



# MEJORES JUNTOS:

## RESPUESTAS PARA PADRES/GUARDIANES

Como padres de familia en una comunidad escolar que participaron en el Programa de Prevención del Suicidio a través de la Asociación de Salud Mental del Condado de Monmouth, usted puede estar familiarizado con todo lo que su escuela está haciendo para apoyar el bienestar mental y emocional de los estudiantes. Sabemos que la incertidumbre del último año académico puede haber creado desafíos tanto para usted como para su(s) hijo(s), y aunque todos esperamos lo mejor este año, algunos días puede ser difícil saber qué esperar.

Este folleto aborda las preocupaciones planteadas por los padres en las escuelas de Lifelines en todo el Condado de Monmouth. También le proporciona información sobre los recursos locales disponibles para usted y su familia.

### ¿QUÉ ES UNA COMUNIDAD ESCOLAR COMPETENTE?

En una comunidad escolar competente, todos los miembros se preocupan por el bienestar de los demás y saben dónde y cómo obtener ayuda si un miembro de la comunidad está en necesidad. La competencia en una escuela comienza en la cima con la junta y la administración, e incluye a todos los empleados de la escuela. Los padres/guardianes y estudiantes son una parte crítica de una comunidad escolar competente, por lo que es importante que usted entienda cómo abordar los desafíos de salud mental y encontrar recursos comunitarios apropiados para su hijo cuando es necesario.

### ¿HAY ALGO QUE PUEDA HACER SI MI HIJO SE NIEGA A IR A LA ESCUELA?

Evitar o rechazar la escuela es un problema común, especialmente con los estudiantes de primaria y secundaria. Los horarios cambiantes de la escuela del último año académico probablemente se agregaron al problema, ofreciendo a los estudiantes múltiples oportunidades para quedarse en casa. Aunque un 'día de salud mental' aquí y allá puede no sonar como algo por lo que preocuparse, los padres deben tener cuidado a la hora de fomentar las ausencias escolares, ya que un patrón puede surgir con bastante rapidez.

## Si su hijo ha comenzado a protestar por ir a clases en persona, ¿Qué puede hacer?

No espere que simplemente mejore. ¡Sé proactivo! Aquí hay un proceso paso a paso para probar:

**1.** Si su hijo se queja de síntomas físicos como dolores de cabeza o dolores de estómago, tómelo para una evaluación con su médico de familia. Le está demostrando a su hijo que la angustia de su hijo es importante para usted y que está tomando su problema en serio. Lo más probable es que estas quejas físicas sean un reflejo de la angustia emocional de su hijo por la asistencia escolar, pero usted quiere estar seguro de que algo físico no está pasando. Esto le pone en una buena posición para implementar los siguientes pasos.

**2.** Hable con su hijo sobre por qué no quiere ir a la escuela. A menudo encontrarás que sus razones están arraigadas en el miedo:

**n** Miedo de que algo le pueda pasar a usted o a otro miembro de la familia cuando están en la escuela

**n** Miedo al desempeño escolar

**n** Miedo relacionado con otro estudiante o maestro

**3.** Escuche a las respuestas de su hijo. Aunque su primera reacción podría ser tranquilizarlos porque sus temores no son justificados, ¡No haga eso! Valide su comprensión de que las razones de su hijo pueden sentirse inmovilizantes para ellos en este momento.

**4.** Asegúrele a su hijo que desea ayudarlo a superar su miedo para que pueda volver a asistir a la escuela regularmente.

**5.** Deje que alguien en la escuela sepa lo que está pasando porque una relación de colaboración con la escuela siempre facilita las cosas. Si usted eventualmente necesita algún tipo de acomodación académica para su hijo (como un cambio de horario), cuanto antes la escuela esté involucrada en la resolución de problemas, más fácil será obtener el apoyo que necesita.

**6.** Cambie SU comportamiento. Los expertos refuerzan un enfoque paso-a-paso que comienza con usted.

**n** ¡Manténgase firme! No ceda a síntomas de quejas tempranas por la mañana. Preguntando "¿Cómo se siente hoy?" a su hijo puede presentarle problemas. Solo sea fijo con sus palabras que el día está comenzando y su niño necesita prepararse para la escuela.

**n** No tengas un adiós prolongado. Un breve y dulce "¡Que tengas un buen día!" evita la oportunidad de repetir las razones de su hijo para evitar la escuela.

**n** Si su hijo se queda en casa, no lo convierta en un día de vacaciones.

**7.** Si la negativa ha estado ocurriendo por un tiempo, considere un proceso de reingreso gradual:

**n** DÍA 1- su hijo se viste para la escuela por la mañana

**n** DÍA 2- su hijo se viste y conducen por la escuela

**n** DÍA 3- su hijo se viste, conducen a la escuela, y se sientan en el estacionamiento



**n** DÍA 4- su hijo se viste, conducen a la escuela, se sientan en el estacionamiento, entran a la escuela, y caminan por los pasillos

**n** DÍA 5- puede ser cuando su hijo asiste a su primera clase, clase favorita, o permanece en la escuela durante medio día.

**8.** La reintroducción a la escuela es un proceso gradual que puede incluir pequeños refuerzos (como más tiempo de teléfono o video) como incentivos para alentarlos a alcanzar sus objetivos de asistencia en la escuela.

**9.** En cualquier momento del proceso, puede ser útil consultar a un profesional de la salud mental. ¡Especialmente si las preocupaciones de su hijo le preocupan! La asistencia a la escuela es importante y la negativa puede aumentar rápidamente, por lo que cuanto antes identifique el problema y se ponga en marcha para abordarlo, más fáciles serán las soluciones.

## MI HIJO PARECE ESTAR TENIENDO UN AUMENTO DE ANSIEDAD. ¿CUÁL ES LA MEJOR MANERA DE AYUDARLOS?

Los ataques de pánico son como una falsa alarma en el sistema de alerta temprana de su cuerpo. Muchas personas los tienen, y aunque no son peligrosos y pueden ser de corta duración, pueden dar miedo.

Técnicamente, los ataques de pánico son episodios inesperados de ansiedad severa. La persona que lo siente tiene la percepción que tienen que hacer o enfrentar algo para lo que no están preparados.

Su cuerpo responde activando la respuesta de lucha, huida, o congelación que incluye síntomas físicos y psicológicos. Los síntomas físicos pueden incluir desmayos o mareos, dificultad para respirar, hiperventilación, malestar estomacal o náuseas, palpitaciones cardíacas y fluctuaciones en la temperatura corporal.

Hay muchas razones por las que su hijo puede estar experimentando ataques de pánico, y una consulta con un profesional de salud mental puede ser la forma más eficiente de averiguar su causa.

Sin embargo, lo que es inmediatamente importante es saber cómo responder cuando su hijo está teniendo uno.

**n** Mantén la calma. Su hijo probablemente se siente fuera de control en este momento, por lo que su capacidad para mantener la calma y el control puede ser tranquilizadora.

**n** Anime a su hijo a que respire profundamente y demuestre cómo hacerlo. Hay un montón de consejos disponibles en línea que repasan estrategias para la respiración profunda, pero la técnica más simple es inhalar de su abdomen a la cuenta de tres, sosteniendo la respiración a la cuenta de tres, y exhalando lentamente para esa cuenta de tres. Cambiando el ritmo de respiración envía un mensaje al cerebro que se calme. ¡Y recuerde, el cerebro es la fuente de esos síntomas ansiosos!

**n** Explíquelo a su hijo la razón por la que esta técnica de respiración es útil. Esto les da una explicación lógica para esta estrategia simple y, como usted sabe, los niños son mejores en replicar comportamientos cuando entienden por qué los están haciendo.

**n** Otras estrategias de distracción también pueden funcionar porque llaman la atención del cerebro y lo desvían a otra cosa. Las actividades que involucran a uno de los cinco sentidos tienden a funcionar muy bien como distractores.



**Aquí hay una breve lista que usted y su hijo pueden agregar ideas:**

- Hacer ejercicio
- Comer un bocadillo
- Jugar un juego
- Hablar por teléfono
- Tomar una ducha o un baño
- Cambiar la ubicación física
- Jugar con una mascota
- Beber agua

Si su hijo está experimentando ataques de pánico en la escuela, trabaje con ellos para crear una lista de distractores simples que pueden hacer en el salón de clase. Su consejero escolar puede ayudar con eso y también puede proporcionar un espacio seguro donde su hijo pueda ir si los síntomas se vuelven demasiado abrumadores.

¡Finalmente, buscando ayuda profesional puede brindarle a usted y a su hijo más herramientas para manejar y prevenir los ataques de pánico en primer lugar!

## ¿CÓMO SÉ CUÁNDO NECESITO BUSCAR AYUDA PROFESIONAL PARA MI HIJO?

Esta es una pregunta frecuente de los padres, y la respuesta no es tan difícil como parece. Piense en la salud física de su hijo y haga la misma pregunta, “¿Cuándo tiene que ir mi hijo al médico o al dentista?” ¿Cómo respondería? Lo más probable es que se diga algo en la línea de “no parecen actuar

como ellos mismos, se quejan de sentirse mal, dicen que sienten dolor, parecen pálidos, tienen fiebre”. Inicialmente, intenta arreglárselas por su cuenta. Usted recomienda reposo, líquidos, etc., pero en algún momento, si las cosas no mejoran, decide que necesita intervención médica.

La intervención para los cambios emocionales funciona de la misma manera. Usted notará que su niño no es él mismo o ellos compartirán esa información con usted. Hay un cambio en su comportamiento, en su estado de ánimo, en su apariencia, algo que es diferente de lo que observaste hace dos semanas.

**n** Lo primero que vas a hacer es preguntar: “Oye, he notado que no te sientes como a ti mismo. Estás dando vueltas, apenas comiendo, y parece que no tienes energía. Estás peleando con tu hermana y eso no es como tú. ¿Cómo te estás sintiendo?”

**n** Sea claro acerca de lo que ha observado. A menudo, abreviamos nuestras preocupaciones con un simple “Estoy preocupado por ti”, pero es mucho más efectivo si usted puede dar ejemplos específicos sobre los comportamientos que le conciernen.

**n** Escuche a su hijo y hágale preguntas sobre cualquier cosa que diga, o que no entienda (“No estoy seguro de lo que quieres decir con depresión. ¿Puedes explicarme eso?”)

**n** Acepte lo que dicen y no minimice su angustia. Como padres, a menudo nos sentimos tentados a hacer cualquier cosa para hacer que nuestros hijos se sientan mejor, incluso si es tan simple como tranquilizarles que se sentirán mejor después de una buena noche de sueño. Escuche y trate de entender la fuente del dolor emocional de su hijo.

**n** Pregunte si hay algo que pueda hacer para ayudarlos. Es posible que puedan darle algunas sugerencias sobre cómo ayudarlos a manejar lo que los molesta ... o puede que no.



**n** Si usted tiene **alguna** preocupación de que su hijo esté pensando en tomarse la vida, usted **DEBE** preguntar; Respire profundamente y diga algo como: “Sabes que cuando la gente se siente la forma en que acabas de describir, a veces piensan que la vida ya no vale la pena. ¿Me pregunto si alguna vez has tenido esos pensamientos?”

**n** Escuche la respuesta de su hijo y mantenga la calma si dice "sí". Incluso si niega los sentimientos de suicida, tiene que mantenerlo en su radar.

**n** Este es el punto en el que usted puede decidir qué quiere tener otra opinión sobre su hijo, de la misma manera que consultaría con su pediatra si los síntomas preocupantes han estado ocurriendo por un tiempo, y no estaba seguro de qué hacer para ayudarles a sentirse mejor.

## ENTONCES, ¿QUÉ HACES CUANDO NECESITAS UN POCO DE AYUDA ADICIONAL?

**Los siguientes son recursos específicos del Condado de Monmouth que pueden satisfacer las necesidades de su hijo y su familia:**

### Sistema de Cuidado Infantil de Nueva Jersey (CSOC)

El Sistema de Cuidado Infantil de Nueva Jersey (CSOC) es una división del Departamento de Niños y Familias de Nueva Jersey. CSOC da apoyo a jóvenes con diagnósticos de salud conductual o discapacidad del desarrollo, estén (o no) involucrados con servicios de protección infantil. También dan acceso coordinado a servicios de tratamiento para el uso de sustancias para jóvenes elegibles.

**PerformCare** contrata con el Departamento de Niños y Familias del Estado de Nueva Jersey para facilitar el acceso de los residentes a servicios financiados públicamente para jóvenes de hasta 21 años a través del Sistema de Cuidado Infantil de Nueva Jersey (CSOC). PerformCare proveen un punto de entrada centrado en la familia y la comunidad para los niños y familias elegibles en Nueva Jersey para obtener

servicios disponibles de salud conductual, tratamiento

para el uso de sustancias, y discapacidad del desarrollo.

### Servicios específicos ofrecidos a través de CSOC:

**n Servicios Móviles de Respuesta y Estabilización (MRSS)** - Si su hijo está en crisis y experimenta síntomas intensos de salud emocional/conductual, PerformCare puede enviar a un médico a su casa o a un lugar acordado en la comunidad en una hora, para ayudar a estabilizar la situación y ofrecer servicios adicionales. PerformCare también puede ayudarle a localizar el centro de detección psiquiátrica más cercano o contacto con los servicios de emergencia.

**n Evaluación Biopsicosocial (BPS)** - Un BPS es una evaluación de solo una vez en el hogar que es completada por un clínico con licencia independiente y, una vez completada, es enviada a PerformCare para determinación de servicios apropiados de salud conductual. Se puede ofrecer un BPS si un joven no tiene un proveedor de tratamiento actual y si el joven tiene problemas de salud emocionales/conductuales que no requieren asistencia inmediata a través de MRSS.

**n Organización para el Manejo del Cuidado (CMO)** - CMO es un nivel más alto de servicios de salud conductual que CSOC proporciona para jóvenes de 5-21 años que están mostrando/experimentando problemas de salud emocional y conductual significativos que los ponen en riesgo de ser removidos del hogar o de hospitalización psiquiátrica. CMO tiene la capacidad de conectar a su familia con los servicios en el hogar, o con los servicios fuera del hogar si es necesario. Estos servicios terapéuticos intensivos trabajan para estabilizar a los jóvenes y permitirles permanecer seguros en el hogar y la comunidad.

**n Terapia para Pacientes Externos** - La terapia para pacientes externos es proporcionada por un profesional licenciado en una oficina o consultorio clínico. Este tipo de terapia puede adaptarse a las necesidades de los jóvenes e incluir sesiones individuales, grupales y familiares basadas en el problema que se presenta.

### Las familias pueden comunicarse con PerformCare para obtener asistencia para jóvenes con:

- Trastornos emocionales y del comportamiento
- Asistencia escolar o problemas de comportamiento
- Uso de sustancias
- Discapacidades intelectuales o del desarrollo

---

**Puede comunicarse con PerformCare al 877-652-7624 las 24 horas del día, los 7 días de la semana.**

## Unidad de Intervención de Crisis Familiares (FCIU)

La Unidad de Intervención de Crisis Familiares (FCIU) de la Asociación de Salud Mental del Condado de Monmouth brinda servicios a jóvenes de 10 a 17 años.

FCIU provee a la familia con un Médico de Crisis, quien reporta al hogar del niño dentro de las 24 horas. Se lleva a cabo una evaluación, y se proporciona terapia familiar y apoyo. Además, el médico clínico de crisis puede referir al niño/adolescente para recibir apoyo personal de un Terapeuta de Wraparound que se reuniría con el niño. Los servicios de Wraparound se pueden llevar a cabo en las oficinas de la Asociación de Salud Mental del Condado de Monmouth, en el hogar del niño, en la comunidad, o en la escuela del niño.

Las referencias de FCIU son aceptadas por el personal de la escuela y por los padres u otras agencias de la comunidad. FCIU apoya a los jóvenes en la lucha con el bienestar mental y emocional, el conflicto entre padres e hijos, la evitación de la escuela, y las preocupaciones de justicia juvenil.

---

**Puede comunicarse con FCIU al 732-542-2444 o los padres pueden acceder a una línea directa las 24 horas al 732-996-7645.**

## Servicio de Detección de Emergencia Psiquiátrica (PESS) en Monmouth Medical

En caso de que su hijo necesite una evaluación inmediata del riesgo para sí mismo o para los demás, los médicos infantiles de Monmouth Medical a veces pueden coordinar las visitas a su hogar o a través de la telemedicina para ayudar a reducir el miedo y la ansiedad asociados con llevar a su hijo a una sala de emergencias psiquiátricas. Estos médicos examinarán a su hijo en busca de riesgos y harán las recomendaciones apropiadas para el tratamiento. Esto puede incluir terapia externa, programas de grupo, organizaciones de manejo de casos, programación intensiva de pacientes externos, y hospitalización.

---

**Monmouth Medical Center es un servicio de emergencia diseñado por el estado para el Condado de Monmouth. Se dan servicios de intervención en crisis, extensión móvil, línea directa de crisis y servicios de crisis familiares. Se puede acceder a través del Departamento de Emergencias o llamando a la línea directa de crisis al 732-923-6999.**



## Otros Tipos de Programas de Apoyo a la Salud Mental

Otros programas para familias, niños y adolescentes incluyen:

- n Médicos Privados
- n Programas Grupales
- n IOP – Programas Externos Intensivos
- n Programas de Hospitalización Parcial

Los padres que noten un cambio en su hijo pueden buscar terapia de médicos privados, incluyendo consejeros licenciados, trabajadores sociales, psicólogos, o psiquiatras. Algunos terapeutas pueden ser contratados a través de su seguro, mientras que otros pueden ser privados. Es posible que su escuela ya tenga una lista de profesionales privados en su área que se especializan en su área de interés.

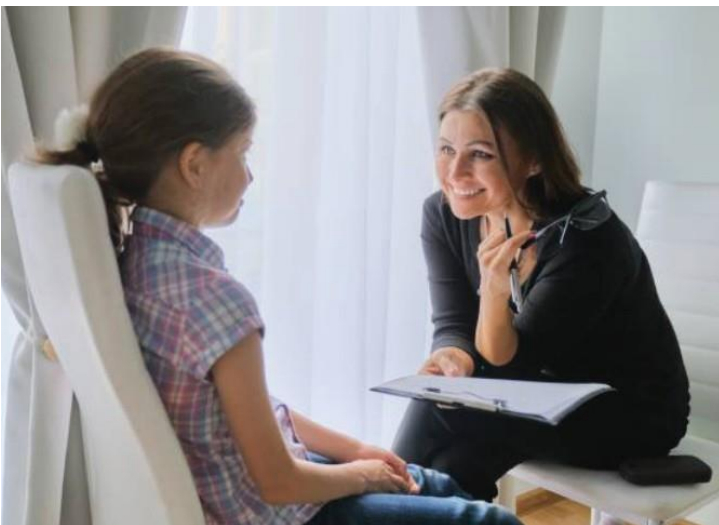
La terapia de grupo también puede ser beneficiosa para su hijo, especialmente si está luchando con pena, ansiedad o necesita desarrollar habilidades sociales más fuertes.

A veces nuestros niños necesitan un poco más de lo que un practicante privado puede proporcionar y son referidos a un Programa Intensivo de Pacientes Externos (IOPS) o a un Programa de Hospitalización Parcial. Un IOPS es un grupo que se reúne por unas pocas horas después de la escuela o durante la noche más de una vez por semana. Los IOPS se utilizan típicamente en conexión con otros servicios de apoyo, tales como terapia individual o administración de medicamentos, para un enfoque colaborativo e integral para tratar los desafíos del niño. Un Programa de Hospitalización Parcial es cuando un niño necesita más apoyo durante todo el día escolar. Los jóvenes que califican para la Programación de Hospitalización Parcial por lo general necesitan servicios terapéuticos adicionales e intensivos más allá de lo que un médico de la IOP o privado puede proporcionar en ese momento. Pueden estar experimentando síntomas psiquiátricos u otros síntomas de salud mental que están afectando negativamente su capacidad de funcionar diariamente.

## DE PADRES COMO USTED...

“Yo estaba insegura a hacer la llamada a los servicios, pero alguien cercano a nosotros conocía nuestras luchas y nos aconsejó a llamar. Tomó un tiempo para que los servicios finalmente se establecieran, pero en última instancia nos ayudaron a pasar de una crisis constante a vivir normalmente con un niño con problemas de salud mental. Nos dieron un terapeuta increíble que realmente hizo clic con mi hijo (después de que mi hijo rechazó el primero), y el administrador del caso fue un enorme apoyo para mí y mi marido. Incluso utilizamos terapia familiar para mí y mi hijo. Esas sesiones fueron muy útiles.”

“Cuando mi hijo fue referido por primera vez a un programa de hospitalización parcial, al principio me sentía bastante enojado con mi hijo (porque no pudo ayudarse a sí mismo). Mientras en las sesiones de la familia, llegamos a darnos cuenta de cuánto nuestro niño estaba luchando y aprendimos que realmente no podía ayudarse a sí mismo. Sin la ayuda y el apoyo proporcionados por este programa, podríamos estar en malas condiciones como familia. Tenía miedo de los comportamientos a los que mi hijo estaría expuesto mientras estaba allí. Mirando hacia atrás, claramente mi hijo y mi familia realmente se beneficiaron de los servicios proporcionados. Nos ayudó a los padres a entender y dejar de tomar el comportamiento de nuestro hijo personalmente. Antes de que obtuviéramos esta ayuda, vivíamos en un mundo de la negación y el miedo. Ahora, tenemos soluciones y asistencia.”



Mental Health Association  
of Monmouth County

*An Affiliate of*

**MHIA**  
Mental Health America

The Mental Health Association  
of Monmouth County (MHAMC) is

**HERE TO HELP.**

*Education, Prevention, Advocacy,  
and Community Partnerships*

106 Apple Street, Suite 110,  
Tinton Falls, NJ 07724  
Phone: (732) 542-6422  
Fax: (732) 542-2477  
mentalhealthmonmouth.org  
mha@mentalhealthmonmouth.org