
**ASOCIACIÓN DE SALUD
CONDUCTUAL INFANTIL DE
TULSA**

2025



**GUÍA FAMILIAR PARA APOYAR
LA SALUD MENTAL DE LOS
NIÑOS**



- **Ser un defensor eficaz de su hijo**
- **¿Mi hijo necesita ayuda?**
- **¿Por dónde empiezo?**
- **Entender los apoyos escolares**
- **Obtener la ayuda adecuada para mi hijo**
- **¿Cómo sé si el tratamiento es el adecuado?**
- **Estar preparado. ¿Qué esperar si su hijo necesita tratamiento hospitalario?**
- **Abogar por su hijo durante una hospitalización**
- **Mantener seguro el entorno del hogar**
- **Manejar el estrés**
- **Hacer un seguimiento de los cambios**
- **Prepararse para el reingreso a la escuela**

A lo largo de esta guía encontrará recursos adicionales a los que puede acceder a través de un hipervínculo. El contenido subrayado también se puede buscar en línea utilizando palabras clave.



SER UN DEFENSOR EFECTIVO DE SU HIJO

Nadie puede prepararte para todo lo que te espera como padre o cuidador. Cuando nos preocupa el comportamiento de nuestros hijos, es importante recordar que estamos en un proceso de aprendizaje. ¡Es difícil no tener todas las respuestas!


Esta es una lista de siete cosas que debe tener en cuenta al defender a su hijo. Están en este proceso de aprendizaje juntos.

Hablar con tu hijo sobre temas difíciles puede resultar incómodo. Es importante crear un espacio seguro para tener esas conversaciones desde el principio, pero nunca es demasiado tarde para empezar.

Preste atención a los cambios. Durante épocas de estrés o grandes cambios en la vida, incluidas las hormonas, es posible que note comportamientos que le preocupen. Aprender a apoyar a su hijo mientras enfrenta grandes emociones puede ayudarlo a saber cuándo buscar ayuda profesional.

Hable con otros adultos de confianza en la vida de su hijo. Comparta sus inquietudes con El maestro u otro miembro del personal de la escuela. Comuníquese con otros adultos en la vida de su hijo. Tenga en cuenta que los niños se comportan de manera diferente en diferentes situaciones.

Participe temprano. Las familias se benefician de una intervención temprana. Se encuentran disponibles pruebas y evaluaciones para el bienestar mental y educativo. Puede preguntarle a su pediatra, psicólogo escolar o consejero escolar sobre los recursos disponibles en su área.



**Desarrolle un plan para su hijo con su escuela
Trabajar en equipo puede Ayudar con la coordinación y la comunicación abierta.
Puede trabajar junto con la escuela para determinar si se necesitan más evaluaciones.**

Cuídate
Tienes mucho que afrontar y también necesitas atención y apoyo. Demostrar que te cuidas a ti mismo también es una buena manera de darle un ejemplo de salud mental positiva a tu hijo. Es importante recordar que no se puede servir de una taza vacía!

Aprende todo lo que puedas
Si su hijo necesita ayuda profesional, puede sentirse abrumado. Hay apoyos disponibles para ayudarlo a obtener más información sobre qué esperar y cómo defender a su hijo.

- [Sistemas de atención de Oklahoma](#)
- Acceso a la atención: [Guía para padres sobre cómo obtener una buena atención](#)
- Aprende los conceptos básicos: [Educación sobre salud mental básicos-NAMI](#)
- Solicite más apoyo si lo necesita: OklahomaFamilyNetwork.org, NAMI.org
- [Comprensión de un IEP o un plan 504](#)

¿Mi hijo necesita ayuda?

CUANDO NUESTROS HIJOS TIENEN DIFICULTADES O SU COMPORTAMIENTO NOS PREOCUPA, PUEDE SER DIFÍCIL SABER CUÁNDO BUSCAR AYUDA A PROFESIONALES. RECUERDE, PEDIR AYUDA ES UNA SEÑAL DE FUERZA. HAY RECURSOS DISPONIBLES PARA APOYARLO COMO PADRE ES SU TRABAJO APOYAR A SU HIJO.



Línea de ayuda nacional para padres

Es normal preocuparse por los hijos. ¿Están sanos? ¿Se están desarrollando y creciendo? ¿Son felices? ¿Están bien? Es duro ver a nuestros hijos tristes o molestos, pero a veces nos preocupamos porque el comportamiento de un niño causa problemas que lo afectan negativamente a él y tal vez a toda la familia. Puede ser difícil saber cuándo es necesario tomar medidas ante esas preocupaciones e inquietudes.

A continuación se presentan algunas cosas que los profesionales de la salud mental recomiendan a la hora de decidir si un niño necesita ayuda profesional:

¿Cuáles son los comportamientos que te preocupan?
Tómate una semana y escribe los comportamientos preocupantes que observes. Trata de evitar decir cosas como “¡Se porta mal todo el tiempo!” o “No coopera”. Piensa en comportamientos específicos, como “La maestra dice que no pueden esperar a que llegue su turno para hablar”, o “Se enoja cuando se les pide que deje una actividad y comience otra”, o “Llora durante mucho tiempo cuando su madre se va de la habitación”.

¿Con qué frecuencia sucede?

Si su hijo parece triste o no juega con usted o con otras personas, ¿sucede una vez a la semana o la mayor parte del tiempo? Si tiene rabietas, ¿Cuándo ocurren? ¿Cuánto duran? Los niños pueden experimentar emociones y comportamientos normales, como miedo, ira, desafío, ansiedad y actuar sin pensar. Es importante anotar cuánto duran y cuán intensas son estas emociones, ya que pueden indicar la necesidad de ayuda profesional.

¿Son estos comportamientos “típicos” para su edad?

Los niños y adolescentes muestran una amplia gama de comportamientos, por lo que puede ser difícil determinar qué es típico y qué es un problema grave. Puede ser útil compartir sus observaciones con un profesional que atienda a muchos niños (un maestro, un consejero escolar o un pediatra). Ellos pueden darle una perspectiva sobre si el comportamiento de su hijo se encuentra fuera del rango típico para su grupo de edad.

¿Cuánto tiempo lleva ocurriendo?

El comportamiento que se produce desde hace unos días o incluso unas semanas suele ser una respuesta a algo que ha sucedido. Para saber si un niño necesita ayuda profesional, es necesario observar los comportamientos que son respuestas a corto plazo y que probablemente no requieran intervención, así como los que persisten en el tiempo. El llanto incontrolable antes de un examen importante probablemente no sea algo que requiera atención profesional, pero llorar por actividades cotidianas durante varias semanas posiblemente sí.

¿En qué medida esto interfiere en su vida?

Tal vez el factor más importante para determinar si su hijo necesita ayuda es si los síntomas y las conductas le impiden hacer cosas apropiadas para su edad. A continuación, se indican algunas cuestiones que debe tener en cuenta.

¿ES ESTO?:

- ¿INTRANQUILIZA A LA FAMILIA Y CAUSA CONFLICTOS EN EL HOGAR?
- ¿CAUSANDO DIFICULTADES EN LA ESCUELA O CON LOS AMIGOS?
- ¿CADA VEZ QUE EL NIÑO NO PUEDE HACER LAS COSAS QUE QUIERE HACER?
- ¿IMPEDIR QUE EL NIÑO DISFRUTE DE MUCHAS COSAS QUE DISFRUTAN SUS COMPAÑEROS?
- ¿ES ESO LO QUE HACE QUE SEA MÁS DIFÍCIL LLEVARSE BIEN CON PROFESORES, FAMILIARES Y AMIGOS?

Si es así, quizá necesiten ayuda.

¿Por dónde empiezo?

Si cree que las conductas, los pensamientos o las emociones de su hijo pueden requerir atención, el siguiente paso es consultar a un profesional. Pero ¿a quién debe acudir?

Para muchos padres, hablar con el médico de familia es el primer paso, pero no es necesario que los médicos tengan mucha formación en salud mental. Es posible que te deriven a un especialista. La ventaja de acudir al pediatra es que ya conoce a tu hijo y a tu familia. También puede realizar pruebas médicas para descartar posibles causas no psiquiátricas de los síntomas.

LAS MEJORES PRÁCTICAS PARA EL DIAGNÓSTICO DE NIÑOS INCLUYEN OBTENER MÚLTIPLES PERSPECTIVAS, INCLUYENDO: LA DEL NIÑO, LA DE SUS PADRES, LA DE SUS CUIDADORES, LA DE SUS MAESTROS Y LA DE OTROS ADULTOS. SOLICITE UNA REFERENCIA SI NO SE SIENTE CÓMODO CON LO QUE SU MÉDICO OFRECE O SI DESEA UNA SEGUNDA OPINIÓN.

Existen varios tipos de profesionales que ofrecen diferentes especialidades.

- Los consejeros escolares trabajan con estudiantes y familias para el bienestar de los estudiantes. Ser y éxito académico. Los estudiantes con problemas de salud mental y/o de aprendizaje pueden ser derivados a un consejero escolar. El consejero puede observar estos problemas durante las interacciones con los estudiantes.
- Los psicólogos escolares son parte de la crisis y la salud mental de una escuela. El equipo asesora a los padres y maestros sobre las recomendaciones de intervención. Además, son responsables de realizar evaluaciones de educación especial para determinar si un estudiante califica para recibir servicios de IEP debido a una discapacidad de salud mental.
- Los pediatras del desarrollo y del comportamiento son pediatras que tienen formación adicional en la evaluación y el tratamiento de problemas de desarrollo y de conducta. Su experiencia puede convertirlos en una buena opción para niños con problemas médicos o de desarrollo complicados.
- Los profesionales de salud mental autorizados están capacitados para evaluar las necesidades de el terapeuta se encarga de diagnosticar problemas de salud mental y desarrollar un plan de tratamiento con el niño y su familia. A menudo, es la primera persona a la que acude el niño si tiene problemas en la escuela.
- Los psiquiatras de niños y adolescentes son médicos con especialidades Formación tanto en psiquiatría de adultos como en diagnóstico y tratamiento de jóvenes. Están capacitados para diagnosticar toda la gama de trastornos psiquiátricos reconocidos en el Manual Diagnóstico y Estadístico (DSM).

Entender los apoyos escolares

No todos los niños que tienen problemas de salud mental y de conducta necesitarán apoyo adicional en el aula, pero es importante conocer los recursos disponibles. Las escuelas pueden utilizar los resultados de las evaluaciones de un proveedor médico o de salud mental externo o pueden realizar una evaluación educativa para determinar si un niño es elegible para recibir adaptaciones en la escuela o servicios de educación especial.

El proceso de educación especial puede ser abrumador y complejo, pero casi el 17 por ciento de los estudiantes inscritos en las escuelas de Oklahoma utilizan los servicios de educación especial. ¡No tiene por qué hacerlo solo!

- El Centro de Padres de Oklahoma es una organización estatal sin fines de lucro cuya misión es educar y apoyar a los padres, las familias y los profesionales en la creación de asociaciones que satisfagan las necesidades de los niños y jóvenes con toda la gama de discapacidades desde el nacimiento hasta los veintiséis años.
- El personal del Centro de Padres de Oklahoma está disponible para trabajar con los proveedores de servicios y las escuelas, así como para defender a su estudiante o a usted mismo. Nuestro objetivo es brindarle el conocimiento, las habilidades, el apoyo y las herramientas que necesita para ser el mejor defensor posible.
- Para obtener más información, visite: <https://oklahomaparentscenter.org>

Obtenga más
información sobre
IDEA, Sección 504 en
Recursos educativos
de OSDE



Obtener la ayuda adecuada para mi hijo

Durante todo el proceso de evaluación, los padres deben participar y hacer muchas preguntas. Es importante asegurarse de comprender los resultados de la evaluación, el diagnóstico de su hijo y la gama completa de opciones de tratamiento.

- Si no está seguro acerca del diagnóstico o el plan de tratamiento, solicite una segunda opinión.
- Si el niño o la familia tienen dificultades para comprender un diagnóstico o un plan de tratamiento debido a una barrera lingüística o cultural, se recomienda buscar una segunda opinión de un médico competente y sensible a las diferencias culturales.
- Si no cree que el médico sea el "adecuado", compártalo con el proveedor y solicitar una referencia.

¿Qué preguntas debo hacer?

Antes de que un niño comience el tratamiento, los padres podrían querer preguntar lo siguiente:

- ¿Cuáles son las opciones de tratamiento recomendadas para mi hijo?
- ¿Cómo participaré en el tratamiento de mi hijo?
- ¿Cómo sabremos si el tratamiento está funcionando?
- ¿Cuánto tiempo debe pasar hasta que vea una mejoría?
- ¿Mi hijo necesita medicación?
- ¿Qué debo hacer si los problemas empeoran?
- ¿Qué medidas debo tomar si necesito comunicarme con usted fuera del horario de atención o en caso de emergencia?

De la Academia Estadounidense de Psiquiatría del Niño y del Adolescente

Abogando por su hijo





¿Cómo sé si el tratamiento es adecuado?

Los tratamientos pueden variar y no hay dos niños con necesidades exactamente iguales. Existen algunos estándares generales de mejores prácticas y preguntas que puede hacerle a su médico para asegurarse de que la atención que recibe su hijo cumpla con esos estándares, ya sea que el tratamiento incluya terapia conductual, medicación o ambas. De [La guía para padres sobre cómo obtener una buena atención](#)

- El tratamiento debe tener un objetivo. ¿Cómo responderá el estado de ánimo o la conducta de su hijo al tratamiento y cómo se medirán esos cambios?
- El tratamiento debe basarse en la evidencia. Su médico debe decirle qué investigaciones respaldan el uso de este tratamiento y qué tan efectivo es para los síntomas.
- Su médico debe tener experiencia en el uso de este tratamiento. Los mejores tratamientos son los que administran profesionales que comprenden la evidencia y tienen experiencia clínica para fundamentar sus conocimientos.
- Los niños varían ampliamente en sus respuestas a la medicación. Solo cambios cuidadosos en las dosis y el horario establecerán la dosis más efectiva, así como si el medicamento funciona o no para su hijo y qué tan bien funciona.
- Un niño que toma medicamentos debe ser monitoreado de cerca a medida que cambia y crece. A medida que los niños se desarrollan, se puede esperar que su respuesta a la medicación cambie. Las pautas varían, pero una regla general es que los controles semestrales son la mejor práctica, con visitas más frecuentes (y a veces mucho más) cuando se comienza un nuevo medicamento, se suspende uno anterior o se cambia una dosis.
- Su hijo debe sentirse cómodo con el médico. El niño necesita poder compartir sus pensamientos y sentimientos, y si está participando en una terapia conductual, la confianza en el médico es esencial para que pueda progresar.
- Debe tener una buena comunicación con el médico de su hijo. Para que su hijo reciba una buena atención, debe sentirse cómodo compartiendo sus observaciones y preocupaciones con su médico, y saber que se las está tomando en serio.
- Debe participar en el tratamiento conductual. La evidencia muestra que los tratamientos conductuales más eficaces otorgan a los padres un papel en ayudar a los niños a mejorar. Su médico debe solicitar su ayuda para continuar el tratamiento fuera de las sesiones.
- Las personas involucradas en el tratamiento de su hijo deben trabajar juntas. Los niños se desarrollan mejor cuando los especialistas involucrados en su atención están en contacto entre sí, comparten información y acuerdan los objetivos y los pasos para alcanzarlos.

Estar preparado

Qué esperar si su hijo necesita tratamiento hospitalario o internación de emergencia

Las crisis pueden ocurrir incluso cuando se han seguido los planes de tratamiento y los profesionales de la salud mental participan activamente. Es importante estar preparado porque las señales de advertencia de una crisis no siempre están presentes.

Una crisis de salud mental es cualquier situación en la que el comportamiento de una persona la pone en riesgo de hacerse daño a sí misma o a otros y/o le impide cuidar de sí misma o funcionar eficazmente en la comunidad.

Cómo afrontar una crisis de salud mental

Guía para padres sobre hospitalización de emergencia

Respuesta a crisis de Oklahoma

El Centro de Recuperación Urgente (URC)

ofrece una evaluación programada rápidamente por parte del equipo para determinar las mejores opciones de tratamiento y ofrecer asesoramiento y orientación inmediata por parte de personal capacitado; generalmente, la estadía es de menos de 24 horas.

Unidad de Estabilización de Crisis (CSU)

Ofrece tratamiento residencial a corto plazo para la estabilización de la salud mental en un modelo basado en el trauma, grupos educativos para mejorar las habilidades de afrontamiento, terapia individual y familiar, revisión psiquiátrica, coordinación de la atención de seguimiento; generalmente una estadía de 7 días; se puede atender a personas sin peligro inmediato, pero deberán estar dispuestas a recibir los servicios.

Hospitalización psiquiátrica

Ofrece estabilización de salud mental residencial a corto plazo dentro de un modelo psiquiátrico y basado en trauma, grupos educativos para mejorar las habilidades de afrontamiento, terapia individual y familiar (generalmente una estadía de 5 a 7 días).

Algunas ubicaciones también ofrecen atención residencial a más largo plazo (dependiendo de la necesidad).



Que esperar cuando su hijo es admitido

Mantener la seguridad

- Alguien clasificará las pertenencias de su hijo y decidirá qué puede y qué no puede quedarse en la unidad. No se permite lo siguiente:

Cualquier cosa metálica, afilada o hecha de vidrio.

Cinturones, cordones y cordones de zapatos.

Los teléfonos y las billeteras generalmente no están permitidos.

- La mayoría de los hospitales realizan un control corporal o "búsqueda" para que el hospital tenga un registro de las heridas y cicatrices del paciente antes de ingresar.

Qué esperar cuando se visita

- Es probable que la unidad psiquiátrica esté cerrada con un sistema de puertas de dos etapas.
- Deberá mostrar una identificación para ingresar a las visitas. Por lo general, no se permiten teléfonos con cámara.
- Una enfermera de la unidad le preguntará qué nombres deben incluirse en la lista de visitas/llamadas. En la mayoría de los casos, es mejor limitar estos contactos a los miembros de la familia que brinden apoyo y sean lo suficientemente maduros como para manejar cualquier angustia que pueda experimentar el niño.
- También se le pedirá que formule un "código" para verificar la identidad y mantener la confidencialidad. Si agrega a otros miembros de la familia, deberá proporcionar su número de contacto. También deberá proporcionar al miembro de la familia el "código" sin el código, no se le permitirá el contacto.

No es necesario que venga todos los días, pero normalmente se recomiendan las visitas. Muchos proveedores le pedirán que espere entre 24 y 48 horas antes de la visita para permitir que su hijo se adapte a un ritmo y para que se calmen las ansiedades. Si desea llevar comida (lo que probablemente le pedirá su hijo), pregunte a una enfermera o al personal con anticipación sobre lo que está permitido para no prometer algo que no puede cumplir.

Pregunte en qué circunstancias se comunicará con usted el hospital. Por lo general, solo hay tres situaciones que desencadenan una llamada telefónica:

CAMBIO DE MEDICACIÓN

Quieren agregar o cambiar la medicación de su hijo y necesitan su permiso para hacerlo. Solo se comunicarán con usted para nuevos medicamentos, no para posteriores aumentos o disminuciones de dosis.

La mayoría de los hospitales no lo llamarán para suspender un medicamento, solo para agregar uno nuevo. Si recibe una llamada sobre un nuevo medicamento, probablemente será de una enfermera de la unidad, y estará dispuesta a brindarle información sobre la justificación del medicamento, así como sobre los efectos secundarios típicos.

PARA ORGANIZAR UNA “REUNIÓN FAMILIAR”

Dependiendo de la duración típica de la estadía, esto podría suceder varios días o incluso una semana antes del alta real*, porque lleva un tiempo poner en marcha los planes. La mayoría de los terapeutas asignados para cuidar a su hijo también se comunicarán con usted para brindarle comentarios sobre el crecimiento o las dificultades que enfrenta. "Familia" en este caso significa los padres o cuidador, el niño y un terapeuta. Tome notas en la reunión o lleve a alguien (cónyuge o familiar) para que tome notas por usted.

SU HIJO HA ESTADO INVOLUCRADO EN UN “INCIDENTE”

Puede tratarse de un accidente físico (poco frecuente), una lesión causada por otro paciente (poco frecuente) o una notificación de que su hijo fue llevado a una habitación de aislamiento porque se volvió violento. Si recibe una llamada como esta, solicite detalles. Escriba el relato en un cuaderno, registre la fecha de la llamada y el nombre de la persona que llama. Probablemente sea útil llamar más tarde y hablar con su hijo para obtener su versión de la historia; sin embargo, en la mayoría de los casos, el equipo trabajará para calmar a su hijo y le pedirá que retrase el contacto hasta que esté en un espacio más seguro para hablar.

*Si aún no tenía un terapeuta ambulatorio, el planificador de alta de pacientes hospitalizados coordinará la programación de terapias futuras. La mayoría de los centros de atención para pacientes hospitalizados prefieren tener una cita ambulatoria dentro de la primera semana después del alta. Si no tiene una actualmente, explore sus opciones para que pueda tomar una decisión informada. El planificador de alta debe derivarlo a un proveedor ambulatorio. Es posible que desee consultar con la escuela de su hijo para ver si podrían tener un terapeuta de salud mental adecuado que pueda trabajar con su hijo una vez que regrese a la escuela.



Qué esperar una vez que su hijo esté “dentro”

Lo más importante que hay que entender es que el único propósito de una estadía en el hospital es estabilizar a su hijo lo suficiente para que pueda recibir atención ambulatoria.

En otras palabras, el objetivo no es “arreglarlo” todo.

Una vez que los médicos hayan visitado a su hijo (usted no estará presente cuando esto suceda), elaborarán un diagnóstico viable.

Intente evitar la tentación de centrarse demasiado en este diagnóstico. En el caso de los niños, muchas veces un diagnóstico de depresión no significa que vayan a enfrentar una depresión crónica por el resto de sus vidas. Esta es una oportunidad para recibir comentarios y orientación.

**Lo que proporcionan es:
estructura,
medicación y
seguimiento.**

También es una oportunidad para que su hijo tome conciencia de su salud mental. Puede aprovechar el tiempo para identificar traumas específicos que haya experimentado y ayudar a formular un plan de seguridad para el futuro.

**RECUERDE, EL OBJETIVO NO ES RESOLVER
COMPLETAMENTE TODOS LOS PROBLEMAS, EL
OBJETIVO ES CONSEGUIR QUE SU HIJO ESTÉ LO
SUFICIENTEMENTE ESTABLE PARA PODER PASAR AL
TRATAMIENTO AMBULATORIO, DONDE SE REALIZA EL
TRABAJO A LARGO PLAZO.**

Reglas y privilegios

Habrá muchas pautas y reglas sobre las acciones de la unidad. Muchas de ellas probablemente serán el tema de conversación con su hijo. La mayoría de los hospitales psiquiátricos utilizan algún tipo de sistema en el que los niños ganan privilegios si cumplen con las expectativas. Su hijo también podría quejarse de ellos. Su trabajo es ayudar a su hijo a aprender una forma diferente de hacer las cosas. Si no est  seguro sobre un protocolo de tratamiento, simplemente pregunte.

Medicamento

Si su hijo ya tiene un psiquiatra, puede haber comunicación entre ellos, pero el psiquiatra en un hospital debe estar de acuerdo con los medicamentos, ya que es el médico tratante en ese momento. Por lo general, al momento del alta, se le pedirá que firme una Autorización de divulgación de información confidencial para facilitar la comunicación con el proveedor ambulatorio.

Cosas que preguntar sobre los medicamentos (y tomar nota)

  POR QUÉ EL MÉDICO ELIGE ESTE MEDICAMENTO?   QUÉ ALTERNATIVAS HAY? SI TIENE FAMILIARES CON PROBLEMAS SIMILARES, DÍGALE AL MÉDICO QUÉ MEDICAMENTOS HAN SIDO EFECTIVOS Y CUÁLES NO.

MANTENGA UN BUEN REGISTRO DE LOS MEDICAMENTOS QUE TOMA SU HIJO, CUÁNDO CAMBIAN LAS DOSIS Y CUALQUIER CAMBIO IMPORTANTE EN SU COMPORTAMIENTO. P DACLE AYUDA AL MÉDICO PARA IDENTIFICAR LOS MEDICAMENTOS QUE DEBE QUITAR O GUARDAR EN CASA, ESPECIALMENTE SI SU HIJO HA SIDO SUICIDA O HA TENIDO PENSAMIENTOS DE AUTOLESIÓN.

  CUÁNTO TIEMPO PASAR  PARA QUE EL MEDICAMENTO HAGA EFECTO? ALGUNOS MEDICAMENTOS PSIQUIÁTRICOS HACEN EFECTO EL MISMO DÍA. MUCHOS TARDAN UN TIEMPO EN HACER EFECTO. TAL VEZ QUIERA PREGUNTAR QUÉ PASA SI LOS MÉDICOS NO VEN ESE EFECTO. ES POSIBLE QUE LOS CAMBIOS NO SEAN VISIBLES HASTA DESPUÉS DE QUE SU HIJO DEJE EL HOSPITAL. ASEGÚRESE DE QUE EL PSIQUIATRA AMBULATORIO DE SU HIJO RECIBA EL RESUMEN DEL ALTA.

  CUÁLES SON LOS EFECTOS SECUNDARIOS COMUNES?   CUÁNTO TIEMPO SUELEN DURAR? T MBI N DEBEN INFORMARLE SOBRE CUALQUIER EFECTO SECUNDARIO PELIGROSO PERO RARO, CUÁNDO ES PROBABLE QUE SE PRESENTE Y CÓMO SE PRESENTA.

Que hacer mientras su hijo está hospitalizado

Es probable que tenga muchos sentimientos intensos por tener un hijo en un hospital psiquiátrico, entre ellos vergüenza, culpa, miedo, ira, tristeza y sí, alivio. Podrá ayudar mejor a su hijo si se permite sentir y procesar estas emociones. La mezcla de sentimientos de su familia probablemente sea diferente a la suya. Todos tienen derecho a sentir lo que sienten.

¿Qué hacer si se quejan?

Hay una lección de vida sumamente valiosa que tu hijo podría aprender... si tienes la fuerza para permitirselo. En la vida, siempre hay reglas y privilegios, y en muchos casos no estamos de acuerdo con todos ellos. A muchos niños les cuesta aprender a tolerar su propia angustia... esto puede ser lo que llevó a la hospitalización.

- Está perfectamente bien empatizar y validar las frustraciones (“Lo siento, eso es difícil a veces. ¿Puedes hablar con alguien al respecto?”). También es útil alentarlos a usar estrategias de afrontamiento y reconocer que tal vez tengan que aceptar que no pueden cambiarlo. Aprender esto podría ser una estrategia que los ayude en el futuro con los muchos problemas que enfrentarán en sus vidas.
- No importa lo que esté sintiendo, recuerde que desea que su hijo esté seguro ahora y en el futuro.
- Asegúrese de cuidarse y estar listo para recibir llamadas telefónicas o contacto. Si perciben que está preocupado por ellos, es probable que aumente su ansiedad en lugar de calmarla. Está bien preocuparse y hablar, pero recuerde que le está pidiendo a su hijo que tome decisiones saludables y seguras... predique con el ejemplo.



Llamadas telefónicas- Estar listo

Los niños suelen sentirse avergonzados, confundidos y asustados por estar internados en un centro de salud mental. Como son niños, es probable que descarguen sus sentimientos en la persona que más aman, la persona que los hace más seguros: ustedes.

No serás el primero en ser llamado el peor padre del mundo, ni el último en recibir un “¿Cómo pudiste hacerme esto?!”. Intenta no tomártelo como algo personal, incluso cuando esté dirigido a ti. Independientemente de tu miedo a que te odie por el resto de su vida, probablemente no lo hará. Así que cuando recibas una llamada telefónica, o escuches otra súplica desgarradora para que lo saques de allí, respira y recuerda que ahora puedes soportar las consecuencias.

Puedes intentar razonar con tu hijo, pero no esperes llegar lejos. Recuerde confiar en el proceso.

LA LÓGICA RARA VEZ ES EFECTIVA PARA CALMAR LAS EMOCIONES.

Probablemente logres mayores avances si reconoces y empatizas con sus sentimientos subyacentes.

PRUEBA FRASES COMO:

“Parece que estás muy asustado”.

“Debes estar muy enojado por tener que estar ahí”.

“Lamento mucho que sea tan difícil. Te amo lo suficiente como para permitir que esto funcione”.

Las llamadas telefónicas se programan en determinados momentos del día y pueden estar limitadas en cuanto al tiempo que se puede dedicar al teléfono. Sabiendo que las llamadas telefónicas son limitadas, los padres pueden prepararse para recibirlas.



Cómo abogar por su hijo durante una hospitalización

Si ha tenido experiencia con otros tipos de hospitales, sabe que es posible encontrarse con algún tipo de problema molesto en la atención. Es posible que tenga que defender a su hijo.

Como padre, sus propias emociones también están a flor de piel. Deberá tener cuidado de no reaccionar exageradamente ni sacar conclusiones precipitadas. Si su hijo relata un acontecimiento que lo ha angustiado o que parece haber sido gestionado mal, tome nota de su versión de lo ocurrido.

Recuerde que su hijo se encuentra en un entorno nuevo y que la percepción de lo ocurrido puede no ser precisa. Esto le ayudará a acercarse al personal con una mente abierta.

- Haz preguntas como “Mi hijo parece molesto por lo que dice que sucedió con _____. ¿Puedes contarme sobre eso?”. Obtendrás más información de esta manera que si comienzas con acusaciones.
- Presta atención si tu hijo se siente afectado por un miembro del personal en particular que le recuerda a alguien de su pasado. Esto se convierte en una pepita de oro terapéutica, porque permite que una circunstancia actual le enseñe sobre el pasado.
- Sé amable, forma alianzas con la mayor cantidad posible de miembros del personal, conoce a las personas por su nombre.
- Toma muchas notas. Si tienes una inquietud y has hablado sobre ella varias veces y aún no obtienes una respuesta, ponla por escrito.
- Sé directo con el personal que está presente y te responde, pero si te encuentras con un obstáculo, pregunta por un supervisor de turno o si puedes hacer un seguimiento con un administrador.

Al igual que con cualquier otro tipo de visita al hospital, es más fácil averiguar qué está sucediendo si usted toma buenas notas y mantiene la comunicación.

Preparación para volver a casa

La planificación del alta comienza en el momento del ingreso

- Dependiendo de la duración del tratamiento, la conversación sobre el alta se lleva a cabo varios días o incluso una semana antes del alta real. El equipo de tratamiento utilizará muchos factores para determinar cuándo es el momento del alta, y la ética exige que todas las personas sean tratadas en el “entorno menos restrictivo”.
- Habrá muchos problemas que no se resolverán por completo, pero el objetivo de la hospitalización es estabilizar y regresar a la comunidad. Esta es la “mejor práctica”, ya que estar lejos de la familia suele ser difícil para los niños.
- Pregunte sobre las referencias a los sistemas de atención

No adopte una actitud de “esperar y ver” con las recomendaciones.

- Las recomendaciones han sido realizadas por profesionales en el campo de la salud mental y son un componente importante para la atención y el apoyo continuos para su hijo. Además, muchos especialistas pediátricos tienen citas disponibles durante meses, por lo que programar las citas adecuadas lo antes posible es crucial para una planificación exitosa del alta
- Solicite una copia de la documentación del alta en el momento del alta para asegurarse de tener los registros necesarios para programar la atención de seguimiento del alta en caso de que no se envíe o reciba el fax de centro a centro.

Enfoque familiar

- Es importante que toda la familia esté abierta al proceso terapéutico. Trate de abordar la postura de “No necesito terapia, ellos son los que tienen el problema”. Un niño tendrá mucho más éxito en la implementación de nuevas habilidades y técnicas de afrontamiento si toda la familia trabaja en conjunto en lugar de señalar con el dedo. Obtenga más información sobre los servicios de Wraparound.
- Existen maravillosos recursos para que las familias puedan ayudar con esta transición y brindar apoyo continuo.

[Grupo de apoyo familiar NAMI y red familiar de Oklahoma](#)

Miedos y preocupaciones

Si su reacción inicial a la idea del alta es un grito de “¡Nooooo!”, deberá hacer una pausa y examinar lo que está sucediendo en su cabeza.

Por un lado, es posible que recuerdes lo mal que estaban las cosas antes de la hospitalización y que no estés seguro de cómo será la vida en la siguiente etapa. Por otro lado, es posible que tu reacción sea una intuición acertada de que tu hijo realmente no está preparado.

- Asegúrese de comunicarle al médico o terapeuta cualquier inquietud específica que tenga.
- Avise al médico si su hijo ha indicado que todavía quiere hacerse daño.
- Hable con el personal si sospecha que su hijo miente para poder salir de la situación.

Algunos padres se enfadan porque el hospital quiere que el niño permanezca más tiempo del que considera estrictamente necesario. Pregúnteles por qué quieren eso.

Las razones más comunes son:

- Todavía no se ha establecido un plan de seguimiento.
- Los médicos consideran que no es seguro darle el alta a su hijo hasta que cumpla ciertas condiciones.

Querrá preguntar qué tan bien participa su hijo y cómo se comporta en la unidad cada día.



El reingreso podría ser difícil

Necesitará mucha paciencia durante la próxima semana o dos. Recuerde que su hijo no está curado y, por mucho que desee que esta terrible experiencia termine, no puede esperar que se comporte como si estuviera completamente mejor, o incluso como si estuviera casi mejor. El hospital solo lo ha estabilizado lo suficiente como para permitirle pasar a atención ambulatoria.

**NECESITARÁS RECORDARTE A TI MISMO
(REPETIDAMENTE) QUE UN MOMENTO O UN DÍA NO
ES TODA UNA VIDA.**

ESTO ES DIFÍCIL. PARA TODOS USTEDES.

La primera vez que su hijo actúe como lo hacía antes de la hospitalización, Puede llegar a la conclusión de que está exactamente donde estaba antes.

Esto no es verdad. Respira profundamente. Intenta no entrar en pánico. Se paciente.

Pide ayuda a tus amigos y seres queridos.

A menudo es útil

- Desarrolle un plan colaborativo* para la próxima semana. Incluya qué hacer cuando las cosas se vuelvan abrumadoras, formas de pedir ayuda, señales de advertencia de que las cosas están empeorando nuevamente y algunos pasos positivos y específicos que se deben intentar lograr.
- Programe un momento para revisar el plan, digamos después de la primera semana, y para analizar qué funcionó, qué no y otras ideas de lo que podría funcionar.

*Es fundamental que su hijo participe en el plan. La participación genera aceptación y ayuda a que su hijo tome cierto control de su vida. Esto ayuda a que su hijo no se sienta desesperado, impotente y desesperanzado.





mantener seguro el entorno del hogar

Es de esperar que el hospital le haya brindado orientación sobre cuánta supervisión necesitará su hijo al regresar a casa.

ASUNTOS QUE QUERRÁ DISCUTIR CON TODA SU FAMILIA
Y EL EQUIPO DE TRATAMIENTO DE SU HIJO:

- ¿CUÁNTO TIEMPO PUEDE DEJAR SOLO A SU HIJO?
- ¿CUÁNTO TIEMPO PUEDE REANUDAR SUS ACTIVIDADES NORMALES?
- ¿ESTÁN BIEN LAS VISITAS A LAS CASAS DE AMIGOS?
(TAL VEZ SEA MEJOR ORGANIZAR TODAS LAS VISITAS EN SU CASA DURANTE UN TIEMPO).
- ¿CÓMO VOLVEMOS A LOS NIVELES ANTERIORES DE INDEPENDENCIA?

Es posible que sienta la tensión del nivel de supervisión requerido. Trabaje con amigos o familiares de confianza para brindarle un respiro. Si Necesitas apoyo, pide ayuda.


Red de Familias de Oklahoma

El hecho de que el reingreso parezca interminable no lo hace interminable. Puedes superar esto. Descubre cómo procesar tu propia sentimientos y comuníquese con el equipo de tratamiento de su hijo para obtener ayuda.

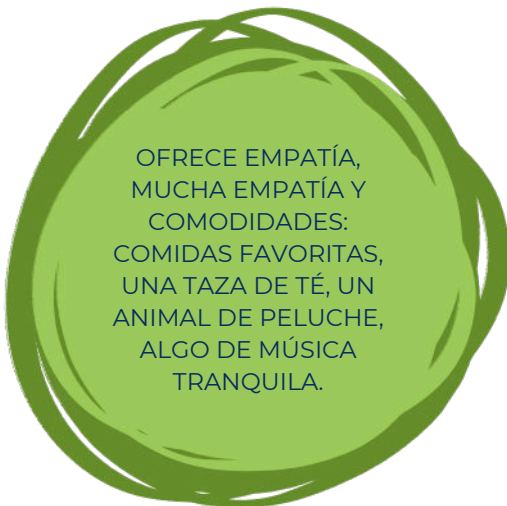
Manejo del estrés

Su hijo tendrá tanto miedo de fracasar como usted, o incluso más. Aunque ninguno de los dos lo haya pensado así, la vida en el hospital era en realidad mucho más sencilla que la vida en casa. Por eso, llegar a casa, aunque sin duda es algo bueno, también es estresante. Hay menos estructura y muchas más tentaciones. El hogar es un lugar de viejos hábitos y expectativas familiares. El nivel de estrés de su hijo será mayor.

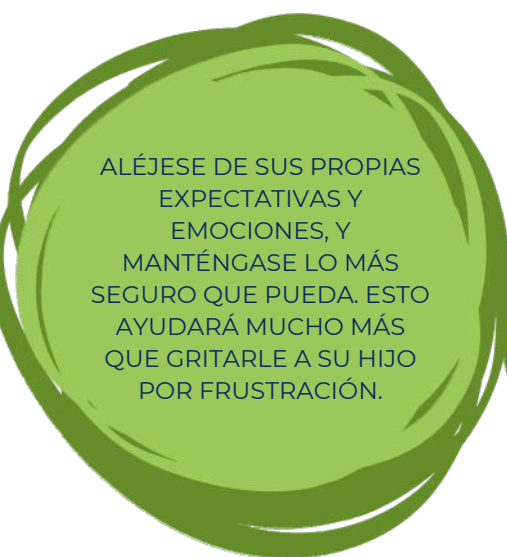
4 consejos para ayudarte a bajar el nivel de estrés:



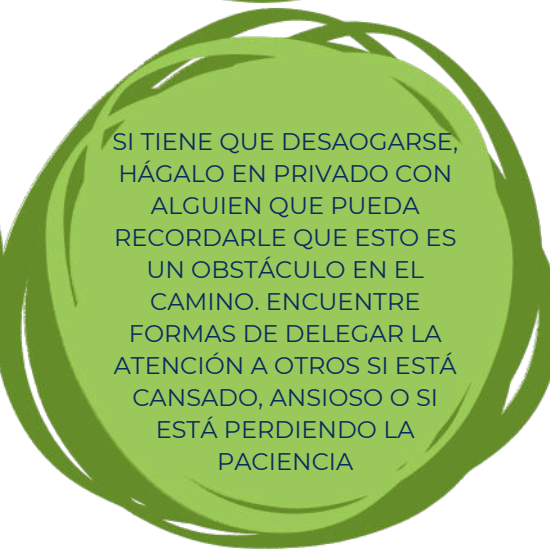
DÍGALE A SU HIJO QUE NO ESPERA QUE TODO SEA PERFECTO, QUE HABRÁ LUCHAS. DÍGALE QUE TRABAJARÁN JUNTOS PARA SUPERAR LOS MOMENTOS DIFÍCILES



OFRECE EMPATÍA, MUCHA EMPATÍA Y COMODIDADES: COMIDAS FAVORITAS, UNA TAZA DE TÉ, UN ANIMAL DE PELUCHE, ALGO DE MÚSICA TRANQUILA.



ALÉJESE DE SUS PROPIAS EXPECTATIVAS Y EMOCIONES, Y MANTÉNGASE LO MÁS SEGURO QUE PUEDA. ESTO AYUDARÁ MUCHO MÁS QUE GRITARLE A SU HIJO POR FRUSTRACIÓN.



SI TIENE QUE DESAOGARSE, HÁGALO EN PRIVADO CON ALGUIEN QUE PUEDA RECORDARLE QUE ESTO ES UN OBSTÁCULO EN EL CAMINO. ENCUENTRE FORMAS DE DELEGAR LA ATENCIÓN A OTROS SI ESTÁ CANSADO, ANSIOSO O SI ESTÁ PERDIENDO LA PACIENCIA



Qué tener en cuenta

Si su hijo tenía un plan o un intento de suicidio, la mayor probabilidad de que vuelva a intentarlo es en los primeros tres meses. Su tarea será averiguar cómo controlar el estado mental de su hijo sin ser autoritario y sin disolverse en su propio charco de preocupaciones.

A continuación se ofrecen tres sugerencias que pueden ayudar:

1. Gestiona tu propia ansiedad. Si necesita hablar con su propio terapeuta Hagalo. Busque formas de cuidar su salud mental.

2. Mantenga abiertas las líneas de comunicación con su hijo. Refresque su memoria sobre buenas técnicas para hablar con su adolescente.

3. Pide orientación sobre qué hacer si tu hijo te dice que todavía tienen pensamientos de autolesión.

Pídale consejos al terapeuta de su hijo. Conocer la diferencia entre la ideación suicida pasiva y activa puede ayudarle a mantener la calma y ser práctico.

El equipo ambulatorio probablemente solicitará programar terapias adicionales y citas de psiquiatría durante un período de tiempo.

Seguimiento de los cambios

Algo que le resultará útil tanto a usted como a los médicos es empezar a llevar un diario. Un diario crea una medida objetiva de lo que ve y con qué frecuencia lo ve, lo que resulta útil cuando se enfrenta a muchas emociones. Además, cuando su instinto le dice que algo no va bien o que su hijo está empeorando en lugar de mejorar, es mucho más fácil para un médico comprender sus inquietudes si usted proporciona observaciones reales.

Escríbelo:

QUÉ MEDICAMENTOS ESTÁN TOMANDO Y CUÁNDO CAMBIAN LAS DOSIS. ES ÚTIL HABLAR SOBRE LOS EFECTOS SECUNDARIOS, ESPECIALMENTE CUANDO NO SE PRESENTAN DURANTE VARIOS DÍAS O SEMANAS

CAMBIOS EN LA RUTINA Y FACTORES EXTERNOS DE ESTRÉS. OBSERVA CUALQUIER CAMBIO IMPORTANTE: HORARIO ESCOLAR, ESTRUCTURA FAMILIAR, ASÍ COMO DISCUSIONES CON AMIGOS O INCLUSO LAS FECHAS DEL CICLO MENSTRUAL DE TU HIJA

¿QUÉ SÍNTOMAS ESTÁ OBSERVANDO Y CON QUÉ FRECUENCIA? SI SU HIJO TIENE COMPORTAMIENTOS VOLUNTARIOSOS, REGISTRE CUÁNTOS, CUÁNTO DURAN Y CUÁN GRAVES FUERON. ¿EXISTE UN PATRÓN?

COSAS QUE TU HIJO DICE O HACE Y QUE TE PREOCUPAN. CREAR UNA CUENTA "UN DÍA EN LA VIDA" PARA EL MÉDICO.

ANOTE EVENTOS Y CITAS REALES PARA COMPARTIR CON EL TERAPEUTA DE SU HIJO.

Visite la página de capacitación de Oklahoma Family Network para obtener más información sobre cómo crear un cuaderno de atención.



● Preparación para el reingreso a la escuela

Otro momento estresante al regresar a casa puede ser el regreso a la escuela. Durante el tiempo que estuvo en el hospital, su hijo asistió a la escuela solo un par de horas por día en un entorno de grupo reducido. La escuela regular puede ser difícil para su hijo y es importante tomar medidas para que la transición sea lo más fluida posible.

Pasos para facilitar el proceso:

- **Comuníquese con la escuela y solicite un coordinador de transición para facilitar el proceso por parte de la escuela.** Esta persona puede hablar con el hospital y coordinar para la escuela. Esta función generalmente la desempeña el consejero o psicólogo escolar. Si su hijo tiene un IEP, su maestro o coordinador de educación especial puede cumplir esta función.
- **Asegúrese de que todos los documentos necesarios estén firmados para compartir información.** El hospital, los terapeutas ambulatorios y la escuela no pueden hablar entre sí sin su permiso por escrito. Asegúrese de que las autorizaciones estén firmadas antes o en el momento del alta.
- **Solicite una reunión con la escuela antes del reingreso** para revisar las recomendaciones del alta y actualizar al personal escolar sobre los objetivos del tratamiento. Como equipo, deberán seguir trabajando para ayudar a su hijo a alcanzar sus objetivos de tratamiento.

-
- **Trabaje con la escuela para desarrollar un plan de crisis**, que incluya señales específicas de que su hijo puede estar atravesando otra crisis.
 - **Establezca un plan para abordar la ausencia prolongada y el trabajo perdido**, y permita ajustes en el trabajo en clase/tareas al regresar.
 - **Pídale a la escuela que le asigne un adulto de confianza que pueda controlar a su hijo según sea necesario**. Esto probablemente incluirá controles diarios inicialmente.
 - **Si aún no está en marcha, hable con la escuela si es necesario evaluar a su hijo para un plan 504 o IEP**. Asegúrese de reevaluar cualquier plan existente.
 - **Desarrolle un protocolo de comunicación** entre el hogar y la escuela con expectativas claras sobre cómo usted y la escuela comunicarán el progreso.

Recursos:

[Transición de la hospitalización psiquiátrica a la escuela \(UCLA\)](#)

[Trabajar con estudiantes que regresan de una crisis de salud mental \(OSDE\)](#)



FORMULARIO DE INFORMACIÓN Y SEGUIMIENTO

CONTACTO DEL HOSPITAL:

CONTACTO DE LA ESCUELA:

CONTACTO DE SEGUIMIENTO/PACIENTE AMBULATORIO

APOYO FAMILIAR

OTROS APOYO

MEDICAMENTOS (INCLUYENDO FECHAS DE INICIO Y DOSIS):

EFFECTOS SECUNDARIOS, OBSERVACIONES Y PREGUNTAS:

COMODIDAD/SOPORTES:

COSAS QUE HABLAR CON LA ESCUELA

TEMAS PARA TRATAR CON EL TERAPEUTA

La Asociación de Salud Conductual Infantil de Tulsa proporciona liderazgo y colaboración continua para apoyar un sistema de atención accesible para niños, jóvenes y familias, garantizando el bienestar emocional, conductual y social mediante la promoción de servicios integrales integrados impulsados por la familia.

GRACIAS A TODOS LOS SOCIOS
COMUNITARIOS QUE AYUDARON A
CREAR ESTA GUÍA.

PARA MÁS INFORMACIÓN
**[MHAOK.ORG/SOBRE/NIÑOS-SALUD-
CONDUCTUAL](https://mhaok.org/sobre/niños-salud-conductual)**