

COUNTY OF SAN DIEGO MENTAL HEALTH SERVICES ACT • MHSA • PROP 63

El Impacto del Estrés en Familias con Niños y Jóvenes



El Impacto del Estrés en Familias con Niños y Jóvenes

Introducción

Las personas con buena salud emocional son seguras de sí mismas, conscientes de sus actos, sus sentimientos, tienen el control de su vida, han aprendido la manera de hacer frente a los problemas normales de la vida y al estrés causado por los mismos, por lo que se sienten bien, y pueden tener relaciones saludables y estables. Sin embargo, en la vida pueden suceder varias situaciones o cambios que trastornen la estabilidad de la salud emocional y produzcan intensos sentimientos de estrés, ansiedad y/o depresión. Sucesos como la pérdida del trabajo, que uno de los hijos se vaya o regrese al hogar, padecer de una enfermedad crónica o la pena de la muerte de un ser querido, divorciarse o casarse, sufrir un accidente, lograr un ascenso en el trabajo, padecer problemas de dinero, cambiarse de hogar o a otra ciudad, o tener un bebé. Estas situaciones o cambios pueden ser “buenos”, y pueden provocar tanto estrés como los cambios o situaciones “malas”. Pero reconociendo los problemas y buscando la ayuda necesaria desde el inicio, se puede uno ayudar a sí mismo, a sus hijos y a la familia entera, para salir adelante de los tiempos difíciles hacia tiempos mejores, más felices y saludables.

Los padres que pueden sobrellevar el estrés de la vida diaria y los problemas ocasionales tienen la capacidad de resistir y recuperarse; son capaces de encontrar dentro de sí la fuerza interna necesaria para mantenerse estables cuando las cosas no andan bien. Los padres con esta capacidad de hacer frente a la adversidad por sí mismos, y también saben reconocer cuando necesitan ayuda y cómo buscarla en los momentos en que se presenta la dificultad. Su habilidad de enfrentarse a los altibajos de la vida sirve como

modelo de fortaleza y comportamiento para sus hijos. Pero cuando suceden varias situaciones negativas a la vez y que se complican, como es el caso de una familia con historia de abuso o abandono, problemas graves de salud, conflictos conyugales, violencia en el hogar o en la comunidad, y situaciones estresantes que al entrelazarse complican la situación tales como desempleo, pobreza o falta de hogar;

pueden reducir la resistencia y capacidad de cualquier persona para salir adelante del estrés diario y normal de la paternidad y/o crianza de los hijos.

Las personas que han pasado por eventos traumáticos normalmente sufren de un estrés psicológico que provoca una crisis emocional relacionada al incidente. En la mayoría de los casos dentro de situaciones anormales, ésta es una situación normal. Mientras que la identificación del problema y su atención e intervención temprana puede ayudar a mejorar la situación de los menores con resultados positivos. El acceso a los servicios de ayuda puede ser un reto significativo para las familias y las agencias de ayuda que ofrecen servicios para el bienestar de los menores y sus familias. Estas agencias pueden ayudar identificando y coordinando los servicios de cuidado médico, desarrollo de la intervención, educación especial, servicios de relevo, servicios psicológicos y psiquiátricos, asistencia financiera, programas recreacionales y de asesoría de la familia. Este



Unidos Transformando los Servicios de Salud Mental

sistema de ayuda es complejo, complicado de asumir y comprometerse (según se menciona en el centro de estudios de los niños y las familias 2004). Muchas de estas agencias para el bienestar de los menores dependen en los proveedores de servicios comunitarios y otro sistema de servicios especializado en las necesidades de los niños y sus familias. Desafortunadamente, en varias comunidades los padres no pueden sobrellevar los problemas cotidianos, y menos aún cuando se llegan a presentar crisis emocionales. Esta situación les puede provocar sentimiento de culpa, vivir en la negación de sus problemas y en el rechazo a buscar y recibir la ayuda de servicios especializados. Esto crea un desafío adicional para poder ayudar a los niños de estas familias.

Uno de los muchos factores que pueden afectar la salud y estabilidad emocional de los niños pequeños es el estado de salud mental de los padres. Por ejemplo, se ha demostrado que la depresión en madres jóvenes influye en la salud mental de los niños pequeños. Descubrir este problema de salud mental es importante porque de ocurrir en hogares con niños menores de seis años puede interferir gravemente con el desarrollo emocional, de aprendizaje y psicológico del menor, lo que pueden causar problemas futuros de por vida, en su adaptación y desenvolvimiento en la escuela, el hogar, y la comunidad. Sin la intervención profesional, problemas de salud mental del niño y el adolescente, continuarán constantes hasta su edad adulta. De hecho, cada año son varios los niños que son expulsados de las escuelas, preescolares y guarderías por severos problemas emocionales y de comportamientos como rebelde, inquieto y agresivo. De la información disponible, en el 1997, se mencionan a 120 000 preescolares menores de seis años-1 de cada 200- que recibieron servicios de salud mental.

¡Todos los niños merecen un futuro brillante!



Para los padres es fácil identificar las necesidades físicas de sus hijos las que son: alimentos saludables, ropa limpia y abrigadora, una hora adecuada para ir a

la cama, pero la salud mental de niño así como sus necesidades emocionales pueden no ser tan obvias. Los padres de familia y los demás familiares son quienes pueden notar si un niño tiene problemas emocionales o de comportamiento; las observaciones de los padres, las de los maestros y las observaciones de las personas o familiares que ayudan en el cuidado de los niños, pueden ayudar a buscar la ayuda si es necesario.

Las necesidades básicas para la buena salud mental de un niño son:

- Amor incondicional de la familia lo que ayuda a desarrollar la confianza en sí mismo y a tener una alta autoestima.
- La oportunidad de jugar, socializar y de interrelacionarse con otros niños.
- Maestros y personas que los cuiden que les fomenten la confianza y ayuda con actitud positiva y paciencia.
- Seguridad dentro de su ambiente.
- Aprender la guía y las reglas de disciplina apropiadas.

La responsabilidad de la familia es clave en el desarrollo social de los menores.

Una buena salud mental permite a los niños pensar claro, desarrollarse socialmente y mantenerse aprendiendo cosas nuevas, además de las habilidades necesarias para lograr éxito en la vida.

Más que en otra etapa de su vida, desde que nace hasta que entra a la escuela, los niños dependen totalmente de sus padres y de quienes les cuidan. Los niños deben de ser provistos del sustento psicológico, social, emocional y de estimulación intelectual. Los lazos y el acoplamiento maternos ayudarán al niño en sus diferentes etapas, desde recién nacido y en sus primeros años a desarrollar las habilidades de aprendizaje y de una salud mental estable en la escuela y su adolescencia.

Para crear el ambiente óptimo de los primeros años, los niños deben ser cuidados con amor y paciencia. Durante los años formativos de los niños que son de los 0 a los 7 años, se le debe de proveer de los fundamentos básicos para aprender el cariño, la confianza, el acoplamiento, y crecer su autoestima. Y aunque no todos los niños necesitan lo mismo a su alrededor, todos prosperan a su mejor estado psicológico y emocional en ambientes



Unidos Transformando los Servicios de Salud Mental

saludables. Las consecuencias negativas del abandono o descuido en esta edad no son exageraciones. Ejemplos de casos de madres y sus niños en riesgo son los embarazos de adolescentes, familias que viven en pobreza, padres con adicciones de drogas o alcohol, etc. Por esto es necesario enfatizar las oportunidades con resultados positivos a largo plazo, que resultan del tratamiento de servicios de salud mental y la utilización de los recursos de ayuda para este grupo de edades. Como el desarrollo de los niños es rápido, cuando existen problemas de salud mental en los niños pequeños, es necesario recibir la ayuda de los servicios de salud mental de manera temprana y rápida, para evitar consecuencias y asegurar que los niños estén listos para ingresar a la escuela.

Del grupo de 7 a los 11 años es extremadamente importante el bienestar de la comunidad. Durante esta etapa de vida los niños emergen del círculo de influencia de la familia y gradualmente se incorporan a la sociedad. Es en esta etapa en la que los niños exploran interactivamente los valores y normas de su comunidad. El éxito en esta etapa de transición de los niños en su comunidad y un mundo más grande de lo que conocían, tiene un gran impacto en las oportunidades de su vida futura. Este grupo de niños al actuar negativamente por una crisis, no son considerados responsables legalmente de sus acciones. Para la prevención del crimen y la seguridad de la comunidad, la identificación del problema y el tratamiento temprano en este grupo de edades son claves para considerarse.

Estudios han demostrado que la inversión del ingreso público en educación, protección y provisión de las necesidades básicas, muestra logros significativos en el futuro de estos niños. Los niños de 7 a 11 años son influenciados fácilmente a través de educación, y programas de intervención social y comunitaria.

¡Los problemas de salud mental no tratados afectan a los niños de por vida!



Las señales de problemas de salud mental en los niños y los jóvenes son:

- Inesperado cambio en el estado de ánimo o comportamiento;
- Sentimientos de tristeza y desesperanza que no mejoran;
- Elusión o evasión de las amistades;
- Hiperactividad y falta de atención;
- Constante enojo y agresión:
- Una actitud desafiante o de reto a las reglas de conducta, o a lo que se le dice o pide;
- Llanto excesivo y baja de autoestima;
- Miedo de algo irreal y ansiedad extrema;
- Falta de concentración;
- Bajo rendimiento escolar;

Señales de síntomas más serios incluyen: Depresión, abuso de sustancias tóxicas, pérdida del sentido de realidad, comportamiento suicida, violento, trastorno de déficit de atención, tratar de escapar o fugarse, ausentismo escolar y una actitud de despecho o desplante.

Estudios han demostrado que en distintas etapas de la vida, uno de cada cinco niños o jóvenes pasan por problemas de salud mental. Información de estudios más recientes, indican que la intervención temprana puede interrumpir el avance negativo de algunas enfermedades mentales e incluso en algunos casos, puede aminorar el tiempo de una discapacidad de largo plazo. Nuevos descubrimientos a cerca cerebro y el comportamiento, indican que la identificación del problema de salud mental y su tratamiento de manera temprana puede mejorar los resultados y evitar las complicaciones de los periodos de pensamientos y comportamientos anormales que al acumular efectos negativos limitan la capacidad de recuperación. Otro factor que puede afectar la salud mental de los niños es la pobreza, el tamaño de la familia, la inestabilidad mental de sus padres y la violencia doméstica.



¡Los Servicios de Prevención e Intervención Temprana(PIT) es la clave!

Para personas con problemas de salud mental de todas las edades, la prevención, detección y tratamiento o intervención de manera temprana pueden prevenir que los efectos negativos de los problemas de salud mental se acumulen y aumenten. La Intervención Temprana puede tener un gran impacto en las vidas de los niños y adultos que tienen problemas de salud mental.



Unidos Transformando los Servicios de Salud Mental

• El Programa de Servicios de Prevención e Intervención Temprana (PIT) del Acta de Servicios de Salud Mental está diseñado para promover servicios preventivos y la intervención temprana a través de servicios médicos y asistencia profesional para poder evitar que los problemas de salud mental se tornen severos y/o causen discapacidad.

• El Programa de Servicios de Prevención e Intervención Temprana (PIT) está diseñado para mejorar el acceso a servicios de salud mental en las poblaciones que en la actualidad no los reciben, o que no los reciben de manera adecuada y suficiente. Esto a través de la expansión y desarrollo de servicios de calidad necesarios para reducir los efectos de largo plazo causados por problemas de salud mental sin tratamiento.

El Acta de Servicios de Salud Mental (MHSA) enfatiza que los servicios PIT son claves para obtener resultados exitosos sobre serias enfermedades mentales no tratadas.

El Plan de trabajo de Prevención e Intervención Temprana PIT, es el segundo y mayor componente del Acta de Servicios de Salud Mental (MHSA). El Departamento de Servicios de Salud Mental del Condado de San Diego, para desarrollar el Plan de trabajo de Prevención e Intervención Temprana (PIT) ha realizado un extensivo proceso de colección de información provista por la comunidad para identificar las necesidades de salud mental y las necesidades prioritarias.

La información de la comunidad se ha solicitado de varias formas:

- 1) Con foros comunitarios
- 2) Grupos de enfoque
- 3) Formas de colección de datos distribuidas en la comunidad
- 4) Entrevistas con informantes claves.

Durante los últimos cinco meses, se ha venido realizando una serie de reuniones y foros comunitarios. Estos foros comunitarios son reuniones públicas de 40 a 150 participantes, entre los cuales se encuentran personas interesadas y asesores profesionales con experiencia en el campo; además, para obtener sugerencias y propuestas de personas que no reciben servicios y que no son representadas, agencias comunitarias han realizado pequeños grupos de enfoque. Estos grupos consisten de 6 a 15 participantes entre los que están personas interesadas en obtener los servicios y sus familiares. En estos Grupos de enfoque se obtuvo la participación de 250 personas, aproximadamente.

¡Participe del cambio!

A las personas que estén interesadas y las que tengan experiencia en servicios para los niños, los adolescentes y sus familias, se les invita a que participen del Proceso de Planeamiento del Desarrollo del Plan de trabajo de Prevención e Intervención Temprana (PIT). Con su asistencia y participación nos ayudarán a identificar los servicios necesarios para mejorar el bienestar de los niños, de sus familias y de la comunidad.

¡Acompañenos y proporcione sus ideas y sugerencias!

Las propuestas públicas pueden ser proporcionadas de distintas maneras. Asista al Consejo de Salud Mental de Niños, "Children's Mental Health Council" que se realiza el 2do Lunes de cada mes, de 9 a.m. a 10:30 a.m., en el edificio de Salud Mental del Condado ubicado en

3255 Camino del Rio South, Garden Room, San Diego, CA 92108.

Para mayor información sobre el Plan de trabajo de Prevención e Intervención Temprana (PIT) del Acta de Servicios de Salud Mental (MHSA). del Departamento de Servicios de Salud Mental del Condado de San Diego, visite por favor:

http://www.sandiego.networkofcare.org/mh/home/mhsa_prevention.cfm



Unidos Transformando los Servicios de Salud Mental

Artículo editado por la Dra. Piedad García, Ed.D., LCSW, Assistant Deputy Director, County of San Diego, Mental Health Services.

Artículo realizado en base a la información disponible de estudios recientes sobre el tema. El contenido de esta publicación "El Impacto del estrés en Familias con Niños y Jóvenes" es de dominio público y puede ser reproducida sin necesidad de permiso de MHS.