

Hoja de consejos para cuidadores de familias intergeneracionales:

Salud mental juvenil

**generations
united**
Because we're stronger together®

Humana®

Muchas familias intergeneracionales han experimentado un trauma o se han formado como resultado de un trauma experimentado por los niños. Ya sea la pérdida de un ser querido, exposición o consumo de sustancias, abuso verbal o físico, y/o interacción con el sistema de bienestar infantil, estas experiencias pueden tener un impacto duradero en usted y en los niños que está criando.



¿Cuáles son las repercusiones de los traumas infantiles?

- Más de dos de cada tres niños en Estados Unidos experimentan al menos un acontecimiento traumático antes de los 16 años.
- Más de la mitad de los niños en el sistema de bienestar infantil han tenido cuatro o más experiencias adversas en la infancia ([Adverse Childhood Experience, ACE](#)), en comparación con el 13% de la población infantil en general. Aunque hay pocos datos sobre el número de ACE en niños de familias intergeneracionales, los niños a menudo ingresan en familias intergeneracionales como resultado de muchas de las mismas razones vinculadas al trauma que los niños que ingresan en hogares de acogida.
- Las personas con cuatro o más ACE tienen 12 veces más probabilidades de tener resultados de salud negativos en la edad adulta.
- Los niños que han sufrido acontecimientos traumáticos pueden tener dificultades de aprendizaje, una mayor implicación en los sistemas de bienestar infantil y de justicia juvenil, y problemas de salud a largo plazo.
- Los traumas también pueden hacer que los niños actúen o se comporten mal, y son un factor de riesgo para los trastornos por consumo de sustancias.
- La COVID-19 ha hecho que muchos jóvenes se sientan socialmente aislados. Para los niños que han sufrido un trauma, el aislamiento social puede agravar sus problemas de salud mental y de comportamiento.

¿Qué puedo hacer para ayudar?

Las familias intergeneracionales pueden ayudar a mitigar el impacto del trauma en los niños desempeñando un papel protector fundamental en sus vidas, proporcionándoles estabilidad y reforzando su sentido de autoestima y de autovaloración. De hecho, las investigaciones demuestran que, en comparación con los niños en régimen de acogida con personas sin parentesco, los niños con parientes tienen más estabilidad, mejores resultados de comportamiento y salud mental, y es más probable que digan que siempre se sienten queridos.

- Diga regularmente a su hijo que le quiere y que le querrá pase lo que pase.
- Establezca límites firmes, razonables y adecuados a la edad de su hijo y esté al tanto de sus avances y retrocesos.
- Sea un buen modelo a seguir cuando se trata de beber, tomar medicamentos y manejar el estrés.
- Planifique actividades regulares de diversión en familia y tiempo a solas con ellos. Pasar tiempo informal juntos construye una base de conexiones y rutinas que puede hacer que se sientan más cómodos hablando con usted sobre sus preocupaciones y emociones.
- Hable con sus profesores, administradores y consejeros escolares sobre los servicios que la escuela ofrece a los estudiantes que han sufrido un trauma.
- Conozca el nivel de riesgo del niño y sus amigos. Manténgase presente y sea consciente de lo que hace su hijo.
- Póngase en contacto con profesionales de la salud mental cuando lo necesite.

"Siempre le decía que estoy aquí contigo, para ti, que no me voy a ninguna parte. Eso le daba la seguridad que necesitaba. Le decía todos los días lo mucho que le quiero y le demostraba su afecto con un abrazo tantas veces como quisiera. Un beso de buenas noches después de un cuento leído de un libro de su elección. No se trata de hablar, sino de respaldarlo con las palabras que le dices a tu hijo. Eso es lo más importante".

- Tim, cuidador intergeneracional

¿Qué debo tener en cuenta?

Es importante estar atento a las señales de advertencia de que el niño que está criando puede tener problemas de salud mental. Los signos varían mucho en función de la edad del niño y de su comportamiento individual, pero algunos signos de advertencia son:

- Articular o indicar un sentimiento de culpa o vergüenza después de un evento traumático.
- Actuar con depresión, ansiedad o miedo. Tener pesadillas o dificultad para dormir.
- Tener problemas de concentración en tareas sencillas. Empezar a consumir alcohol o drogas.
- Comer mal y/o perder peso.
- Involucrarse en actos de violencia u otros comportamientos de riesgo.

[Más información sobre los signos de advertencia según la edad del niño y cuándo buscar ayuda](#)



¿Cómo puedo hablar con mi hijo sobre su salud mental?

Hablar con su hijo o nieto sobre la salud mental puede ser estresante. Si necesita ayuda para iniciar una conversación sobre salud mental con el niño que está criando, pruebe a utilizar algunas de estas preguntas:

- ¿Puede decirme más sobre lo que está ocurriendo? ¿Ha tenido sentimientos como éste en el pasado?
- A veces ayuda hablar con un adulto en su vida cuando se está molesto. Estoy aquí para escuchar. ¿Cómo puedo ayudar?
- He notado que últimamente pareces más alterado que de costumbre. ¿Quieres hablar de ello?
- Sé que estás pasando por un momento difícil en este momento y quiero que sepas que hay ayuda disponible. ¿Quieres hablar con otro adulto sobre esto?

"Una cosa que sé que es cierta es que no se pueden eliminar los efectos del trauma causado por la negligencia y los abusos. Nuestros niños necesitan la misma cantidad de terapia y servicios intensivos que una estancia de acogida tradicional y nosotros, como sus cuidadores, necesitamos desesperadamente lo mismo para ayudarles a sanar."

– Jan, cuidadora intergeneracional

Recursos de salud mental

- [Ayuda frente a la soledad/sentirse más conectado: Humana – Far From Alone](#)
- [Grand Resource: Ayuda para las familias intergeneracionales afectadas por los opioides y otras sustancias | Generations United \(gu.org\)](#)
- [Señales de advertencia de salud mental en los niños: Recurso para padres y cuidadores | MentalHealth.gov](#)
- [Comprensión del trauma infantil | SAMHSA](#)
- [Reconocimiento y tratamiento del estrés traumático infantil | SAMHSA](#)
- [Consejos para hablar y ayudar a los niños y jóvenes a sobrellevar un desastre o un evento traumático: Una guía para padres, cuidadores y profesores | SAMHSA](#)
- [Recursos de salud mental de Indian Health Service](#)
- [Programa nacional de apoyo a los cuidadores familiares | Administración para la vida comunitaria](#)
- [Cómo hablar con su hijo sobre su salud mental | NAMI: Alianza Nacional para las Enfermedades Mentales](#)
- [Línea nacional de prevención del suicidio \(988lifeline.org\)](#)

Cómo encontrar un proveedor de salud mental cerca de usted

- [Encontrar un profesional de la salud mental | NAMI: Alianza Nacional para las Enfermedades Mentales](#)
- [Localizador de servicios de tratamiento de salud mental de SAMHSA](#)
- [Encuentre un proveedor de Medicare o Medicaid](#)
- [Obtenga ayuda inmediata | MentalHealth.gov](#)

About Generations United

Founded in 1986, Generations United’s mission is to improve the lives of children, youth, and older adults through intergenerational collaboration, public policies and programs for the enduring benefit for all. In 1999, Generations United established the National Center on Grandfamilies, a leading voice for families headed by grandparents, other relatives and close family friends. Center staff conducts federal advocacy, provides technical assistance to state policy makers and advocates and trains grandfamilies to advocate for themselves. The Center’s network includes a broad group of organizations which provide a range of services to grandfamilies across the country including support groups, information and referral, case management, legal assistance, training and financial assistance. The Center has also championed a range of successful legislation to improve critical supports and services. It provides a range of information and resources available at www.gu.org and www.grandfamilies.org. Generations United is also home to [The Grandfamilies and Kinship Support Network: A National Technical Assistance Center](#), which provides a new way for government agencies and nonprofit organizations in states, tribes, and territories to collaborate and work across jurisdictional and systemic boundaries – all to improve supports and services for kinship/grandfamilies.

About Humana

Humana Inc. is committed to helping our millions of medical and specialty members achieve their best health. Our successful history in care delivery and health plan administration is helping us create a new kind of integrated care with the power to improve health and well-being and lower costs. Our efforts are leading to a better quality of life for people with Medicare, families, individuals, military service personnel, and communities at large. To accomplish that, we support physicians and other health care professionals as they work to deliver the right care in the right place for their patients, our members. Our range of clinical capabilities, resources and tools – such as in-home care, behavioral health, pharmacy services, data analytics and wellness solutions – combine to produce a simplified experience that makes health care easier to navigate and more effective. More information regarding Humana is available to investors via the Investor Relations page of the company’s web site at www.humana.com

For further information, please contact Generations United at gu@gu.org or visit www.gu.org.

This resource was made possible with generous support from Humana.

Photo Credits: All photos included in this publication are licensed stock photos.

©2022, Generations United (www.gu.org). Reprinting permissible provided Generations United is credited and no profits are made.