

A menudo, los bebés y los niños pequeños que forman parte del sistema de asistencia social para niños padecen estrés. Las vivencias aterradoras o traumáticas, las separaciones de los seres queridos, los grandes cambios; todo esto es difícil para los niños pequeños.

Las vivencias estresantes pueden incluir:

- Estar separado de las personas importantes.
- Cambiar repentinamente de un cuidador u hogar a otro.
- Desconocer qué les sucedió a los hermanos o hermanas.
- Ver a los familiares pelearse.
- No tener suficiente para comer o un sitio seguro para vivir.
- Ver a adultos bajo los efectos de las drogas o el alcohol.
- Padecer problemas médicos y someterse a procedimientos médicos dolorosos o aterrantes.
- Estar lastimado física o emocionalmente.
- Haber sufrido abuso sexual.

Señales de estrés

Los bebés y los niños pequeños muestran reacciones al estrés y el trauma con sus emociones y su comportamiento. Las señales de estrés pueden manifestarse de maneras diferentes a diferentes edades.



Tener un niño o un familiar en el sistema de atención de crianza o cuidar a un niño que recibe atención de crianza puede ser también muy estresante. El estrés afecta también las relaciones entre los niños pequeños y sus cuidadores. Los padres y los cuidadores necesitan y se merecen apoyo para lidiar con el estrés.

Los problemas en las siguientes áreas pueden ser señales de estrés:

Regulación

- problemas de sueño o de alimentación;
- irritabilidad o llanto;
- dificultad para tranquilizarlo;
- exceso de actividad.

Manejo de las emociones fuertes

- sobresaltarse o asustarse con facilidad;
- irritabilidad y berrinches;
- negarse a cooperar;
- conducta agresiva;
- aislarse o estar inusualmente callado;
- jugar o hablar de manera reiterada de vivencias aterrantas.

Relación con las otras personas

- muestras de menos interés hacia las otras personas;
- apego excesivo o búsqueda de mucha atención;
- confusión acerca de con quién sería seguro relacionarse.

Diferencias en el desarrollo

- pérdida de habilidades que ya había adquirido;
- retrasos del desarrollo;
- comportamiento similar al de un niño más pequeño.

Cómo apoyar a los bebés y los niños pequeños que forman parte del sistema de asistencia social para niños

Padecer estrés a una edad temprana pone en peligro el desarrollo y crecimiento del cerebro de un niño. Puede hacer que los cuidados cotidianos sean difíciles. Hay cosas que usted puede hacer para ayudar a los bebés y a los niños pequeños a que se recuperen del estrés que han padecido en el pasado y que lidien con el estrés que padecen actualmente.

Recomendaciones para los padres y los cuidadores

Nutra:

- Muestre su interés y cuidado al hablar, cantar, leer y jugar con los bebés o los niños pequeños.
- Busque actividades que sean tranquilizadoras (por ejemplo, hora de bañarse, leer libros, escuchar música).
- Los bebés y los niños pequeños necesitan el contacto físico. Sujete, abrace y muestre afecto físico atendiendo a las señales que le da el niño para ver qué le gusta.

Estructure:

- Cree horarios y rutinas diarias que sean predecibles.
- Utilice calendarios para mostrar a los niños cuándo tendrán visitas y llamadas.

Prepare y comparta:

- Prepare a los niños para las transiciones (por ejemplo, hablar de las próximas visitas, ir a la corte).
- Proporcione el juguete favorito, cobija u otro objeto de apoyo durante las transiciones.
- Comuníquese con otros cuidadores durante los intercambios (por ejemplo, antes y después de las visitas) acerca de la alimentación, el sueño y el comportamiento del niño. La comunicación puede ser verbal o escrita en una nota.
- Hable con los niños acerca de sus sentimientos y experiencias. Escuche, reconozca los sentimientos de los niños y describa sus experiencias.

Comprenda:

- Recuerde que los niños padecen estrés; intente entender qué le está comunicando el niño con su comportamiento.
- Espere cambios de comportamiento antes y después de las transiciones. Por ejemplo, los cambios de comportamiento antes o después de las visitas con los padres o los familiares son muy habituales.
- Recuerde que este es un momento estresante para todos y todos hacen lo mejor que pueden.
- Si se recomienda, apoye la participación de los niños en terapia. Para los niños pequeños, la terapia normalmente incluye a los cuidadores. Pregunte al terapeuta del niño cómo puede apoyar la terapia en casa.

Cuídese y reflexione:

- Tómese tiempo para usted mismo.
- Piense acerca de lo que necesita y pida ayuda.
- Dentro de sus posibilidades, intente permanecer tranquilo cuando el niño esté triste, enfadado o tenga comportamientos difíciles.
- Recuerde que los niños siempre están observando y escuchando. Sea un modelo de relaciones y comunicación positivas.

Apoyo proporcionado por la iniciativa Stein Tikun Olam
Infant-Family Mental Health Initiative y First 5 LA.

Tikun Olam Foundation of the
JEWISH COMMUNITY FOUNDATION OF LOS ANGELES

first 5 la
Giving kids the best start



Creado por Hannah Perez, PsyD, Patricia P. Lakatos, PhD, y Marian E. Williams, PhD.

Para obtener más copias en inglés o español, contacte con Marian Williams a la dirección mwilliams@chla.usc.edu.

4650 Sunset Blvd., #53 • Los Angeles, CA 90027

Phone: 323-361-2266 | Fax: 323-361-3719 | CHLA.org/UCEDD

Recomendaciones para los profesionales

Apoyo emocional

- Ayude a los padres, cuidadores y otros adultos que sean importantes en las vidas de los niños a entender cómo el trauma afecta las emociones y el comportamiento de los niños pequeños.
- Si los cambios de hogar son necesarios, ayude a preparar al niño hablándole con antelación del cambio. Ayude a proporcionar continuidad en la historia de vida del niño mediante fotografías, objetos y libros de historias.
- Ayude a los cuidadores y a los familiares a entender la perspectiva de cada uno y a comunicarse de manera respetuosa. Los profesionales pueden ayudar a los familiares biológicos y los cuidadores de crianza a trabajar de manera conjunta como un equipo. Si hay servicios para la reunificación, ayude al cuidador actual a entender la importancia del apoyo del proceso de reunificación.
- Recuerde que la mayoría de padres y cuidadores hacen todo lo que está en sus manos con los recursos que tienen. Ayude a los padres y cuidadores a que se les preste el apoyo que necesitan.
- Los profesionales también padecen estrés. Tómese tiempo para reflexionar con colegas en los que confíe acerca de los sentimientos y el estrés.

Abogüe

- Promueva que en las visitas con los padres biológicos y los familiares haya tiempo de sobra para fomentar el desarrollo de los niños y mantener las relaciones con las familias biológicas.
- Cuanto más pequeño sea el niño, más frecuentes deben ser las visitas. Los bebés no pueden aferrarse a los recuerdos y mantener los vínculos sin el contacto regular.

Enlace con los recursos

Servicios del desarrollo

- Monitoree de cerca los bebés y los niños pequeños para detectar los retrasos en los aspectos socioemocionales, comunicación, y desarrollo cognitivo y motor. Use las medidas de detección estandarizadas siempre que sea posible.
- Pida remisiones para recibir evaluaciones o servicios para el desarrollo mediante el Centro Regional, el distrito escolar y/o los programas de salud mental para la infancia temprana.
- Proporcione apoyo mediante un enlace a una intervención temprana y programas enriquecedores, y abogue para asegurarse de que las familias estén conectadas a los servicios.

Servicios de salud mental

- Incluso los bebés pueden beneficiarse de los servicios de salud mental. La terapia para bebés se centra en las relaciones de apego y ayuda a que los bebés creen vínculos saludables y a lidiar con el estrés.
- Todas las personas adultas cercanas comprometidas con la atención o la vida de un niño pequeño deberían participar en los servicios de salud mental cuando sea posible. Los mejores resultados se dan cuando todas las personas que se preocupan y quieren al niño se implican en el tratamiento.
- Si se han puesto en marcha los servicios de reunificación, los servicios de salud mental para el niño junto con los padres pueden fomentar el apego y darle al padre que se reunifica el apoyo y las habilidades suplementarias.

Apoyo proporcionado por la iniciativa Stein Tikun Olam Infant-Family Mental Health Initiative y First 5 LA.

Tikun Olam Foundation of the
JEWISH COMMUNITY FOUNDATION OF LOS ANGELES


first 5 LA
Giving kids the best start

Creado por Hannah Perez, PsyD, Patricia P. Lakatos, PhD, y Marian E. Williams, PhD.

Para obtener más copias en inglés o español, contacte con Marian Williams a la dirección mwilliams@chla.usc.edu.

4650 Sunset Blvd., #53 • Los Angeles, CA 90027

Phone: 323-361-2266 | Fax: 323-361-3719 | CHLA.org/UCEDD