

OCTUBRE ES EL MES DE: * CONCIENTIZACIÓN SOBRE EL TDAH *

* CONCIENTIZACIÓN SOBRE LAS ENFERMEDADES MENTALES, DEL 4 AL 10 DE OCTUBRE *

* DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL, 10 DE OCTUBRE *

VER A LA PERSONA DETRÁS DE LA CONDUCTA

A los abuelos que han vuelto a asumir el papel de padres: los vemos. Ya sea que sus nietos tengan cinco o quince años, ustedes se presentan todos los días. Este octubre coinciden tres observancias: el Mes de Conciencia sobre el TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad), cuyo lema es "Una comunidad de apoyo"; la Semana de Conciencia sobre las Enfermedades Mentales; y el Día Mundial de la Salud Mental, el sábado 10 de octubre ("Se escuchan las experiencias vividas: voces reales, cambio real").

Ustedes han sido el ancla en la tormenta de sus nietos. Este mes queremos ofrecerles herramientas para entender el "porqué" de la conducta, a cualquier edad, para que puedan seguir siendo la presencia firme que sus nietos necesitan.

MÁS ALLÁ DE LA CONDUCTA: TRAUMA, ACES Y MODO DE SUPERVIVENCIA

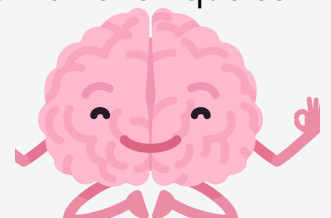
Muchos niños bajo el cuidado de familiares viven con ACEs (Experiencias Adversas en la Infancia), como la separación, la inestabilidad y la pérdida. Cuando un niño ha pasado por esto, su cerebro puede quedarse en "modo de supervivencia", siempre alerta ante el peligro, incluso en un hogar seguro.

Por eso, si sus nietos tienen arrebatos, les cuesta confiar o parecen "atascados" en un estado de ánimo, recuerden que casi nunca se trata de ustedes ni de "mala conducta". Es una respuesta de supervivencia. En los niños pequeños puede verse como berrinches o apego excesivo. En los adolescentes, muchas veces se ve como irritabilidad, aislamiento, rebeldía o cerrarse por completo. Edades distintas, el mismo mensaje: están haciendo lo mejor que pueden para sentirse seguros.

Y esto es lo más poderoso: la mejor medicina para un niño con ACEs es lo que ustedes ya le dan: una relación constante, cariñosa y predecible. Su presencia es el puente entre su pasado y un futuro más sano.

PAZ EN EL HOGAR

Los pequeños rituales crean gran seguridad, a cualquier edad. Para los niños pequeños, puede ser un cuento a la hora de dormir o un saludo especial con las manos. Para los adolescentes, puede ser una cena semanal juntos, un paseo en auto donde ellos eligen la música o un mensaje de texto para saber cómo están. Quizás un adolescente ponga los ojos en blanco, pero la constancia sigue diciendo: "Estoy a salvo. Me quieren. Estoy en casa." No tienen que ser perfectos. Tienen que ser constantes, y ya lo son.



ADOLESCENTES Y SALUD MENTAL: NO ESPEREN

Los adolescentes muchas veces ocultan cómo se sienten en realidad. Presten atención si sus nietos parecen muy retraídos, dejan de hacer lo que les gusta, duermen mucho más o mucho menos, o si sus calificaciones bajan de repente. Empiecen con una pregunta tranquila y abierta, y escuchen más de lo que hablan. Si un adolescente alguna vez habla de querer morir o de hacerse daño, tómelo en serio y llamen o envíen un mensaje de texto al 988 de inmediato.

"Cuando sus nietos se sienten comprendidos, se sienten seguros."

TDAH: MÁS QUE "MUCHA ENERGÍA"

Muchos niños y adolescentes con ACEs también muestran señales de TDAH: dificultad para concentrarse, impulsividad e inquietud. En los adolescentes, la inquietud puede disminuir, pero la desorganización, las tareas olvidadas y las fechas de entrega que se pasan suelen continuar, y es fácil confundirlas con flojera o mala actitud.

Aquí está lo complicado: el trauma puede parecerse mucho al TDAH. Un niño hipervigilante, que revisa constantemente su entorno, puede parecer alguien que "no puede prestar atención" en clase. A veces es TDAH, a veces es trauma y a veces son ambos. Por eso, una buena evaluación considera a la persona completa y su historia.

De cualquier forma, la necesidad es la misma: paciencia y estructura.

- Enfóquense en el esfuerzo, no en la distracción. Celebren los pequeños logros, a cualquier edad.
- Hagan visible el tiempo. Cronómetros visuales para los más pequeños; agendas, alarmas del teléfono y recordatorios para los adolescentes.
- Creen un espacio de calma. Un "rincón tranquilo" para los más pequeños; para los adolescentes, un lugar silencioso, audífonos o una caminata para despejarse.
- Dejen que los adolescentes ayuden a elegir la estrategia. Es más probable que lo que ayudaron a escoger.
- Hablen con el pediatra y con la escuela sobre una evaluación, y pregunten por un IEP (Programa de Educación Individualizado) o un plan 504. Compartan con los proveedores la historia de separación o pérdida de sus nietos. Cuando su adolescente se acerque a la graduación de la preparatoria, pregunten a la escuela cómo planificar lo que sigue.

RINCÓN DE LA COMUNIDAD

NO ESTÁN SOLOS

- **Conéctense.** CHADD de South Bay/Sur de California ofrece reuniones de apoyo por Zoom para cuidadores y compañeros los sábados, de 1:00 a 2:30 pm., y un Grupo de Apoyo Familiar los jueves por la noche, de 7:00 a 8:30pm. Escriban a **ckellychadd10g@gmail.com** para recibir el enlace de Zoom.
- **Aprendan.** Seminario web de CHADD "Getting Started with ADHD" (Cómo empezar con el TDAH), 19 de oct., 4:00 pm., en inglés [\(enlace\)](#).
- **Asistan en persona.** "Beyond the Walls" (Más allá de las paredes), del Departamento de Salud Mental del Condado de LA, les lleva información actualizada y recursos comunitarios. 13 de oct., 6:00–7:30 p. m. [\(enlace\)](#).
- **Compartan.** *¿Qué ayuda a sus nietos a calmarse? Cuéntenselo a otro abuelo este mes.*

Recursos del Condado de Los Ángeles

AYUDA INMEDIATA

Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis: Llamen o envíen un mensaje de texto al 988, las 24 horas. Para español, opriman 2.

Línea de Acceso del Departamento de Salud Mental del Condado de LA (LACDMH): (800) 854-7771, las 24 horas · dmh.lacounty.gov

FURS (Sistema de Respuesta Urgente para Familias): Apoyo las 24 horas, con enfoque en el trauma, para cuidadores y jóvenes. (833) 939-3877

ADHD & MENTAL HEALTH

BrightLife Kids: Apoyo virtual gratuito de salud mental para niños y sus cuidadores. [\(enlace\)](#)

Soluna: Apoyo gratuito de salud mental para adolescentes y adultos jóvenes [\(enlace\)](#)

CHADD: Grupos de apoyo para padres y adultos, seminarios web [\(enlace\)](#).

Kit de herramientas del Mes de Concientización sobre el TDAH. [\(enlace\)](#).

NAMI Basics OnDemand: Curso en línea gratuito, a su propio ritmo, para cuidadores. [\(enlace\)](#).

KINSHIP SUPPORT

Línea de Apoyo para Cuidadores del DCFS del Condado de LA. Apoyo y recursos para familiares que cuidan a menores. (877) 323-7165 · [\(enlace\)](#).

Alliance for Children's Rights. Ayuda legal gratuita. [\(enlace\)](#).

211 LA. Marquen 211 · 211la.org

No tienen que hacerlo solos. Ya sea una llamada por Zoom con un grupo local de CHADD o una llamada telefónica para pedir apoyo, buscar ayuda es una señal de fortaleza. Su amor está cambiando el rumbo de la vida de sus nietos. Sigán adelante.



#MesDeConcientizaciónTDAH #DíaMundialDeLaSaludMental #AbuelosFuentes

Próximas Capacitaciones

Octubre 10th @ 7:00 AM PDT: Salud mental para todos (Día Mundial de la Salud Mental): [Detalles](#)

Octubre 14th @ 12:00 PM PDT: Crianza y salud mental: [Detalles](#)

Octubre 22nd @ 12:00 PM PDT: Niños neurodivergentes: celebrando las diferencias, potenciando sus fortalezas: [Detalles](#)

Octubre 28th @ 12:00 PM PDT: Crianza a través del trauma: [Detalles](#)

Un Mensaje de la Directora del Programa GAP

Octubre nos brinda varias oportunidades importantes para enfocarnos en la salud mental y el bienestar, incluyendo el Mes de Concientización sobre el TDAH, la Semana de Concientización sobre las Enfermedades Mentales y el Día Mundial de la Salud Mental. Estos recordatorios son especialmente significativos para nuestras familias de parentesco, quienes a menudo enfrentan desafíos que los demás no pueden ver.

Sabemos todo lo que tanto los cuidadores como los niños pueden estar enfrentando, y queremos que sepan que no están solos. Estamos agradecidos de que formen parte de nuestra familia de GAP y estamos aquí para escucharlos, apoyarlos, conectarlos con recursos y acompañarlos siempre que nos necesiten.

Jennifer Odum, Program Director