
- Sea un oyente activo de lo que sea que el niño quiera hablar.
- Use frases de apoyo como:

"Siento que te haya pasado esto"

"Estoy tan contenta/o de que me hayas hablado de esto"

"Vamos a trabajar juntos para mantenerte a salvo"

"Siempre estaré aquí para ti"

"No me enfadaré si me lo dices"

"Discutamos con quién puedes hablar si algo así vuelve a suceder"



Asesoramiento de la **Dra. Viola Vaughan-Eden**, profesora asociada y directora del programa de doctorado de la Escuela de Trabajo Social Ethelyn R. Strong de la Universidad Estatal de Norfolk. Se desempeña como consultora y testigo experta en casos de maltrato infantil, principalmente abuso sexual.

Obtenga más información en www.roadmaptoresilience.org

FOMENTAR LA RESILIENCIA EN COMUNIDADES DE ESCASOS RECURSOS

Muchas familias con múltiples necesidades encuentran que el sector de servicios es difícil de acceder y navegar. A veces, el esfuerzo que necesitan las familias para obtener recursos excede los beneficios. Como resultado, las familias se quedan solo con los servicios que pueden obtener, en lugar de los servicios que necesitan.

¿Cómo pueden las comunidades fomentar mejor la resiliencia?

Abogar por los espacios verdes

Entre muchos otros beneficios, los estudios han demostrado que, cuando los niños están en espacios verdes, son menos agresivos.

Aproveche el poder de unirse

Cuando las comunidades se reúnen para expresar sus quejas, protestar y exigir cambios, vemos una mayor validación, acción y expresión de sentimientos en la comunidad.



¿Cómo pueden los profesionales de la salud mental fomentar mejor la resiliencia?

Habla sobre lo que sabes y educa a los demás.

Los estudios muestran que es más probable que se aprueben proyectos de ley cuando se cita la investigación psicológica.

Abogar por las familias y sus comunidades.

Abogar por un mayor financiamiento para más herramientas y recursos de resiliencia.

Preséntate en espacios comunitarios para aprender y compartir.

Aproveche su red para discutir cómo apoyar a las familias a través de las estructuras existentes.



Consejos de Karen Zilberstein, psicoterapeuta y clínica director de A Home Within, una organización que ofrece servicios gratuitos de Psicoterapia a niños y adolescentes en hogares de acogida.



Roadmap to Resilience:

Supporting Children Experiencing Stress and Trauma

www.roadmaptoresilience.org

¿CÓMO PUEDEN LOS PROFESIONALES DE LA SALUD MENTAL AYUDAR A LOS INMIGRANTES A NAVEGAR

las diferencias interculturales?



Dra. Claudette Antuña

Muchos inmigrantes enfrentan desafíos increíbles al tratar de encontrar una vida mejor para ellos o sus familias. Una lucha importante que enfrentan muchos inmigrantes y refugiados al cruzar las fronteras es la diferencia en las culturas y saber cómo navegar por las diferencias sociales y culturales tangibles e intangibles, especialmente cuando sus medios de vida pueden estar en riesgo.

Dra. Claudette Antuña, comparte formas en que los profesionales de la salud mental pueden ayudar a alguien de diferentes orígenes raciales, culturales o lingüísticos:

1 Tener la voluntad de aprender sobre lo nuevo o lo desconocido. Trátelos como el experto que son en su cultura.

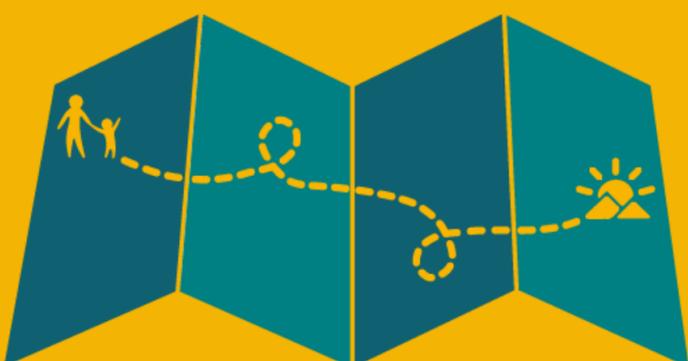
2 Aboque por la otra persona y su seguridad y edúquela sobre cómo mantenerse a salvo.

3 No tengas miedo de hacer preguntas para educarse adecuadamente sobre una nueva cultura, está bien si no sabes todas las respuestas.

4 Tenga una conversación abierta con la otra persona. Comparta su propia historia para demostrar que también tiene interés en aprender sobre su historia.



Escuche el episodio **“Working with Trauma in Cross-Cultural and Immigration Contexts”** para obtener más información.



Roadmap to Resilience:
Supporting Children Experiencing Stress and Trauma



CONSEJOS PARA REDUCIR EL TRAUMA EN ENTORNOS MÉDICOS



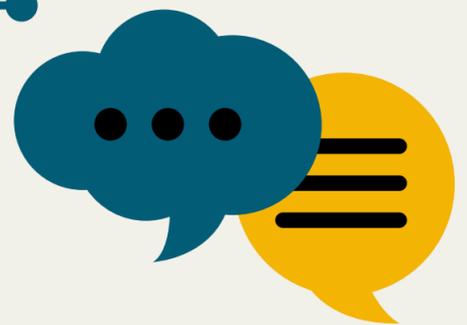
Las visitas a la clínica, los procedimientos médicos y la hospitalización pueden ser traumáticos para los niños pequeños.

Yehudis Stokes, enfermera registrada en Hospital de Niños del Este de Ontario y Candidate de Doctorado en la Universidad de Ottawa, proporciona estrategias para padres y profesionales médicos para ayudar a que las experiencias médicas sean menos traumáticas para los niños.



DESARROLLAR UN SISTEMA DE PREVISIBILIDAD

Cuando un niño ingresa a un entorno desconocido, como un consultorio médico, la previsibilidad se convierte en una herramienta esencial para hacer que las nuevas experiencias sean menos traumáticas. Los padres y los profesionales médicos pueden reducir los sentimientos de estrés y ansiedad ayudando al niño a saber qué esperar con anticipación. Explique el motivo del tratamiento usando un lenguaje que el niño pueda entender.



DEJE QUE EL NIÑO TENGA EL CONTROL

Los niños a menudo están sujetos a traumas en entornos médicos porque carecen de control de su entorno. Proporcione a los niños la oportunidad de manejar sus experiencias, como elegir un orden particular de procedimientos. Cuando los niños tienen la oportunidad de tomar decisiones, son más confiables para el personal médico y es menos probable que experimenten un trauma.

PROPORCIONE SIEMPRE APOYO EMOCIONAL

Los cuidadores y los profesionales médicos deben estar atentos y receptivos a las necesidades del niño. Proporcione a los niños apoyo emocional que reconozca y normalice los miedos comunes. Los niños quieren saber que todos experimentan miedo y ansiedad a veces y que está bien sentirse así.



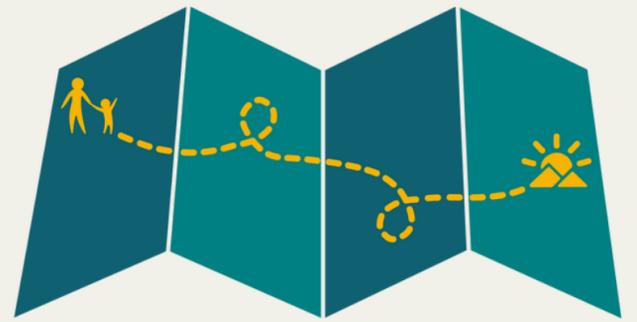
Escuche el episodio "How Healthcare Providers Can Foster Resilience" para obtener más información.



Roadmap to Resilience:
Supporting Children Experiencing Stress and Trauma

HABLANDO CON LOS NIÑOS SOBRE EVENTOS TRAUMÁTICOS

CON LA DRA. SANDRA RAFMAN



Roadmap to Resilience:
Supporting Children Experiencing Stress and Trauma

Cuando los adultos en la vida de los niños están lidiando con un trauma, a veces hacen preguntas para las que quizás usted no tenga las respuestas.

La experta invitada y psicóloga, Dra. Sandra Rafman, comparte algunas formas en que puede hablar con los niños sobre temas difíciles, como la pandemia y otros eventos traumáticos.

ESTÁ BIEN DECIR: "NO SÉ."

Es importante ser honesto con los niños, en lugar de dar respuestas que pueden no reflejar la realidad de lo que está pasando. Si las respuestas puedan llegar en el futuro, explícales que, aunque no lo sepas ahora, es posible que lo sepas más adelante.



ESTÁ BIEN ADMITIR QUE NO TODO TIENE SOLUCIÓN.

No siempre podemos predecir las cosas, y algunas cosas simplemente no tienen sentido. Los niños son extremadamente curiosos y pueden buscar información continuamente, por lo que es importante explicarles cuando ciertas situaciones no tienen una explicación sencilla.

NO HAY UNA TALLA ÚNICA PARA TODOS LOS NIÑOS.

Tenga en cuenta que diferentes niños necesitan diferentes respuestas. Ciertas explicaciones que tienen sentido para algunos niños pueden no tenerlo para otros.



DRA. SANDRA RAFMAN



Escuche el episodio
"Understanding the Impact of
Global and Collective Traumas"
para obtener más información.



FORMENTAR LA RESILIENCIA EN NIÑOS SOBREVIVIENTES DE VIOLENCIA DE PAREJA



Roadmap to Resilience: Supporting Children Experiencing Stress and Trauma



La Dra. Bianca Harper es profesora clínica asociada en la Escuela de Trabajo Social de ASU y supervisa la Iniciativa de Sobrevivientes de Niños y Adolescentes de Arizona (ACASI) que apoya a niños y adolescentes sobrevivientes de homicidio de pareja.

¿Cómo pueden los cuidadores primarios apoyar a los niños sobrevivientes?

1

Crear espacios para la comunicación abierta cuando el niño o adolescente lo necesite. Restringir a un niño de hablar sobre ciertos temas puede impedir la curación.

2

Conviértalo en una prioridad y haga un seguimiento de lo que el niño o adolescente quiere sobre lo que usted, como profesional de salud mental o cuidador, podría desear.

3

Cuide constantemente al niño o adolescente durante todo su proceso de curación. Después de una experiencia traumática, los niños a menudo se mezclan entre diferentes proveedores de servicios. Los niños necesitan a alguien que esté constantemente allí para apoyarlos.

4

Ayude a los niños y las familias a desarrollar sus valores, autopercepciones y habilidades de afrontamiento.

5

Concéntrese en la seguridad y comodidad del niño o adolescente



"En promedio, 3,000 niños al año pierden a un padre por homicidio de pareja íntima en los Estados Unidos".

- Dra. Bianca Harper

Factores de riesgo para el homicidio/violencia de pareja íntima



HISTORIA DE
VIOLENCIA



PROBLEMAS DE
SALUD MENTAL



ANTECEDENTES
DE IDEACIÓN
SUICIDA EN EL
PASADO



ACCESO A
ARMAS DE
FUEGO



ABUSO DE
SUBSTANCIAS

COMPRIENDIENDO EL IMPACTO DE LA EXPLOTACIÓN SEXUAL INFANTIL Y LA VERGÜENZA

ENTENDIENDO LA VERGÜENZA

Los delincuentes a menudo usan la vergüenza para manipular a los niños. Dicen cosas como:

“Si le dices a alguien, te meterás en problemas” o
“Has hecho algo malo y tus padres se enfadarán contigo.”

La vergüenza por un trauma crónico es un mecanismo de defensa, y puede dar miedo dejar ir la vergüenza para arriesgarse a conectarse con otros. Las conversaciones abiertas sobre la vergüenza pueden ayudar a los niños, adolescentes y adultos a liberarse de la vergüenza de su abuso.

¿POR QUÉ NORMALIZAR LA VERGÜENZA COMO RESPUESTA AL ABUSO?

- Ayuda a los sobrevivientes a identificar sentimientos de vergüenza y comprender de dónde provienen esos sentimientos.
- Elimina el estigma de las cosas de las que es difícil hablar para los sobrevivientes.
- Ayuda a los sobrevivientes a aceptar elogios, validación o reconocimiento.

¿CÓMO PUEDEN LOS PADRES PROTEGER A SUS HIJOS?

TENER CONVERSACIONES ABIERTAS

Elimine la posibilidad de vergüenza y mantenga un diálogo abierto y sin prejuicios con sus hijos. Asegúrele a su hijo que siempre puede acudir a usted y que no se enfadará.



TENGA CUIDADO CON LOS ESPACIOS EN LÍNEA

Familiarícese con los espacios en línea en los que se encuentran sus hijos. Cree entornos en los que las tecnologías se utilicen públicamente. Sin embargo, es importante que estas prácticas no sean tan estrictas que interfieran con el derecho a la privacidad o el sentido de confianza de su hijo.



ESTABLECER LÍMITES

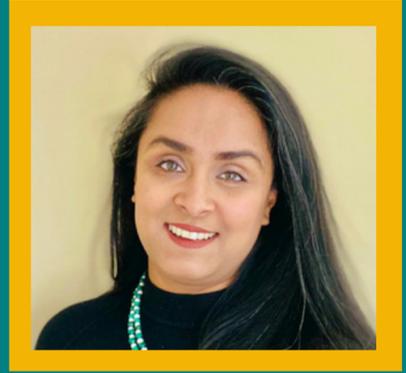
Establezca reglas y límites sobre el tiempo de pantalla y ayude a su hijo a comprender qué prácticas en línea son seguras.



Incorporación Biológica Del Trauma En Los Niños: 5 MANERAS EN LAS CUALES EL TRAUMA Y LA SALUD SON INTERGENERACIONALES

Cuando pensamos en el trauma infantil y los cambios de comportamiento que lo acompañan, muchas personas pueden suponer que un niño sufrió un evento traumático específico que está integrado en su memoria.

Dra. Archana Basu proporciona ejemplos de formas en que el trauma puede provenir de la salud mental de los padres del niño, en lugar de experiencias de primera mano.



1

Dotaciones genéticas de los padres a su hijo

2

Estrés severo para la madre durante el desarrollo fetal

3

Factores estresantes crónicos para el padre y el niño

4

Falta de estabilidad en el entorno del hogar

5

Expectativas tempranas de quiénes vamos a ser como padres basadas en nuestras propias vidas



"De ninguna manera estos entornos prenatales o dotaciones genéticas son deterministas, pero juegan un papel bastante profundo en la configuración de este comienzo temprano de la vida."

- Dra. Archana Basu

Archana Basu es psicóloga clínica e instructora en la División de Psiquiatría Infantil y Adolescente, en el Hospital General de Massachusetts / Escuela de Medicina de Harvard. Lleva a cabo investigaciones para comprender cómo las características del trauma y los factores de protección dan forma a las trayectorias de salud física de los niños.

Escuche el episodio "Preventing Trauma" para obtener más información de la Dra. Archana Basu.



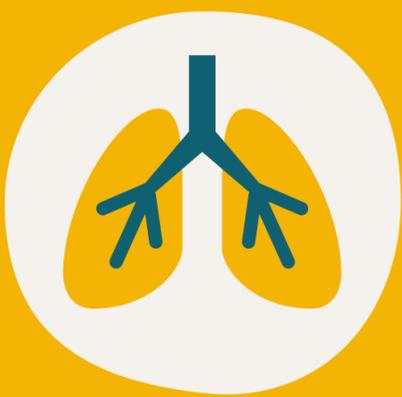
Roadmap to Resilience:
Supporting Children Experiencing Stress and Trauma

¿CÓMO DEBEN RESPONDER LOS CUIDADORES CUANDO UN NIÑO LES CUENTA SOBRE **ABUSO SEXUAL**?



Dra. Sandra Baita

Cuando los niños encuentran la manera de explicar el abuso sexual que han sufrido, necesitan a alguien que escuche su historia y entienda lo que les ha pasado. La Dra. Sandra Baita brinda algunos consejos para responder a un niño que ha acudido a usted en busca de ayuda.



RESPIRA HONDO Y TRATA DE MANTENER LA CALMA

Ver emociones intensas en un padre o cuidador puede abrumar o estresar al niño.



PÍDELE AL NIÑO QUE TE CUENTE MÁS

Cree un espacio seguro donde se sientan cómodos para hablar y ser un oído atento.



DALE AL NIÑO TODA TU ATENCIÓN

Puede ser fácil dejar que sus emociones tomen el control, pero lo más importante que debe hacer es estar presente para el niño.

La Dra. Sandra Baita es psicóloga clínica licenciada, terapeuta infantil, terapeuta de EMDR y consultora aprobada. Ha trabajado para organismos públicos de la Ciudad de Buenos Aires durante 15 años, trabajando con niños y adolescentes maltratados, y ahora tiene una práctica privada.

Escuche el episodio “Supporting Children (and Adults) Who Have Been Sexually Abused” para obtener más información.

