



**NATIONAL CHILDREN'S MENTAL HEALTH AWARENESS DAY | MAY 9, 2012**

## **Conversación Comunitaria: folleto informativo para el moderador**

### **Resumen**

Si ha decidido añadir una **Conversación Comunitaria** a su evento de observancia del Día Nacional de Concienciación Sobre la Salud Mental de los Niños (Día de Concienciación), ¡nuestras felicitaciones! Usted formará parte de más de 1,100 comunidades y 130 organizaciones del país que celebrarán éste día.

### **¿Cuáles son los componentes básicos de una Conversación Comunitaria?**

Una vez que haya leído los materiales informativos en el sitio Web <http://www.samhsa.gov/children> para familiarizarse con el concepto de la Conversación Comunitaria y con las ayudas disponibles, podrá usar este folleto como guía para llevar a cabo su propia iniciativa. Aunque encontrará ejemplos de qué decir, no se trata de un guión que debe seguir palabra por palabra.

Deberá asegurarse de que su conversación cumple con dos objetivos:

- Introducirles el concepto de la importancia de la salud mental infantil a personas que anteriormente no han tenido información sobre estos temas, utilizando las definiciones y datos contenidos en el folleto *Definiciones y datos* (Definitions and Data, [http://www.samhsa.gov/children/cc\\_data.asp](http://www.samhsa.gov/children/cc_data.asp)). La conversación debe tratar específicamente acerca del trauma y la resiliencia, o puede enfocarse con más amplitud en la salud mental infantil.
- Ofrecerles la oportunidad de comprometerse a adoptar un nuevo tipo de conducta, por ejemplo, convertirse en un Héroe de Esperanza, una influencia positiva y estable en la vida de un joven.

También debe planificar su Conversación Comunitaria en torno a lo que mejor satisface las necesidades de su propia comunidad, teniendo en cuenta los valores de los sistemas de cuidado<sup>1</sup> para que se enfoque en la juventud, esté dedicada a la familia, y sea lingüística y culturalmente competente.

---

<sup>1</sup> National Federation of Families for Children's Mental Health. Extractado de <http://ffcmh.org/who-we-are/>



## **NATIONAL CHILDREN'S MENTAL HEALTH AWARENESS DAY | MAY 9, 2012**

### **¿Es la Conversación Comunitaria un grupo de apoyo?**

No es un grupo de apoyo. Como el enfoque de estas conversaciones es el trauma y la resiliencia, es importante concentrarse en las lecciones que contribuyan a perfeccionar la resiliencia, no en las experiencias traumáticas. Recuerde que la conversación no es de índole terapéutica. Alerta a sus participantes para que *no* cuenten sus experiencias personales. Si la conversación tiende a derivar hacia la narración de experiencias personales, cambie el tema cortésmente, preguntando qué han aprendido acerca de cómo adquirir resiliencia, y qué tipo de experiencias o personas los han ayudado al respecto.

Hablar de traumas puede sacar a colación problemas para quienes han experimentado circunstancias traumáticas. Si en su conversación participan niños o jóvenes, asegúrese de que cada uno de ellos esté acompañado por un adulto solidario. Si le parece que alguien enfrenta dificultades al hablar del trauma o está actualmente en crisis, puede indicarle que llame al número telefónico 1-800-273-TALK (8255), que cuenta con personal de ayuda las 24 horas. *La línea contra la crisis no debe usarse como sustituto de ayuda o consulta médica o de salud mental profesional. Si se trata de una emergencia inmediata, llame al 911.*

Antes de llevar a cabo su conversación, lea el contenido de este folleto informativo e imprima los materiales que necesitará.

### **¿Cómo incorporar una actividad a mi Conversación Comunitaria?**

Usted puede sugerir una actividad que los niños pueden realizar mientras las familias participan en la Conversación Comunitaria, o puede usar la misma como catalizador para la propia conversación.

Entre los ejemplos de actividades que sirven como catalizador están la transmisión en vivo por Internet del evento del 9 de mayo; o la del Instituto Nacional de Salud Mental el 10 de mayo, donde participará un panel científico que hablará acerca del cerebro adolescente. Ambas ofrecerán información sobre salud mental infantil que puede dar como resultado un diálogo significativo en su propia Conversación Comunitaria. Para tener acceso al listado completo de actividades, visite [http://www.samhsa.gov/children/communityevents\\_2012.asp](http://www.samhsa.gov/children/communityevents_2012.asp).

## **Organización de una Conversación Comunitaria sobre el Día de Concienciación**

### **1. Bienvenida y antecedentes**

- Comience dándoles la bienvenida a los asistentes.



## NATIONAL CHILDREN'S MENTAL HEALTH AWARENESS DAY | MAY 9, 2012

- Explique en qué consiste el Día Nacional de Concienciación Sobre la Salud Mental de los Niños (Día de Concienciación):
  - *El Día Nacional de Concienciación Sobre la Salud Mental de los Niños (Día de Concienciación) (Día de Concienciación) se celebrará este año el 9 de mayo. El Día de Concienciación es una estrategia clave de la Iniciativa Estratégica de Apoyo y Conciencia Pública de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (conocida como SAMHSA). La iniciativa tiene como objetivo llamar la atención acerca de la importancia de la salud mental infantil, para que niños y jóvenes reciban ayuda para sus trastornos de salud mental con la misma urgencia que cualquier otro problema de salud, y, fundamentalmente, reducir el impacto de las enfermedades mentales en las comunidades de Estados Unidos.*
  - *Cada año, un evento nacional en Washington, D.C. complementa las demás celebraciones que se llevan a cabo en todo el país.*
  - *Este año, el tema es "Héroes de Esperanza" cuyo mensaje consiste en que, con la ayuda de adultos solidarios y sistemas informados de servicios a la niñez, los jóvenes pueden demostrar resiliencia a pesar de haber experimentado un acontecimiento traumático.*
- Ofrezca un resumen de su evento para que los asistentes sepan de qué se trata.

Ejemplo: *"Esta noche vamos a ver una transmisión en vivo por Internet del evento nacional del Día de Concienciación donde se habla del trauma y la resiliencia. Veremos cómo varios jóvenes hablan de sus Héroes de Esperanza y de cómo ese adulto los ha ayudado a tener éxito en vida. Cuando termine la transmisión me gustaría escuchar sus opiniones acerca de lo que vieron".*

Ejemplo: *"Esta noche vamos a pedirles a los jóvenes asistentes que hagan algunos dibujos acerca de la recuperación de un acontecimiento traumático. Un (maestro/consejero/otra persona) los guiará en esa actividad mientras los adultos hablan sobre cómo ayudar a niños y jóvenes a tener resiliencia, especialmente durante o después de un acontecimiento traumático".*

- Ayude a los participantes a comprender lo que es el trauma y la resiliencia. Use las definiciones del folleto *Definiciones y Datos* ([http://www.samhsa.gov/children/cc\\_data.asp](http://www.samhsa.gov/children/cc_data.asp)).



## NATIONAL CHILDREN'S MENTAL HEALTH AWARENESS DAY | MAY 9, 2012

### 2. Introducir los conceptos de trauma y resiliencia

- Use datos para concienciar.

Ejemplo de cómo usar datos en los eventos para familias de niños pequeños:

*Por favor, respondan levantando la mano.*

*¿Cuántos de los presentes creen que los niños pequeños pueden sufrir estrés traumático?  
¿Cuántos piensan que los niños son demasiado pequeños para saber lo que ocurre y no sufren el trauma de la misma manera que el resto de nosotros? ¿Sabían que cuando están ante un acontecimiento traumático, niños tan pequeños como hasta de 18 meses<sup>2,3</sup> pueden desarrollar graves problemas emocionales y de conducta una vez llegan a ser niños y adultos? Más del 35 por ciento<sup>4,5</sup> de los niños expuestos a un solo acontecimiento traumático tendrán graves problemas de salud mental.*

*Voy a leerles algunas estadísticas acerca del trauma y los niños en edad escolar.*

VER FOLLETO 'DATOS Y DEFINICIONES': ESTADÍSTICAS GENERALES DEL TRAUMA

### 3. Continúe la conversación

- Hágales a los asistentes algunas preguntas para motivar la conversación, como:
  - *¿Les sorprende lo que he mencionado?*
  - *¿Algunas de esas estadísticas cambian su modo de pensar con respecto a que los niños pueden experimentar un trauma?*
- Use estadísticas específicas a su público (sea selectivo; no espere que los asistentes entiendan todas las estadísticas del folleto Definiciones y Datos).

---

<sup>2</sup> Horton, C. (2003). Protective factors literature review. Early care and education programs and the prevention of child abuse and neglect. Center for the Study of Social Policy.

<sup>3</sup> Mongillo, E. A., Briggs-Gowan, M., Ford, J. D., & Carter, A.S. (2009). Impact of Traumatic Life Events in a Comunidad Sample of Toddlers. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 37, 455–468. Abstract retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19034643>

<sup>4</sup> Perry, B. The Real Crisis of Katrina. National Association to Protect Children, Child Trauma Academy. Retrieved from [http://vachss.com/guest\\_dispatches/katrina-tragedy.html](http://vachss.com/guest_dispatches/katrina-tragedy.html)

<sup>5</sup> Horton, C. (2003).



## **NATIONAL CHILDREN'S MENTAL HEALTH AWARENESS DAY | MAY 9, 2012**

Ejemplo:

*Voy a leerles algunas estadísticas más. Luego veremos si esta información es nueva o les sorprende.*

### **4. Profundización de la conversación acerca del trauma y la resiliencia**

Usted podrá comenzar a hablar acerca de algunas señales de trauma, y pedirles tal vez a los participantes que cuenten algunas de sus experiencias con la resiliencia.

Ejemplo:

*Hay algunas señales que nos dicen si una persona joven ha experimentado un acontecimiento traumático. ¿Cuáles podrían ser son algunas de esas señales?*

*Sabemos que algunas de esas señales son:*

- *Ansiedad de separación o apego a adultos familiares como los maestros*
- *Cambios en el apetito*
- *Pérdida de interés en y/o aislamiento de amigos y actividades normales*
- *Reacción exagerada o indiferencia al contacto físico, movimientos súbitos y sonidos*
- *Arrebatos súbitos de ira y/o agresión*
- *Quejas frecuentes de dolor de cabeza, de estómago o cansancio*
- *Recreaciones repetidas del acontecimiento en comentarios, dibujos o actividades*
- *Conductas de rechazo (por ej., negarse a ir a sitios que le recuerden el acontecimiento)*
- *Aumento de las dificultades con la autoridad, reorientación o críticas*
- *Aletargamiento emocional, o no expresar sentimiento alguno sobre el acontecimiento*

*Aunque estas señales no indican necesariamente que el niño ha pasado por una experiencia traumática, deben tenerse en cuenta.*

***Hablemos ahora sobre la resiliencia.***



## NATIONAL CHILDREN'S MENTAL HEALTH AWARENESS DAY | MAY 9, 2012

- *¿Conocen a alguien que se ha recuperado de un acontecimiento traumático en nuestra comunidad?*
- *¿Qué fue lo que marcó la diferencia en esa persona?*

### **Ahora quiero que hablen algunos de ustedes.**

- *¿Cuál es el significado de resiliencia para ustedes?*
- *¿Conocen a alguien cuyo comportamiento pudiera definir el concepto de resiliencia? ¿Cuáles son las características de esa persona?*

*Hay varias formas mediante las cuales los adultos pueden ayudar a que un joven tenga más resiliencia.<sup>6</sup>*

- *Enseñarle a un niño o joven **a ser un buen amigo** para que pueda hacer amistades, incluyendo demostrar empatía.*
- *Ofrecerles a los jóvenes **formas de ayudar a los demás**, porque la ayuda al prójimo empodera a un joven que de otra forma pudiera sentirse inútil.*
- *Como a muy pocos niños pequeños les gusta la organización,  **siga una rutina diaria** para que sepan lo que pueden esperar.*
- *Ayude a una persona joven a **relajarse**; demasiada organización puede ser fatigosa.*
- ***Dé el ejemplo de cómo cuidarse uno mismo.** A menudo los niños imitan lo que ven hacer a los que les rodean, por lo que cuidar su propia salud mental es algo que puede ayudar al niño o joven en tiempos de estrés.*
- *Ayude al joven a **separar sus desafíos** en objetivos más pequeños y manejables. Enfóquese en lo que se ha logrado y no en lo que falta por lograrse.*
- *Enséñele al niño o joven a **cambiar cómo se describe a sí mismo** o su situación. Ya sea ayudando a un joven a ver el lado humorístico de la vida o a recordar éxitos pasados, propiciará que se describa de una forma más positiva.*
- ***No exagere las cosas malas.** Aunque siempre ocurren cosas malas, ayude al niño o al joven a mantener la perspectiva analizando la situación en un panorama más amplio, o a mirar más allá de lo que ocurrió.*

<sup>6</sup> Asociación Americana de Psicología. Material extractado del sitio Web <http://www.apa.org/helpcenter/resilience.aspx#>



## NATIONAL CHILDREN'S MENTAL HEALTH AWARENESS DAY | MAY 9, 2012

- **Resaltar las lecciones de sus experiencias.** Los tiempos difíciles hacen que los jóvenes se conozcan más a sí mismos y los ayudan a hacer las cosas de forma diferente en el futuro.
- **Aceptar que la vida está llena de cambios.** Usted puede ayudar a un joven a considerar que los cambios son parte de la vida y que estos no tienen que infundirles temor.

En caso de un niño o joven que haya pasado por una experiencia traumática, querrá considerar otras formas adicionales de ayuda.

- Si sospecha que se cometió un abuso, deberá reportarlo a las autoridades pertinentes.
- Si la persona joven experimentó un acontecimiento traumático, un adulto solidario puede ayudarla de estas maneras<sup>7</sup>:
  - **Manteniendo las rutinas usuales** y comunicándole con anticipación cualquier cambio de rutina o acontecimiento que podría afectarla.
  - Garantizando que el niño o joven **no esté aislado**.
  - **Proporcionando un ambiente seguro** donde la persona joven pueda hablar sobre el incidente, pero es preciso saber que tal vez no desee dar detalles del acontecimiento traumático.
  - **Ofreciendo opciones** cuando sea apropiado, para que el niño o joven recupere su sentido de control.
  - **Estando atento a señales medioambientales u eventos** que pudieran provocar una reacción (por ejemplo, la proximidad de una tormenta o el aniversario de un acontecimiento).
  - Estimulando a la persona joven **a tener una opinión positiva de sí misma**.
  - **Dando respuestas simples y realistas** a las preguntas de la persona joven acerca de acontecimientos traumáticos para aclarar cualquier tergiversación o mala interpretación.

---

<sup>7</sup> Consejos adaptados de la Red Nacional de Estrés Traumático Infantil. Extractado del sitio Web <http://www.nctsn.org/content/helping-young-children-who-have-been-exposed-trauma-families-and-caregivers>



## NATIONAL CHILDREN'S MENTAL HEALTH AWARENESS DAY | MAY 9, 2012

- ***Estar al tanto de sus propias reacciones a la situación, y pedir ayuda si no está seguro de cómo satisfacer las necesidades del niño o el joven.***

*Con ayuda adecuada, muchos niños se pueden recuperar rápidamente del miedo y la ansiedad provocados por una experiencia traumática. Sin embargo, otros podrían necesitar ayuda por tiempo prolongado para recuperarse y crear la resiliencia necesaria para enfrentar nuevos retos en el futuro.*

### 5. Introducir el concepto de “Héroes de Esperanza”

Ejemplo:

*¿Sabían que ayudar a que los jóvenes desarrollen destrezas sociales y aumenten su resiliencia—puede conducir a resultados positivos?*

*Varios datos<sup>8</sup> revelan que entre los niños y jóvenes que recibieron servicios de sistemas de cuidado subvencionados por SAMHSA y la Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil (National Child Traumatic Stress Network, NCTSN), los que tenían los efectos del trauma y contaron con la ayuda de un adulto solidario fueron más propensos a:*

- *Mostrar mejoría en habilidades emocionales y de comportamiento*
- *Mostrar un mejor desempeño académico*
- *Involucrarse menos en actividades criminales*
- *Formar lazos con mayor facilidad*
- *Pídales a los participantes que den sus opiniones sobre las diversas maneras mediante las cuales un adulto puede marcar una diferencia.*

Ejemplo:

*¿Qué tipo de oportunidades existen en su comunidad donde puedan marcar una diferencia?*

- *Explíqueles a los participantes qué es un Héroe de Esperanza.*

---

<sup>8</sup> Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2012). *Promoting Recovery and Resiliency for Children and Youth Involved in Juvenile Justice and Child Welfare Systems.*



## **NATIONAL CHILDREN'S MENTAL HEALTH AWARENESS DAY | MAY 9, 2012**

Ejemplo:

*Un Héroe de Esperanza es un adulto solidario que da a un niño o joven la influencia positiva, estable y a largo plazo que puede ayudarlo a desarrollar resiliencia. Tal vez usted piense que una sola persona no puede hacer la diferencia, pero las estadísticas demuestran lo contrario.*

*Es importante destacar que, en muchas culturas que se enfocan en las comunidades y no en los individuos— como las de los indígenas norteamericanos o los nativos de Alaska— el concepto de Héroe de Esperanza individual no sería tan apropiado como darle crédito a la comunidad en su conjunto, pues podría prevalecer un valor cultural de humildad y recelo a destacar el liderazgo individual.*

*Datos de los sistemas de cuidado subvencionados por SAMHSA y NCTSN muestran que la conexión con adultos solidarios es uno de los factores que ayuda a niños y jóvenes a crear resiliencia y a recuperarse.*

*¿Cuántos de ustedes conocen a alguien que se corresponde con esta definición, y es un Héroe de Esperanza?*

*¿Quién de ustedes ha sido un Héroe de Esperanza para un joven? ¿Qué ha hecho?*

### **6. Introducir el Compromiso del Héroe de Esperanza**

- Describa algunas formas mediante las cuales se puede ser un Héroe de Esperanza. Si le presta servicio a una cultura enfocada en la comunidad, refiérase a formas en la que la comunidad puede ser heroica.

Ejemplo:

*Se necesita una relación sostenida para ayudar a un niño o joven a crear las destrezas sociales que aumenten su capacidad de resiliencia, e incluso hasta los gestos más pequeños pueden ayudar a un niño que ha sufrido un trauma.*

***Si solamente tiene un minuto:***

*—Ofresca una palabra de aliento o de admiración a un niño o adolescente.*

***Si tiene una hora o dos:***

*— Entrene un equipo deportivo juvenil.*



## **NATIONAL CHILDREN'S MENTAL HEALTH AWARENESS DAY | MAY 9, 2012**

— *Trabaje como voluntario en una organización que ofrezca actividades o consejos para niños o jóvenes.*

### ***Si tiene más tiempo:***

— *Decida ser una influencia positiva constante en la vida de un niño o un joven y manténgase en contacto con regularidad. Así, el niño o joven sabrá que usted está ahí.*

*Con la ayuda de familiares, amigos, proveedores y otros Héroes de Esperanza, los niños y jóvenes podrán mostrar resiliencia a la hora de enfrentar un trauma.*

- Distribuya el formulario de compromiso del Héroe de Esperanza. Recuerde que los participantes no tienen que firmarlo si no se sienten cómodos para hacerlo.
- Acláreles que la información sólo será usada en el grupo y que no se revelará ningún dato de identificación. SAMHSA sólo usará la información para evaluar cuántas personas se proponen ser Héroes de Esperanza y qué tipo de actividades realizarían.

Ejemplo:

*Ahora que conocen la diferencia que puede marcar un adulto solidario, espero que se comprometan a ser un Héroe de Esperanza para un niño o joven.*

- Recoja los formularios de compromiso que llenaron los participantes, y distribuya el folleto "Cómo usted puede ser un Héroe de Esperanza" ([http://www.samhsa.gov/children/cc\\_howto\\_hero.asp](http://www.samhsa.gov/children/cc_howto_hero.asp)).



**NATIONAL CHILDREN'S MENTAL HEALTH AWARENESS DAY | MAY 9, 2012**

---

## Consejos para el moderador

- Use preguntas que invitan un intercambio de ideas para generar el debate:

*“¿Sabían ustedes que...?”*

*“¿Cuál ha sido su experiencia con...?”*

- Use los documentos informativos en <http://www.samhsa.gov/children> como ayuda en la conversación. Los documentos están organizados de acuerdo a la audiencia. Imprima los que considere de mayor utilidad.
- No olvide consultar si los participantes tienen alguna pregunta durante el evento.
- Usando el Formulario de Sugerencias ([http://www.samhsa.gov/children/FeedbackForm\\_2012\\_508.pdf](http://www.samhsa.gov/children/FeedbackForm_2012_508.pdf)) llene la información de evaluación y envíelo a la dirección de correo electrónico [AwarenessDay2012@vancomm.com](mailto:AwarenessDay2012@vancomm.com).

El folleto “Cómo usted puede ser un Héroe de Esperanza” tiene el número de la Línea Nacional de Ayuda para la Prevención de Suicidios que funciona 24 horas. Si le parece que alguien en su evento está en crisis, ofrézcale el número—1 800-273-TALK (8255).

Tome nota que la Línea de Ayuda es un recurso, si es necesario, para ofrecer apoyo a padres o adolescentes durante estas conversaciones. Es una línea para casos de crisis, no de información ni referencia, ni para casos de niños pequeños.