

APOYANDO A JÓVENES EN CUIDADO DE CRIANZA
TOMANDO DECISIONES SALUDABLES



Una guía para proveedores de cuidados y trabajadores de caso sobre el trauma,
su tratamiento y el uso de medicamentos psicotrópicos

TABLA DE CONTENIDO

Acerca de esta guía	1
Aspectos destacados de esta guía	2
Un mensaje de parte de los jóvenes a sus proveedores de cuidados y trabajadores de caso	3
Algunas palabras sobre la confidencialidad	5
1 Uso del folleto <i>Tomando decisiones saludables</i> con jóvenes	7
2 Comprensión del trauma y la salud conductual y mental de los jóvenes	9
¿Cuándo ocurre un trauma? y ¿cuáles son sus efectos?	9
¿De qué manera puede usted promover la sanación para jóvenes que han sufrido traumas?.....	10
3 Conocimiento de diferentes tratamientos.....	15
¿Cómo se diferencian los tratamientos para jóvenes que han sufrido traumas?	15
¿De qué manera puede ayudar la terapia?.....	16
¿Qué otros métodos pueden ser útiles?	17
¿Cuál es el papel que puede desempeñar la medicación psicotrópica?	19
4 En busca de ayuda para jóvenes	21
¿Cómo puede determinar que un joven tiene problemas y puede necesitar ayuda?	21
¿Cómo puede usted obtener un análisis y evaluación profesional?	22
¿Cómo se diseña un plan de tratamiento?	24
¿Qué significa “consentimiento informado”?	25
¿De qué manera puede contribuir un equipo de planificación?	26
¿Cómo puede encontrar un proveedor de tratamiento?	28
¿Qué preguntas debería formular a los proveedores acerca de los planes de medicación y tratamiento?	29
5 Supervisión del tratamiento y asistencia al progreso	32
¿De qué manera puede ayudar a los jóvenes a tomar medicamentos de forma segura?	32
¿De qué manera puede apoyar a los jóvenes a participar en la terapia u otros enfoques útiles?.....	34
¿Cómo puede detectar los cambios y verificar el progreso a lo largo del tiempo?.....	34
¿Cómo puede ayudar a los jóvenes que están en transición fuera de cuidado de crianza?	36
¿Cómo puede ayudarse a sí mismo cuando trabaja con jóvenes bajo cuidado?	39
Agradecimientos	40

El contenido de esta guía es solo para fines informativos y no sustituye las recomendaciones médicas profesionales. Esta guía no reemplaza los protocolos o las políticas de organismos Estatales o locales que deben seguir los trabajadores del caso, supervisores y proveedores de cuidados.

ACERCA DE ESTA GUÍA

Los jóvenes en cuidado de crianza o bajo el cuidado de parientes a menudo han experimentado abuso, descuido, situaciones de convivencia caóticas y la colocación alejados de sus padres. Sus historias pueden generar emociones y comportamientos complicados, y muchos de ellos pueden experimentar trauma. Los jóvenes sí pueden sanarse, pero la sanación a menudo ocurre en pequeños avances a lo largo del tiempo y requiere de estabilidad, apoyo y servicios.

Para ayudar a los jóvenes en cuidado de crianza a entender y tomar decisiones sobre el cuidado de su salud mental, en 2012 se publicó el folleto *Tomando decisiones saludables: Una guía sobre medicamentos psicotrópicos para jóvenes en cuidado de crianza*. (Puede verlo en inglés y español en <https://www.childwelfare.gov/pubs/makinghealthychoices-sp/>). La guía para jóvenes brinda información valiosa para ayudar a los jóvenes a reconocer cuándo necesitan ayuda, considerar opciones de tratamiento, formular preguntas y tomar medicamentos de forma segura.

En ese entonces, nos dimos cuenta que el solo hecho de publicar una guía para jóvenes no era suficiente para apoyarlos y que se requería la participación y orientación de trabajadores del caso, padres de crianza, parientes y otros adultos que se preocupaban por jóvenes en cuidados de crianza. De esta manera, la presente guía complementaria tiene el objetivo de asistirlo como trabajador del caso, padre de crianza, otro proveedor de cuidados u otro adulto más que se preocupa por los jóvenes, para utilizar la guía *Tomando decisiones saludables* con jóvenes. Usted es parte esencial del equipo de apoyo del joven, y su papel es particularmente importante para un joven que pueda tener problemas a causa de traumas y/o desee mejorar su salud mental.

A muchas personas jóvenes en cuidados de crianza se les receta medicamentos psicotrópicos para el tratamiento del control de sus emociones y/o conducta. Sabemos que el uso de medicamentos psicotrópicos en la población de niños y jóvenes en cuidados de crianza es mayor que el uso en la población general¹. De hecho, las evidencias muestran el uso inadecuado de los medicamentos psicotrópicos en jóvenes bajo cuidados de crianza². Mientras que algunos jóvenes pueden beneficiarse de la medicación para el tratamiento de algunas enfermedades, estos medicamentos pueden ser dañinos si no se usan de forma adecuada. Asimismo, los medicamentos no tratan las causas del trauma que a menudo desencadenan las emociones y conductas. Por lo tanto, hasta aquellos jóvenes que se benefician de la medicación pueden requerir de otros servicios informados de traumas para la salud mental.

Esta guía está diseñada para ayudarlo a aprender más acerca de tratamientos para jóvenes en cuidados de crianza que han sufrido traumas y están trabajando para mejorar su salud mental. Los capítulos 2 y 3 le pueden ayudar a comprender mejor el trauma y los tratamientos para el trauma. Los capítulos 4 y 5 tratan sobre las estrategias para ayudar a los jóvenes.

NOTA

A pesar de que los niños en cuidados de crianza también tienen necesidades de tratamiento, el folleto *Tomando decisiones saludables* y su guía complementaria han sido elaborados para su aplicación en preadolescentes, adolescentes y jóvenes adultos³.

¹ Stambaugh, L. F., Leslie, L. K., Ringeisen, H., Smith, K., & Hodgkin, D. (2012). *Psychotropic medication use by children in child welfare*. [Medicamento psicotrópico empleado en niños recibiendo servicios de bienestar de menores]. Obtenido de http://www.acf.hhs.gov/sites/default/files/lopre/psych_med.pdf

² Fernandes-Alcantara, A. L., Caldwell, S., & Stoltzfus, E. (2014). *Child welfare: Oversight of psychotropic medication for children in foster care* [Bienestar de menores: Supervisión de la medicación psicotrópica para niños en cuidados de crianza]. Washington, DC: Congressional Research Service.

³ Puede encontrar información para niños más jóvenes, en inglés y español, en los siguientes enlaces: <http://www.aap.org/fostercare>, <http://www.nctsn.org/resources/audiencias/Informaci%C3%B3n-en-Es-pa%C3%B1ol>, <http://www.samhsa.gov>, y <http://www.zerotothree.org>.

ASPECTOS DESTACADOS DE ESTA GUÍA

Hemos intentado hacer de esta guía un recurso útil para aquellos adultos que trabajan con jóvenes en cuidados de crianza. Algunos de los aspectos más importantes son:



- **Considere otras opciones además de la medicación.** A pesar de que la medicación psicotrópica puede ser beneficiosa para algunos jóvenes, no debe ser la primera ni única opción de tratamiento. Existen muchas alternativas de tratamiento, como la terapia.
- **Aprenda sobre el uso seguro de medicamentos.** Si a un joven se le receta un medicamento, conozca la forma en que actúa, incluyendo los efectos secundarios asociados y los beneficios esperados.
- **Confíele poder a los jóvenes y permita que se expresen.** Haga que los jóvenes se involucren en discusiones regulares y en curso sobre cómo se sienten, las opciones y decisiones acerca de tratamiento y la importancia de cuidarse a sí mismo.
- **Familiarícese con el tema del trauma y sus efectos.** Muchos jóvenes han sufrido traumas como resultado de experiencias en sus hogares o comunidades (incluyendo abuso y negligencia), remoción de sus hogares y colocación en cuidados de crianza. Este trauma puede afectar su desarrollo y conducta, y la manera en que interactúa con los demás. Usted necesitará trabajar en colaboración con proveedores de tratamiento con conocimientos del trauma para ayudar a los jóvenes a sanar y aprender habilidades saludables para afrontar situaciones difíciles.
- **Respete las identidades étnicas, raciales, culturales y sexuales específicas de los jóvenes.** Esto incluye su lengua materna, así como sus creencias, valores y actitudes en torno al cuidado y tratamiento. Debemos aceptar las prácticas culturales y religiosas y el uso de tradiciones espirituales, algunas de las cuales puede ser consideradas como “no tradicionales”, pero son de importancia para la identidad de los jóvenes. También debemos apoyar a los jóvenes a construir un entendimiento más profunda acerca de sus identidades, incluyendo la orientación sexual y la identidad de género.
- **No teme a hacerle todas las preguntas que quiera a los doctores y especialistas que brindan servicios a los jóvenes bajo su cuidado.** A mayor su entendimiento, estará más capacitado para abogar por las necesidades de los jóvenes.
- **Tenga expectativas realistas de sí mismo, el joven y de la relación entre ambos.** Cuando sea necesario, busque ayuda para sí mismo.

UN MENSAJE DE PARTE DE LOS JÓVENES A SUS PROVEEDORES DE CUIDADOS Y TRABAJADORES DE CASO

Un mensaje de parte de los jóvenes en todo el país que participaron en el Young Adults Training and Technical Assistance Network bajo el National Resource Center for Youth Development:

Es importante para nosotros saber que los adultos en nuestras vidas se preocupan por nuestro bienestar y trabajan conjuntamente con nosotros en nuestro beneficio. Necesitamos apoyo y motivación para comprender los problemas que enfrentamos y buscar la ayuda que necesitamos. Pero también queremos ser escuchados y deseamos participar en las decisiones que se tomen. Esta guía le ofrecerá mucha información, pero esto es lo más importante para nosotros:

- Pregúntenos acerca de lo que pensamos y deseamos. Si hay algo con lo que no estemos contentos, o si estamos haciendo algo que no aconsejaría (como abandonar la terapia), tómese el tiempo para entender la razón en lugar de luchar contra nosotros.
- No siempre sabemos qué es lo mejor para nosotros, pero cuando nuestra opinión se complementa con la de aquellos que se han especializado en algunas áreas, los resultados serán mejores.
- Hable con nosotros acerca de nuestras necesidades, pero use un lenguaje que podamos entender. Tómese el tiempo para explicarnos cosas como los efectos de algunos medicamentos, qué significa nuestro diagnóstico, etc. Hágalo de una forma que no intimide o estigmatice.





- Pregunte si deseamos que asista a nuestras citas o si necesitamos apoyo, y luego reserve tiempo para tal fin. Haga preguntas como:
 - “¿Quieres que vaya contigo?”
 - “¿Sabes cómo funcionan estas citas?”
 - “¿Sabes cómo llenar los formularios?”
- Queremos sentirnos seguros en situaciones incómodas. Si no puede llevarnos a una cita, y la agencia hará arreglos para enviar a alguien a buscarnos, asegúrese de que nos sintamos cómodos con esto. Trabaje con nosotros para encontrar una mejor solución si no nos sentimos bien al respecto.
- Si no estamos siguiendo el plan de tratamiento, hable con nosotros acerca de cómo nos sentimos. Tal vez no sentimos que nos estamos beneficiando de la terapia o la medicación. O tal vez no nos gustan los medicamentos. O tal vez no queremos asistir a terapia “tradicional” y preferimos otro método para trabajar en nuestros problemas.
- Por favor, no nos haga sentir como si fuéramos el problema.
- Incluso después de cumplir los 18 años, podríamos querer su apoyo, consejo y orientación. Aún podríamos querer que nos acompañe a algunas citas. Siga en contacto con nosotros y ayúdenos a comprender lo importante que es mantenernos al tanto de nuestras necesidades médicas y de salud mental.
- Podríamos entrar en una disputa si no nos informan de algo y se destruye la confianza. Haga todo lo que esté a su alcance para ver las cosas desde nuestra perspectiva, considerando nuestros antecedentes personales. Solo queremos que nos brinden atención, nos quieran y escuchen.

ALGUNAS PALABRAS SOBRE LA CONFIDENCIALIDAD

Los temas de privacidad y confidencialidad para adultos jóvenes son muy importantes. Las investigaciones han demostrado que las inquietudes por la confidencialidad pueden afectar la disposición de los jóvenes a hablar sobre sus historias de salud y su voluntad para aceptar servicios de tratamiento⁴.

La confidencialidad puede ser un asunto complicado. Está contemplada tanto en las leyes Federales como Estatales, y varía dependiendo de la edad y circunstancias del adulto joven.

- **Para jóvenes menores de edad.** La agencia de bienestar de menores es responsable de garantizar que los jóvenes en cuidados de crianza reciban los cuidados necesarios de salud y de salud mental. No obstante, es importante que los jóvenes sientan que pueden hablar en privado con un doctor, terapeuta u otro proveedor de tratamiento. Existen muchas formas de contribuir con el tratamiento de los jóvenes y respetar su confidencialidad.
 - Hable con los proveedores de cuidado de salud o de salud mental para conocer mejor las leyes de confidencialidad en su Estado.
 - Pregunte a los proveedores si cuentan con directrices generales acerca del tipo de información (por ejemplo, temas de seguridad) que será compartida con los padres, padres de crianza, tutores o trabajadores del caso.



⁴ National Institute for Health Care Management Foundation. (2011). *Protecting confidential health services for adolescents and young adults: Strategies and considerations for health plans*. [Protección de la confidencialidad de los servicios de salud para adolescentes y adultos jóvenes: Estrategias y consideraciones para los planes de salud]. Issue Brief [Nota Informativa]. Obtenido de <http://www.nihcm.org/images/stories/NIHCM-Confidentiality-Final.pdf>

TÉRMINOS CLAVE

CONFIDENCIALIDAD:

Es el derecho a discutir información privada con doctores, terapeutas u otros proveedores de cuidado de salud o de salud mental y tener la plena confianza de que esa información no será compartida sin autorización.

CONSENTIMIENTO:

Consiste en dar permiso para que algo suceda, como un tratamiento o el uso de información confidencial.

MAYORÍA DE EDAD:

Es la edad en que una persona joven es considerada un adulto ante la ley. En la mayoría de los Estados, la mayoría de edad es a los 18 años, pero en algunos Estados es a partir de los 19 o 21 años.



TENGA EN CUENTA

Es importante explicar a los jóvenes lo que significa el consentimiento y la confidencialidad en formas que lo puedan comprender. Asimismo, los jóvenes no deberían ser obligados a firmar un formulario de consentimiento para compartir información confidencial. Si un joven no está de acuerdo en compartir información que un proveedor de servicio, trabajador del caso, padre/madre de crianza o familiar crea conveniente compartir con otros, hable con el joven acerca de sus razones al respecto.

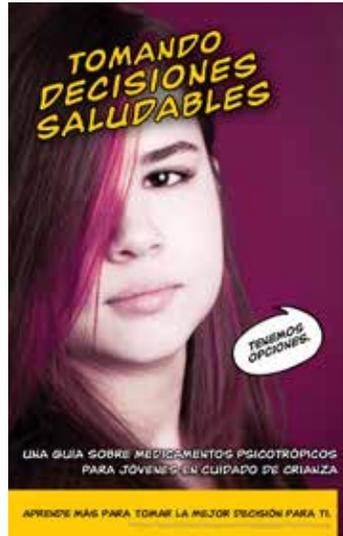
- Trabaje en colaboración con los proveedores y jóvenes a fin de establecer reglas claras para cuándo la información deba ser compartida con los padres, padres de crianza o trabajadores del caso.
 - Permita que los jóvenes sepan el momento en que la información deba ser compartida y con quién, de manera que se sientan cómodo compartiéndola y las razones para ello.
- **Para adultos jóvenes que ya hayan cumplido la mayoría de edad o cumplan ciertas circunstancias establecidas en la ley Estatal⁵.** Estos jóvenes pueden aprobar el tratamiento y deben consentir por escrito antes de que información sobre el cuidado de salud o de salud mental sea compartida. Sin embargo, cierta información tendrá que ser compartida, como en el caso de una persona joven que exprese intenciones de hacer daño a sí mismo o a otros. Existen varias formas de apoyar a estos jóvenes:
 - Asegúreles que su tratamiento es confidencial.
 - Déjeles saber que usted está allí en caso de que quieran compartir alguna inquietud o necesiten su apoyo para hablar con el proveedor.
 - Estimule a los jóvenes para que hablen con sus proveedores acerca de cuándo la información deba ser compartida.

⁵ Circunstancias especiales podrían incluir a jóvenes que aún no cumplan la mayoría de edad y que estén emancipados (por ejemplo, jóvenes que presten servicio militar o que estén casados). Asimismo, en muchos Estados, las leyes permiten que jóvenes menores de edad consientan ciertos tipos de servicios (como tratamiento para el abuso de sustancias, control de natalidad, enfermedades de transmisión sexual o algunos cuidados de emergencia).

1 USO DEL FOLLETO *TOMANDO DECISIONES SALUDABLES* CON JÓVENES

Tomando decisiones saludables es una herramienta para involucrar a los jóvenes en la toma de decisiones sobre su salud física y mental. Siéntase en la libertad de presentar el folleto a los jóvenes como parte de una discusión más extensa sobre sus metas acerca de su propio bienestar, incluyendo su salud física y su bienestar emocional. Hágalo en una forma alentadora que los motive a pensar y hablar acerca de sus fortalezas, preocupaciones, necesidades y preferencias.

Para ayudar a los jóvenes a reconocer situaciones en las que podrían necesitar ayuda, el folleto *Tomando decisiones saludables* cuenta con las "listas de verificación de síntomas". (Consulte la sección #1). Estas listas de verificación y otras hojas de trabajo pueden ayudar al joven a identificar síntomas preocupantes y expresar sus inquietudes con adultos de confianza. Completar las listas de verificación y hojas de trabajo debería ser opcional; nunca le exija a un joven entregar hojas de trabajo llenas a los trabajadores del caso, proveedores de servicios, proveedores de cuidado u otros.



TENGA EN CUENTA

Los jóvenes deben sentirse seguros al compartir de forma sincera información sobre sus experiencias. Esta información por ningún motivo debería ser utilizada en su contra.

PUEDE OBTENER COPIAS DEL FOLLETO *TOMANDO DECISIONES SALUDABLES* PARA ENTREGAR A LOS JÓVENES BAJO SU CUIDADO O SUPERVISIÓN:

Enlace en línea, en inglés

<https://www.childwelfare.gov/pubs/makinghealthychoices/>

Enlace en línea, en español

<https://www.childwelfare.gov/pubs/makinghealthychoices-sp/>

En forma impresa mediante Child Welfare Information Gateway
A través del correo electrónico info@childwelfare.gov o llamando al 800.394.3366



CONSEJOS PARA EL USO DEL FOLLETO *TOMANDO DECISIONES SALUDABLES* CON JÓVENES

- ❑ **Reserve tiempo de forma regular para hablar** sobre la salud, sentimientos y metas de los jóvenes. Enfóquese primero en las fortalezas y los progresos realizados; luego, abarque áreas donde el joven pueda necesitar asistencia.
- ❑ **Presente el folleto *Tomando decisiones saludables* como una herramienta** que puede ayudar a los jóvenes a pensar acerca de sus experiencias, necesidades, fortalezas y opciones útiles de tratamiento.
- ❑ **Exponga un resumen del contenido del folleto** y la manera en que puede ayudarle al joven a tomar decisiones sobre su salud. Mencione las listas de verificación y hojas de trabajo. Algunos jóvenes pueden sentirse cómodos al leer el folleto y completar las listas de verificación y hojas de trabajo por sí mismos. Otros pueden requerir la asistencia de un adulto de confianza para consultar la información de cada sección.
- ❑ **Infórmele a los jóvenes que el uso del folleto es su decisión.** No se debería requerir completar las listas de verificación o las hojas de trabajo. Algunos jóvenes podrían desear hablar sobre las listas de verificación y hojas de trabajo con un doctor o terapeuta, mientras que otros no. Algunos podrían no querer utilizar el folleto en lo absoluto. Permita que ellos tengan el control de su información de salud.
- ❑ **Garantícele a los jóvenes que la información que están compartiendo con usted no será utilizada en su contra.** Ayudarlos a encontrar la asistencia adecuada amerita conversaciones abiertas y honestas.
- ❑ **Estimule a los jóvenes a hablar sobre lo que aprendieron del folleto** con usted, o con los proveedores de cuidado de salud y/u otro adulto de confianza. Escuche atentamente cuando los jóvenes compartan sus deseos (tales como "quiero dejar de tomar medicamentos"). Trabaje de manera conjunta con los jóvenes y sus especialistas de cuidado de salud a fin de desarrollar estrategias a corto y largo plazo para el logro de objetivos.
- ❑ **Hable acerca de planes** para los próximos pasos a seguir.

A medida que avance en esta guía, busque el siguiente ícono que le alertará sobre secciones relacionadas en el folleto *Tomando decisiones saludables* para los jóvenes: 

2

COMPRESIÓN DEL TRAUMA Y LA SALUD CONDUCTUAL Y MENTAL DE LOS JÓVENES

Este capítulo ofrece información general acerca del trauma. Esta información puede ayudarle a comprender la razón por la cual los jóvenes se comportan de cierta manera y la forma más eficiente en que puede reaccionar. Cuando los adultos no entienden qué sucede con aquellos jóvenes que han sufrido traumas, los síntomas del trauma pueden parecer solo una conducta difícil (“él no quiere comportarse en la escuela” o “ella no quiere escuchar cuando le hablo”). Estos síntomas y conductas son a menudo tratados con drogas psicotrópicas que no solucionan los problemas subyacentes del trauma.

¿Cuándo ocurre un trauma? y ¿cuáles son sus efectos?

El trauma es una respuesta emocional que ocurre después de que una persona experimenta uno o más eventos estresantes o aterradores. El estrés traumático ocurre cuando dicho trauma produce efectos dañinos en la salud y bienestar físico y emocional. Los eventos estresantes o aterradores pueden ser reales o percibidos (sensación de que es real). El trauma podría afectar a la persona que experimenta el suceso o a alguien que se preocupe por esa persona.

El trauma experimentado por los niños y jóvenes que reciben servicios de bienestar de menores a menudo se origina a partir de las siguientes situaciones:

- Abuso físico, sexual o emocional
- Negligencia/descuido
- Crianza caótica e impredecible
- Padres con problemas de salud mental, salud física o abuso de drogas
- Presencia de actos violentos o convivencia en un entorno violento en casa o en la comunidad
- Separación o pérdida de uno de los padres, proveedor de cuidado, y/u otra persona allegada e importante
- Colocación en cuidados de crianza y exposición a múltiples cambios en hogares sustitutos
- Trauma histórico o intergeneracional⁶

Estas experiencias pueden tener efectos negativos en la forma en que los niños y jóvenes se desarrollan físicamente, cómo se sienten y aprenden y cómo se relacionan con otros. A veces, es posible que los síntomas del trauma no se evidencien de inmediato sino más adelante, como por ejemplo durante la adolescencia.



⁶ El trauma histórico e intergeneracional se refiere al impacto duradero de sucesos violentos que continúan afectando a generaciones futuras de ciertos grupos étnicos/raciales, como los indígenas estadounidenses y los afroamericanos.

TENGA EN CUENTA

El trauma se manifiesta de muchas formas y puede tener efectos duraderos. Sin embargo, los jóvenes en cuidado de crianza muestran grandes fortalezas. Al enfocarse en sus fortalezas y al brindarles apoyo para superar sus retos, usted puede contribuir a que los jóvenes sanen y aprendan a manejar los efectos del trauma.

Los efectos del trauma pueden hacer más difícil que los jóvenes:

- Confíen en otros
- Controlen las respuestas físicas y emocionales al el estrés
- Manejen sus emociones
- Establezcan relaciones positivas
- Aprendan y se desenvuelvan en situaciones grupales escolares o de otra índole
- Manejen los cambios y el estrés de la vida⁷

El trauma en la niñez temprana puede tener un efecto duradero en el cerebro. Esos cambios en el cerebro pueden afectar la manera en que los jóvenes se enfrenten ante lo que perciben como un mundo inseguro. Algunas conductas—como actuar de manera agresiva, no dormir o desconectarse—pueden ser la forma en que su cuerpo se está protegiendo ante posibles amenazas⁸. Estas respuestas pudieron haber tenido una función protectora en algún ambiente temprano del joven, pero puede que ya no sean apropiadas. El cerebro y el cuerpo necesitan aprender nuevas respuestas una vez que la persona joven se encuentre en un entorno seguro. La buena noticia es que investigaciones demuestran que el cerebro de un adolescente se puede “reprogramar”, y con el tiempo el joven puede aprender nuevas respuestas que se ajusten a sus nuevas situaciones⁹.

Aprenda más acerca del impacto del trauma en el cerebro:

(Los siguientes recursos solo están disponibles en inglés).

- Child Welfare Information Gateway, *Supporting Brain Development in Traumatized Children and Youth* [Estimulando el desarrollo del cerebro en niños y jóvenes traumatizados], en <https://www.childwelfare.gov/pubs/braindevtrauma/>
- Harvard University Center on the Developing Child, *Toxic Stress Derails Healthy Development* [El estrés tóxico interfiere en el desarrollo saludable] [video], en http://developingchild.harvard.edu/resources/multimedia/videos/three_core_concepts/toxic_stress/
- Jim Casey Youth Opportunities Initiative, *The Adolescent Brain: New Research and Its Implications for Young People Transitioning From Foster Care* [El cerebro del adolescente: Nuevas investigaciones y sus implicaciones para la transición de personas jóvenes desde cuidado de crianza], en <http://www.jimcaseyyouth.org/adolescent-brain—new-research-and-its-implications-young-people-transitioning-foster-care>

¿De qué manera puede usted promover la sanación para jóvenes que han sufrido traumas?

A veces puede ser difícil saber cómo ayudar a los jóvenes a manejar las emociones y las conductas que resulten del trauma que han vivido y las incertidumbres actuales mientras están en cuidado de crianza. Pero la forma en que interactúe con

⁷ National Child Traumatic Stress Network. *Effects of complex trauma* [Efectos del trauma complejo]. Obtenido de <http://www.nctsn.org/trauma-types/complex-trauma/effects-of-complex-trauma>

⁸ American Academy of Pediatrics, & Dave Thomas Foundation for Adoption. (2013). *Helping foster and adoptive families cope with trauma: A guide for pediatricians* [Ayudando a las familias de crianza y adoptivas a superar los traumas: Una guía para pediatras]. Obtenido de <http://www.aap.org/traumaguide>

⁹ Jim Casey Youth Opportunities Initiative. (2011). *The adolescent brain: New research and its implications for young people transitioning from foster care* [El cerebro del adolescente: Nuevas investigaciones y sus implicaciones para la transición de personas jóvenes desde cuidado de crianza]. Obtenido de <http://www.jimcaseyyouth.org/adolescent-brain—new-research-and-its-implications-young-people-transitioning-foster-care>



los jóvenes, junto con un tratamiento más formal, puede ayudarlos a sanar. En particular, es importante recordar que las conductas y emociones de las personas jóvenes pueden ser a una respuesta ante sus experiencias con eventos traumáticos. Si observa la conducta de los jóvenes considerando siempre un evento traumático subyacente, puede mantener la perspectiva, reducir la frustración y evitar la autocrítica (tal como "soy un padre terrible").

Los jóvenes que han experimentado traumas necesitan sentirse seguros y cuidados. Con ayuda, el joven puede desarrollar resiliencia, que es la habilidad para enfrentar y recuperarse de situaciones desafiantes¹⁰. Una clave para la resiliencia es establecer relaciones fuertes con adultos solidarios.

Puede apoyar a los jóvenes en el desarrollo de un sentido positivo de quienes son y de lo que son capaces de lograr. Enfóquese más en lo que *pueden* hacer los jóvenes en lugar de lo que *no pueden* hacer. A continuación se indican algunas sugerencias:

- Ayude a que el joven asuma gradualmente responsabilidades y desarrolle nuevas habilidades.
- Promueva la interacción social saludable, el apoyo mutuo y un sentido de pertenencia.
- Permita que los jóvenes participen en actividades "normales" donde participen otros jóvenes (como actividades después de la escuela, pijamadas y redes sociales).
- Escuche atentamente lo que el joven le dice.
- Diviértanse juntos.

Otra forma importante en que puede ayudar a jóvenes que han sufrido traumas en su proceso de sanación es ayudándolos a recibir tratamientos enfocados en el trauma. Averigüe si el joven ha recibido alguna examinación/análisis del trauma por un profesional especializado en reconocimiento de traumas. (Las evaluaciones y tratamientos se abordan más adelante en los capítulos 3 y 4).

TENGA EN CUENTA

Los jóvenes en cuidado de crianza a menudo se sienten diferentes, "dañados" y solos. Asegúrese de recordarle a los jóvenes que lo que están sintiendo y experimentando es una respuesta normal al trauma. Hágales saber que la sanación puede tomar un poco de tiempo y que cuentan con su apoyo.

¹⁰ Jim Casey Youth Opportunities Initiative. (2012). *Promoting development of resilience among young people in foster care* [Promoviendo el desarrollo de resiliencia entre personas jóvenes bajo cuidado de crianza]. Obtenido de <http://jimcaseyyouth.org/sites/default/files/documents/Issue%20Brief%20-%20Resilience.pdf>

CONSEJOS PARA AYUDAR A JÓVENES CON ANTECEDENTES DE TRAUMA*

Estas son algunas formas en las que puede ayudar a un joven en el manejo de emociones y conductas abrumadoras como resultado de traumas:

- ❑ **Intente percibir las emociones desde el punto de vista del joven.** Permita que el joven comparta sus sentimientos sin ser juzgado. Recuérdele que sus sentimientos y reacciones son normales y se deben a experiencias pasadas. Sea sensible a sus necesidades, particularmente cuando se traslade a un nuevo entorno doméstico. Puede ayudar a un joven con dificultades para verbalizar sus sentimientos con afirmaciones como "Suenas como si te sintieras realmente frustrado..." o "Algunos jóvenes pueden sentirse enojados en una situación como esa, ¿y tú?"
- ❑ **Identifique "detonantes".** Los detonantes son recordatorios de eventos traumáticos (personas, lugares, sonidos, olores, palabras, etc.). Aunque el joven no esté conscientes de detonantes específicos, puede sentirse nervioso o estresado cuando esté en presencia de los mismos. Detecte e intente disminuir lo que lo haga sentir ansioso. Hable con un terapeuta sobre la manera de ayudar a los jóvenes para que aprendan formas positivas a fin de identificar y lidiar con detonantes.
- ❑ **Mantenga la calma.** Cuando el joven se sienta abrumado y molesto, evite gritarle o hablar en su mismo tono. Baje el tono de voz y reconozca la seriedad de la situación y de los sentimientos.
- ❑ **Sea accesible.** Manténgase disponible emocional y físicamente, incluso si el joven lo mantenga a distancia. Esté listo para escuchar y no evite temas difíciles o conversaciones incómodas.
- ❑ **Sea consistente y predecible.** Haga lo que dijo que iba a hacer. Esto permite construir la confianza. Con la aportación del joven, fije rutinas y horarios que le permita al joven saber qué esperar.
- ❑ **Promueva el apoyo mutuo.** Aliente al joven a participar en actividades grupales, como clubes, equipos, grupos culturales o la iglesia u otros grupos comunitarios de fe. Ayude al joven a encontrar redes de apoyo de jóvenes con antecedentes similares. (Consulte, por ejemplo, el siguiente sitio web en inglés <https://www.fosterclub.com/>).
- ❑ **Hable de la familia del joven de manera positiva y en términos realistas.** Puede decir, por ejemplo, "Escuché que estás decepcionado de tu madre porque no asistió a la visita. Sé que es difícil. Ella te ama pero a veces le es difícil tomar buenas decisiones".
- ❑ **Sea un ejemplo a seguir.** Projete una conducta positiva en la forma de expresar sus emociones, lidiar con frustraciones y mostrar respeto ante el joven y otros.
- ❑ **Sea paciente.** ¡Aprender a confiar en alguien no es algo que se logre de la noche a la mañana!

* Adaptado de American Academy of Pediatrics, y Dave Thomas Foundation for Adoption. (2013) *Parenting after trauma: Understanding your child's needs. A guide for foster and adoptive parents* [La crianza después de un trauma: Comprendiendo las necesidades de su pequeño. Una guía para padres de crianza y adoptivos]. Obtenido de <https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/healthy-foster-care-america/Documents/FamilyHandout.pdf>; National Child Traumatic Stress Network. (2010). *Caring for children who have experienced trauma: A workshop for resource parents* [Cuidado de niños que han sufrido traumas: Un taller para padres de recurso]. Obtenido de <http://learn.nctsn.org/course/view.php?id=67>

Aprenda más acerca del apoyo a jóvenes que han sufrido traumas:

Recursos para padres de crianza y otros proveedores de cuidado:

- American Academy of Pediatrics, *Crianza de niños que han sufrido trauma: Entendimiento de las necesidades de su hijo (Parenting After Trauma: Understanding Your Child's Needs)*
 - En español:
<https://healthychildren.org/Spanish/family-life/family-dynamics/adoption-and-foster-care/Paginas/Parenting-Foster-Adoptive-Children-After-Trauma.aspx>
 - En inglés:
<https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/healthy-foster-care-america/Documents/FamilyHandout.pdf>
- Child Welfare Information Gateway, *Parenting A Child Who Has Experienced Trauma* [La crianza de un niño que ha sufrido un trauma], sólo disponible en inglés, en <https://www.childwelfare.gov/pubs/factsheets/child-trauma/>
- National Child Traumatic Stress Network
 - Información en español [página web]:
<http://www.nctsn.org/resources/audiencias/Informaci%C3%B3n-en-Espa%C3%B1ol>
 - Resources for Parents and Caregivers [página web]:
<http://www.nctsn.org/resources/audiencias/parents-caregivers#q7>
- National Child Traumatic Stress Network, *Complex Trauma: Facts for Caregivers* [Trauma Complejo: Notas para proveedores de cuidado], sólo disponible en inglés, en http://www.nctsn.org/sites/default/files/assets/pdfs/complex_trauma_caregivers_final.pdf
- National Child Traumatic Stress Network, *Caring for Children Who Have Experienced Trauma: A Workshop for Resource Parents* [Cuidado de niños que han sufrido traumas: Un taller para padres de recurso], sólo disponible en inglés, en <http://www.nctsn.org/products/caring-for-children-who-have-experienced-trauma>

Recursos para trabajadores y supervisores de bienestar de menores:

(Solo disponibles en inglés).

- Chadwick Center for Children and Families, *Desk Guide on Trauma-Informed Mental Health for Child Welfare* [Guía para la salud mental en base a información del trauma para el bienestar de menores], en <http://www.chadwickcenter.org/CTISP/images/TICWPracticeToolkit.pdf>
- Child Welfare Information Gateway, Trauma [página web], en <https://www.childwelfare.gov/topics/systemwide/mentalhealth/common/trauma/>
- National Child Traumatic Stress Network, *Child Welfare Trauma Training Toolkit* [Herramientas para el adiestramiento sobre trauma en el bienestar de menores], en <http://www.nctsn.org/products/child-welfare-trauma-training-toolkit-2008>
- Technical Assistance Center for Children's Mental Health, Trauma Informed Care: Perspectives and Resources [Atención basada en información del trauma: Perspectivas y recursos] [página web], en <http://gucchdtcenter.georgetown.edu/TraumaInformedCare/index.html>



Aprenda más acerca de cómo crear resiliencia:

- American Psychological Association, *Guía de resiliencia para padres y maestros (Resilience Guide for Parents and Teachers)*
 - En español: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/guia.aspx>
 - En inglés: <http://www.apa.org/helpcenter/resilience.aspx#>
- Jim Casey Youth Opportunities Initiative, *Promoting Development of Resilience Among Young People in Foster Care* [Promoviendo el desarrollo de resiliencia entre jóvenes en cuidado de crianza], solo disponible en inglés, en <http://jimcaseyyouth.org/promoting-development-resilience-among-young-people-foster-care>

Aprenda más sobre las necesidades de salud conductual/mental de los jóvenes:

- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, Family Resources [Recursos familiares] [página web], solo disponible en inglés, en http://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Family_Resources/Home.aspx
 - Facts for Families [página web] disponible en español e inglés: https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/Facts_for_Families_Spanish.aspx
- Find Youth Info, Youth Mental Health [página web], solo disponible en inglés, en <http://findyouthinfo.gov/youth-topics/youth-mental-health/mental-health-disorders>
- National Institute of Mental Health, Publicaciones sobre niños y adolescentes (Publications About Children and Adolescents) [página web]
 - En español: <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/children-and-adolescents-listing.shtml>
 - En inglés: <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/children-and-adolescents-listing.shtml>



3

CONOCIMIENTO DE DIFERENTES TRATAMIENTOS

Este capítulo describe diferentes tratamientos que pueden ser utilizados para ayudar a los jóvenes a superar un trauma. Los tratamientos efectivos pueden mejorar el bienestar del joven, la estabilidad en la asignación y la transición hacia una adultez saludable. Los jóvenes pueden beneficiarse de diferentes tratamientos, incluyendo las terapias y otras alternativas a la medicación. (Los capítulos 4 y 5 ofrecen más información sobre los pasos que puede tomar para ayudar a los jóvenes y para encontrar el tratamiento adecuado para cada joven).

¿Cómo se diferencian los tratamientos para jóvenes que han sufrido traumas?

Un enfoque informado sobre trauma reconoce los síntomas del trauma y su impacto sobre los pensamientos, sentimientos y conductas del joven¹¹. Un enfoque informado sobre trauma pregunta "¿Qué te sucedió?" en lugar de "¿Qué te pasa?"¹² Este tipo de enfoque también ayuda a los padres de crianza, trabajadores del caso y proveedores de servicios a interactuar con los jóvenes de forma tal que se evite un trauma adicional.

Los tratamientos enfocados en el trauma (o específicos según el trauma) abordan las causas principales y no solo los síntomas resultantes (depresión, incapacidad para concentrarse, trastornos alimenticios, etc.). Estos tratamientos pueden ayudar a los jóvenes a comprender la manera en que el trauma afecta sus emociones y cómo enfrentar sentimientos relacionados.

El tratamiento enfocado en el trauma por lo general le brinda apoyo al joven para:

- Identificar sus sentimientos y manejar la ansiedad, tristeza, enojo y otras emociones difíciles
- Comprender la conexión entre pensamientos, sentimientos y conductas
- Aprender a reemplazar los pensamientos hirientes con pensamientos provechosos
- Replantear las experiencias traumáticas, de manera que sean vistas solo como una parte de muchas experiencias de vida
- Aprender acerca de la seguridad personal y cómo desarrollar límites saludables
- Identificar las fortalezas que permitan hacerle frente al dolor en curso, las pérdidas y la incertidumbre en cuidado de crianza¹³

¹¹ U.S. Department of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2014). *SAMHSA's concept of trauma and guidance for a trauma-informed approach* [Concepto del SAMHSA acerca del trauma y la guía para el enfoque basado en la información del trauma]. Obtenido de <http://store.samhsa.gov/shin/content//SMA14-4884/SMA14-4884.pdf>

¹² National Technical Assistance Center for Children's Mental Health, y JBS International: (2014). *Trauma informed care: Perspectives and resources* [Atención basada en la información del trauma: Perspectivas y Recursos]. Obtenido de <http://gucchdtcenter.georgetown.edu/TraumaInformedCare.html>

¹³ Chadwick Trauma-Informed Systems Project. (2012). *Creating trauma-informed child welfare systems: A guide for administrators* [Creación de sistemas de bienestar de menores basados en la información del trauma: Una guía para administradores]. Obtenido de <http://www.chadwickcenter.org/CTISP/images/CTISPTICWAdminGuide2ndEd2013.pdf>



Puede hablar con proveedores de cuidado de salud o de salud mental para averiguar más sobre las opciones enfocadas en el trauma que sean apropiadas para los jóvenes bajo su cuidado. Cuando los programas o proveedores especializados en tratamientos basados y enfocados en el trauma no se encuentren disponibles en las comunidades de los jóvenes, puede buscar servicios de otros profesionales que aunque no tengan entrenamiento en tratamientos basados en el trauma, tengan conocimiento del trauma y sus efectos.

Aprenda más acerca de los tratamientos en base a evidencias y enfocados en el trauma:

(Los siguientes recursos solo están disponibles en inglés).



- California Evidence-Based Clearinghouse for Child Welfare, Trauma Treatment [Tratamiento del trauma] [página web], en <http://www.cebc4cw.org/topic/trauma-treatment-for-children/>
- National Child Traumatic Stress Network, Empirically Supported Treatments and Promising Practices [Tratamientos respaldados empíricamente y prácticas prometedoras] [página web], en <http://www.nctsn.org/resources/topics/treatments-that-work/promising-practices>
- National Technical Assistance Center for Children's Mental Health, Evidence-Based Treatments Addressing Trauma [Tratamientos basados en evidencia que abordan el trauma] [página web], en <http://gucchdtacenter.georgetown.edu/TraumaInformedCare/Module4.html>
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration, National Registry of Evidence-Based Programs and Practices [Registro Nacional de Programas y Prácticas Basadas en Evidencia] [página web], en <http://www.nrepp.samhsa.gov>

¿De qué manera puede ayudar la terapia?

Hay enfoques aparte de la medicación (en particular, la terapia o consejería) que pueden ayudar a los jóvenes a lidiar con sus pensamientos, sentimientos y conductas y contribuir con la sanación. Según los especialistas de salud y de salud mental, idealmente se debe considerar la terapia antes de o al mismo tiempo que la medicación psicotrópica¹⁴.

La terapia puede ayudar a identificar y tratar las causas principales de las emociones y conductas del joven. Como se dijo anteriormente, los terapeutas informados del trauma pueden ayudar a los jóvenes a comprender mejor sus experiencias traumáticas e identificar las formas de manejar el estrés, las emociones difíciles y las conductas resultantes. A través de la terapia, los jóvenes reciben apoyo emocional y motivación para intentar nuevas estrategias de desarrollo de conductas saludables.

¹⁴ American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. (2012). *A guide for community child serving agencies on psychotropic medications for children and adolescents*. [Una guía para los organismos al servicio de los niños de la comunidad sobre la medicación psicotrópica para niños y adolescentes]. Obtenido de http://www.aacap.org/App_Themes/AACAP/docs/press/guide_for_community_child_serving_agencies_on_psychotropic_medications_for_children_and_adolescents_2012.pdf; American Academy of Pediatrics. (s.f.). *Mental and behavioral health* [Salud mental y conductual]. Obtenido de <http://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/healthy-foster-care-america/Pages/Mental-and-Behavioral-Health.aspx>

Hable con el especialista de salud mental y con el joven para determinar el enfoque (o combinación de enfoques) que se ajuste mejor a las necesidades de cada joven. Asimismo, será importante tanto para usted como para el joven trabajar con proveedores de tratamiento a fin de garantizar que el/la joven reciba asistencia sensible para su identidad sexual y cultural. (Consulte también la sección en el capítulo 5 “¿De qué manera puede ayudarle al joven a participar en la terapia u otros métodos útiles?”)

Aprenda más acerca de la orientación y la terapia:

- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, *La sicoterapia para niños y adolescentes (Psychotherapies for Children and Adolescents)*
 - En español:
https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/Facts_for_Families_Pages/Spanish/La_Sicoterapia_Para_Ninos_y_Adolescentes_86.aspx
 - En inglés:
http://www.aacap.org/aacap/Families_and_Youth/Facts_for_Families/Facts_for_Families_Pages/Psychotherapies_For_Children_And_Adolescents_86.aspx
- National Child Traumatic Stress Network
 - Información en español [página web]:
<http://www.nctsn.org/resources/audiencias/Informaci%C3%B3n-en-Es-pa%C3%B1ol>
 - Resources for Parents [página web], solo disponible en inglés:
<http://www.nctsn.org/resources/audiencias/parents-caregivers>
- National Institute of Mental Health, Psychotherapies [Psicoterapias] [página web], solo disponible en inglés, en
<http://www.nimh.nih.gov/health/topics/psychotherapies/index.shtml>

¿Qué otros métodos pueden ser útiles?

Además de la terapia, se pueden considerar otros métodos útiles en lugar de la medicación o además de ella. Trabaje con jóvenes y proveedores de cuidado de salud o de salud mental para explorar las opciones adecuadas:

- **Meditación, ejercicio y cambios en la alimentación.** El ejercicio para la mente y el cuerpo puede ayudar al joven a reducir el estrés y sentirse más calmado. Los cambios en la alimentación y dormir lo suficiente también pueden subir el ánimo y los niveles de energía.
- **Autoexpresión.** Mantener un diario, hacer trabajos artísticos, participar en redes sociales y en actividades similares pueden ayudar al joven a explorar sus emociones e identidades.
- **Rutinas familiares.** Pasar tiempo juntos, crear nuevas tradiciones y divertirse con otros miembros de la familia de crianza puede crear lazos y ofrece un estímulo emocional.
- **Clubes o actividades voluntarias.** Las actividades grupales y de voluntariado por una buena causa pueden ayudar al joven a experimentar un sentido valioso de pertenencia a una comunidad, grupo o causa.

TENGA EN CUENTA

Algunos jóvenes tal vez no estén preparados de inmediato para hablar sobre el trauma que han sufrido. Un buen consejero o terapeuta que maneje información del trauma sabrá cuándo y cómo ayudar al joven a hablar sobre su pasado.

- **Fe y actividades culturales.** Las prácticas culturales y ser parte de una comunidad de fe (iglesia, sinagoga, mezquita, etc.) puede contribuir al fortalecimiento del sentido de identidad del joven, servir como factores de protección y contribuir con la sanación.
- **Enfoques de sanación tradicional.** Los jóvenes y sus familias pueden tener preferencias por las prácticas que se ajusten a sus creencias y tradiciones culturales.



Refiera a los jóvenes a la sección #3 del folleto *Tomando decisiones saludables* (Considerando tus opciones) y hable acerca de los enfoques que tal vez quisieran explorar.

Aprenda más sobre los enfoques saludables para el bienestar de los jóvenes:

(Los siguientes recursos solo están disponibles en inglés).

- Mental Health America, Living Well [Vivir bien] [página web], en <http://www.mentalhealthamerica.net/live-your-life-well>
- National Center for Complementary and Integrative Health, Mind and Body Practices [Prácticas de mente y cuerpo] [página web], en <http://nccam.nih.gov/health/mindbody>
- National Clearinghouse on Families and Youth, *Creative Coping: Using the Arts to Foster Youth Engagement and Resilience* [Mecanismos creativos: Uso de las artes para fomentar la participación y resiliencia del joven], en <http://ncfy.acf.hhs.gov/features/thinking-creatively-family-and-youth-work/creative-coping>



¿Cuál es el papel que puede desempeñar la medicación psicotrópica?

Los medicamentos psicotrópicos son drogas que inciden en el cerebro y afectan la mente, las emociones, los estados de ánimo y conductas de las personas. Estudios han demostrado que son efectivos para condiciones específicas. La medicación psicotrópica incluye ansiolíticos, antipsicóticos, antidepresivos, estabilizadores del estado de ánimo, medicamentos para dormir y otros medicamentos para el trastorno de falta de atención/hiperactividad, entre otros.

Los doctores pueden recetar estos medicamentos para permitirle al joven controlar mejor los síntomas y funcionar mejor en el hogar, la escuela y la comunidad. A veces se requiere el uso prolongado de estos medicamentos para tratar desórdenes de salud mental específicos, como esquizofrenia. En otras ocasiones, los medicamentos pueden ser utilizados por cortos periodos para minimizar los síntomas mientras se inicia el proceso de sanación. **La medicación debería ser solo una parte de un plan de tratamiento más amplio.**

Los medicamentos psicotrópicos pueden tener efectos secundarios serios o leves, o incluso ninguno. Los efectos secundarios pueden variar de persona a persona y pueden incluir los siguientes síntomas:

- Malestar estomacal o dolores de cabeza
- Pérdida del apetito o aumento de peso
- Somnolencia o problemas para dormir
- Nerviosismo, tendencia al llanto o irritabilidad
- Pensamientos perturbadores
- Problemas médicos, como taquicardia o mareos
- Enfermedades prolongadas

En años recientes, muchas personas se han preocupado por el uso inapropiado de medicinas psicotrópicas entre los jóvenes en cuidado de crianza por varias razones:

- Muchos jóvenes en cuidado de crianza que pueden requerir consejería y otros servicios de salud mental enfocados al trauma, no los reciben.
- Existen efectos secundarios potencialmente serios asociados a muchos medicamentos psicotrópicos.
- Los medicamentos no han sido ampliamente probados en niños y jóvenes.
- Las dosis son a menudo mayores a las que se usan normalmente.
- La supervisión de las medicaciones no siempre está bien coordinada entre todos los individuos involucrados en el tratamiento de un joven.
- Cuando las personas que prescriben medicamentos no están conscientes de todos los medicamentos que el joven está tomando, le podrían recetar varias drogas diferentes que tengan interacciones no deseadas.

La decisión de usar drogas psicotrópicas nunca debería tomarse a la ligera. Si un doctor o especialista recomienda su uso para un joven bajo su cuidado o supervisión, existen varios aspectos a considerar para tomar una decisión informada. Las consideraciones incluyen los beneficios, riesgos, efectos secundarios y preferencias del joven y la familia. (Consulte las preguntas en la página 30).

TENGA EN CUENTA

A pesar de que la medicación puede ser beneficiosa para algunos jóvenes, no debe ser considerada como la única opción o como una solución inmediata.



Aprenda más acerca de la medicación psicotrópica:

Recursos para padres de crianza y otros proveedores de cuidado:

- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, *Medicamentos siquiátricos para niños y adolescentes parte 1—Cómo se usan los medicamentos (Psychiatric Medication for Children and Adolescents Part 1—How Medications Are Used)*
 - En español:
http://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/Facts_for_Families_Pages/Spanish/Medicamentos_Siquiatricos_Para_Ninos_y_Adolescentes_Parte_I_Como_se_Usan_los_Medicamentos_21.aspx
 - En inglés:
http://www.aacap.org/aacap/Families_and_Youth/Facts_for_Families/Facts_for_Families_Pages/Psychiatric_Medication_For_Children_And_Adolescents_Part_I_How_Medications_Are_Used_21.aspx
- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, *Medicamentos siquiátricos para niños y adolescentes parte II—Tipos de medicamentos (Psychiatric Medication For Children and Adolescents Part II—Types Of Medications)*
 - En español:
http://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/Facts_for_Families_Pages/Spanish/Medicamentos_Siquiatricos_Para_Ninos_y_Adolescentes_29.aspx
 - En inglés:
http://www.aacap.org/aacap/Families_and_Youth/Facts_for_Families/Facts_for_Families_Pages/Psychiatric_Medication_For_Children_And_Adolescents_Part_II_Types_Of_Medications_29.aspx
- National Institute of Mental Health, Mental Health Medications [Medicamentos para la salud mental] [página web], solo disponible en inglés, en <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/mental-health-medications/index.shtml>

Recursos para trabajadores y supervisores de bienestar de menores:

- Children's Bureau, *Information Memorandum on Promoting the Safe, Appropriate, and Effective Use of Psychotropic Medication for Children in Foster Care (IM-12-03)* [Memorándum de información para la promoción del uso seguro adecuado y efectivo de medicación psicotrópica para niños en cuidados de crianza], solo disponible en inglés, en <http://www.acf.hhs.gov/programs/cb/resource/im1203>
- Child Welfare Information Gateway, Use of Psychotropic Medications [Uso de medicación psicotrópica] [página web], solo disponible en inglés, en <https://www.childwelfare.gov/systemwide/mentalhealth/effectiveness/psychotropic.cfm>

4 EN BUSCA DE AYUDA PARA JÓVENES

Usted es uno de los adultos que puede ayudar al joven a reconocer que puede necesitar ayuda. Este capítulo le ayudará a reconocer las señales de advertencia que indican que el joven tiene problemas y le sugerirá los pasos que usted puede tomar para conseguir ayuda.

CONSEJOS PARA RECONOCER Y ABORDAR LAS NECESIDADES DE LOS JÓVENES

Tomarse el tiempo para crear conexiones con los jóvenes y ganarse su confianza es un primer paso crítico para entender sus necesidades y fortalezas. Otras cosas importantes que usted puede hacer son:

- Esté atento a los signos y síntomas que indiquen que el joven está lidiando con emociones, pensamientos o conductas.
- Reitérele al joven que los síntomas pueden ser una reacción normal a lo que le ha sucedido en el pasado.
- Enfóquese en las fortalezas y los recursos de los jóvenes, así como en sus necesidades.
- Permita que los jóvenes sepan que hay adultos en sus vidas que están allí para apoyarlos.
- Escuche atentamente y con calma lo que el joven tiene que decir.
- Permanezca en contacto con aquellos que estén involucrados en la vida del joven, como los trabajadores del caso, proveedores de cuidado, docentes, instructores, proveedores de cuidado de salud y de salud mental y otros miembros de su familia.
- Exponga sus preocupaciones y pida ayuda a especialistas.

¿Cómo puede determinar que un joven tiene problemas y puede necesitar ayuda?

Existen algunas señales de advertencia que indican que el joven puede estar teniendo problemas:

- Síntomas físicos como enfermedades, dolores de cabeza, pérdida o aumento de peso o problemas para dormir
- Conductas inquietantes o cambios en el comportamiento en el hogar, la escuela o el trabajo
- Problemas con sus relaciones, como problemas con sus amigos o falta de amigos
- Pensamientos y sentimientos conflictivos, como sentirse muy triste o perdido, experimentar emociones que cambian rápidamente, reacciones exageradas o temores inexplicables

TENGA EN CUENTA

Tomar la decisión de buscar ayuda para una persona joven no es fácil. No siempre hay una respuesta correcta o incorrecta.

BUSQUE AYUDA INMEDIATA de un doctor o especialista de salud mental si sospecha que un joven está experimentando cualquiera de los siguientes síntomas:

- Piensa en lastimarse a sí mismo(a) o en intento de suicidio
- Piensa en lastimar a otra persona
- Se siente deprimido, desesperanzado o despreciable por varios días y es incapaz de cuidarse a sí mismo(a)
- Escucha o ve cosas que otros no ven ni oyen

- Conductas peligrosas o arriesgadas como iniciar incendios, incurrir en crueldad hacia los animales, abuso de drogas o alcohol o conducta sexual inapropiada

No todas las personas jóvenes que han sufrido traumas o que requieren ayuda mostrarán estos signos. De igual manera, no todos los jóvenes que experimenten un síntoma ocasional requerirán de ayuda. Usted debe considerar la frecuencia y seriedad de los síntomas. Si tiene preguntas o dudas, hable con un doctor.



La sección #1 del folleto *Tomando decisiones saludables, Reconociendo que necesitas ayuda*, provee listas de verificación de síntomas para que los jóvenes registren la forma que se están sintiendo o actuando. Puede revisar las listas de verificación de síntomas con los jóvenes o sugerir otros adultos con quienes se puedan sentir más cómodos hablando de sus preocupaciones. Hable con ellos acerca de lo que usted u otros han notado durante el tiempo que han compartido juntos. Es importante para los jóvenes recibir comentarios sinceros, de manera que puedan comprender mejor sus fortalezas y necesidades.

Si le preocupa algo y el joven no está dispuesto a hablar sobre sus síntomas, intente coordinar rápidamente una reunión del equipo con el trabajador del caso, proveedor de cuidados y los miembros de la familia que estén involucrados con la persona joven. El equipo deberá considerar todas las opciones disponibles para estimular al joven y ayudarlo a acceder a los servicios que necesita. Sea honesto con el joven—déjele saber que usted se preocupa por él o ella y necesita pedir ayuda.

¿Cómo puede usted obtener un análisis y evaluación profesional?

En base a los síntomas que exhibe la persona joven, usted puede querer hablar con él o ella acerca de solicitar un análisis profesional. Esto puede tomar lugar en un proceso de dos pasos:

- 1.** El joven puede completar un análisis con su doctor de cuidados primarios. Al consultar primero con un doctor de cuidados primarios, el joven puede crear una “casa médica” que le ayude a coordinar los servicios a través del tiempo.
- 2.** Si el doctor de cuidados primarios determina que se necesita una evaluación de salud mental más completa, puede referir al joven a un especialista de salud conductual/mental, como un psiquiatra o psicólogo.

Se anima a los proveedores de cuidados y trabajadores del caso a trabajar conjuntamente con el joven a fin de identificar un especialista de salud mental adecuado. Algunas agencias de bienestar de menores han designado a proveedores de servicios (a través de Medicaid o un contrato especial) que son contactados para realizar estas evaluaciones.

Cuando esté buscando un especialista de salud mental, considere aquellos proveedores que:

- Se especialicen en trabajar con adolescentes
- Tengan experiencia con jóvenes en cuidado de crianza o jóvenes de alto riesgo
- Estén familiarizados con las señales y síntomas de trauma y los tratamientos enfocados en el trauma
- Tengan experiencia trabajando con jóvenes a partir de la cultura, etnicidad y/o identidad sexual de los jóvenes (si esto no es posible, haga esfuerzos por suministrarle al proveedor información cultural relevante)
- Realicen entrevistas con los jóvenes y sus familias (padres de crianza y/o miembros de la familia biológica) como parte de la evaluación
- Trabajen con la escuela para determinar si el joven tiene una discapacidad de aprendizaje, retraso de comunicación u otro problema que pueda afectar su aprendizaje o sus emociones

Para ejemplos de preguntas que deba hacerle al proveedor, consulte la sección “¿Cómo puede encontrar un proveedor de servicios?” de este capítulo.

TENGA EN CUENTA

Las primeras semanas en cuidado de crianza representa un período de grandes ajustes. Puede que los jóvenes necesiten tiempo para procesar los grandes cambios en sus vidas. Necesitan apoyo adicional así como tiempo para divertirse.

INFORMACIÓN PARA BRINDAR A LOS DOCTORES O ESPECIALISTAS ANTES DE UN ANÁLISIS O EVALUACIÓN

Asegúrese de que los proveedores de cuidado de salud o de salud mental cuenten con la mayor cantidad de información posible para que tengan un conocimiento pleno del joven durante los análisis o evaluaciones. Los proveedores de cuidado, trabajadores del caso y los jóvenes pueden cooperar para suministrar información disponible y apropiada sobre diversos temas:

- Síntomas y preocupaciones actuales
- Historial de desarrollo, médico, de salud mental y del trauma
- Fortalezas e intereses, incluyendo pasatiempos
- Información familiar, incluyendo sus apoyos y factores de estrés, la razón por la cual el joven fue colocado en un hogar fuera de su casa, y la relación actual con los miembros de la familia biológica
- Participación en servicios de bienestar de menores, historial de colocación (duración bajo el cuidado y cantidad de colocaciones) y objetivos de la permanencia
- Estado de la educación (incluyendo copias de pruebas educativas pasadas y actuales y programas de educación individualizada [Individualized Education Programs, IEP], u otros planes de intervención escolar) y cualquier preocupación sobre la conducta o aprendizaje expresada por los docentes
- Factores sociales o comunitarios que afecten a los jóvenes y sus familias
- Registros de tratamientos previos de medicación y no medicación (por ejemplo, consejería)
- Aportes de otros profesionales involucrados con los jóvenes y sus familias (por ejemplo docentes, entrenadores y profesionales de la justicia juvenil)

TENGA EN CUENTA

Un diagnóstico por escrito puede ser algo aterrador para los jóvenes. Se puede sentir como que están siendo etiquetados de forma negativa. Pueden tener preocupaciones en base a otras personas que ellos conocen con diagnósticos similares. Es esencial que los adultos le aseguren al joven de forma reiterada que el diagnóstico no determina el camino de su vida.

Aprenda más sobre la detección, análisis y evaluación de problemas de salud mental:

(Los siguientes recursos solo están disponibles en inglés).

- California Evidence-Based Clearinghouse for Child Welfare, Child Welfare Measurement Tools [Herramientas de medición para el bienestar de los niños] [página web], en <http://www.cebc4cw.org/assessment-tools/>
- Center for Health Care Strategies, *Clinical and Functional Well-being Assessments: Technical Assistance Tool* [Evaluaciones de bienestar funcional y clínico: Herramienta de asistencia técnica], en http://www.chcs.org/media/Clinical-and-Functional-Well-Being-Assessments_FINAL.pdf
- National Child Traumatic Stress Network, *Assessment of Complex Trauma* [Evaluación del trauma complejo] [página web], en <http://www.nctsn.org/trauma-types/complex-trauma/assessment>
- U.S. Substance Abuse and Mental Health Services Administration, *Identifying Mental Health and Substance Use Problems of Children and Adolescents: A Guide for Child-Serving Organizations* [Identificación de problemas de salud mental y uso de sustancias en niños y adolescentes: Una guía para las organizaciones al servicio de los niños], en <http://store.samhsa.gov/shin/content/SMA12-4700/SMA12-4700.pdf>

¿Cómo se diseña un plan de tratamiento?

La valoración o evaluación debe respaldar el desarrollo de una recomendación de tratamiento individualizada. Algunas evaluaciones pueden generar un diagnóstico, mientras que otras pueden descartarlos (es decir, pueden determinar que el joven *no presenta* cierta condición que se pensaba posible). Dependiendo del diagnóstico



específico del joven (de existir alguno), de sus necesidades y de sus circunstancias, las recomendaciones pueden incluir terapia y otro tipo de tratamiento que no incluya medicación. Si se considera esta última, debería ser el último recurso y debe ser utilizada en combinación con terapias u otros tratamientos libres de medicamento.

Es muy importante hablar sobre los resultados de los análisis y las evaluaciones con el joven. El especialista que realizó la evaluación debe discutir los resultados con el joven. Es útil para el especialista explicar cualquier diagnóstico y recomendación de tratamiento de forma positiva usando palabras que el joven pueda entender. Por ejemplo, el especialista debería enfatizar que la búsqueda de tratamiento es un paso positivo hacia la superación de traumas pasados y que no es un signo de que algo está mal con el joven. También es posible que el joven no esté de acuerdo con el diagnóstico. En ese caso, es importante para el especialista tomarse el tiempo para explicar qué condujo al diagnóstico y discutir abiertamente cualquier preocupación.

El doctor, el trabajador del caso, los proveedores de cuidado y el joven deberían hablar sobre un plan de tratamiento que incluya enfoques *distintos a* la medicación. La medicación también puede recomendarse si es apropiada para el diagnóstico. La familia biológica del joven debería participar en esta discusión siempre y cuando siga involucrada en la vida del joven y no haya preocupaciones de seguridad. Como siempre, hable con el joven antes de compartir información. (Consulte “Algunas palabras sobre la confidencialidad” en la página 5).

Cuando hable sobre los planes de tratamiento, considere los siguientes aspectos:

- Resultados y beneficios esperados del tratamiento
- Efectos secundarios negativos y posibles riesgos del tratamiento
- Duración del tratamiento
- Qué dicen las investigaciones sobre “lo que funciona” para los jóvenes
- Preferencias y preocupaciones del joven y su familia



Refiera al joven a las secciones #3 (Considerando tus opciones) y #4 (Tomando tu decisión) del folleto *Tomando decisiones saludables*. Señale las preguntas que el joven puede formular y las hojas de trabajo que exploren los pros y contras.

TENGA EN CUENTA

Cuando ayude a un joven en la toma de decisiones en relación al tratamiento y medicación, es importante que evalúe sus propios prejuicios. Esté consciente de cómo sus propios antecedentes traumáticos, actitudes sobre la medicación o la terapia y sus creencias pueden afectar la orientación que le suministra al joven.

¿Qué significa “consentimiento informado”?

El consentimiento informado es un proceso en el cual los doctores o especialistas suministran información sobre las posibles opciones de tratamiento a los jóvenes y las personas responsables de tomar las decisiones de salud para dichos jóvenes (padres, tutores, administradores/supervisores de bienestar de menores, tribunales u otros). Esta información debería incluir los beneficios y riesgos del tratamiento y los factores que pudieran respaldar o interferir con la efectividad del tratamiento.

Cada Estado tiene leyes y políticas diferentes sobre el consentimiento informado para la medicación psicotrópica y jóvenes en cuidado de crianza. Estas leyes y políticas determinan lo siguiente:

- Quién está autorizado para tomar la decisión final del tratamiento (personal de la agencia de bienestar de menores, administradores de salud, tribunales, padres, tutores u otros)
- Qué procedimientos se deben seguir para obtener el consentimiento
- Requerimientos para la aprobación del joven (acuerdo)

Familiarícese con las leyes y políticas en su Estado, así como con sus responsabilidades en el proceso de toma de decisiones. Si usted es un padre/madre de crianza y tiene dudas sobre los derechos legales, pregúntele a su trabajador de caso. Si necesita información adicional, contacte a un abogado de bienestar de menores del distrito o del Estado, un tutor ad litem (guardian ad litem, GAL) o un defensor especial nombrado por el tribunal (court-appointed special advocate, CASA).



Refiera a los jóvenes a la sección #2 del folleto *Tomando decisiones saludables (Conociendo tus derechos y a quién pedirle ayuda)* para que puedan entender el consentimiento informado y sus derechos relacionados con el cuidado de salud y la medicación.

PREGUNTAS SOBRE EL CONSENTIMIENTO INFORMADO

A continuación se presentan algunas preguntas que puede hacer para conocer más acerca de las políticas de consentimiento informado en su Estado:

- ¿Cómo se define el consentimiento informado en mi Estado?
- ¿Quién tiene el derecho a tomar decisiones sobre el tratamiento de salud de los jóvenes?
- ¿Qué pasos o protocolos se requieren antes de tomar una decisión?
- ¿Si se va a recetar medicación psicotrópica, a quién se debe notificar?
- ¿Cuál es el papel de los padres biológicos/tutores en la toma de decisiones sobre salud?
- ¿Cuál es el papel de los jóvenes en la toma de decisiones respecto a las opciones de tratamiento?

¿De qué manera puede contribuir un equipo de planificación?

La toma de decisiones sobre la evaluación y el tratamiento no debería ser responsabilidad de una sola persona. Si aún no se ha conformado un equipo de planificación, usted y el joven pueden considerar solicitar un equipo de planificación establecido para facilitar información y orientación sobre las decisiones de cuidado de salud.

Los equipos de planificación deben incluir a los jóvenes. Mientras que algunos jóvenes podrían no querer participar al principio, aliente siempre su participación en la toma de decisiones y pregúnteles quién más desearían ellos que se involucrara. Si los jóvenes han alcanzado la edad de consentimiento en su Estado, deben hacer una aprobación antes de que la información sea compartida con otros.

El equipo de planificación puede incluir:

- A los jóvenes
- Individuos seleccionados por el joven (amigos, mentores, docentes, entrenadores, etc.)
- Trabajadores de caso y supervisores
- Padres biológicos, hermanos u otros miembros de la familia (si están involucrados con el cuidado de salud del joven)
- Padres de crianza o tutores
- Abogados, tutores ad litem (GAL) o defensores especiales nombrados por el tribunal (CASA) (personas asignadas por un juez para velar por los mejores intereses del joven mientras esté en cuidado de crianza)
- Doctores, enfermeras u otros especialistas médicos que contribuyan con el cuidado de salud del joven
- Especialistas de salud conductual/mental
- Oficinas de vida independiente u otros proveedores de servicios

TENGA EN CUENTA

El joven debe estar activamente involucrado en las actividades de planificación y toma de decisiones. Cuando están involucrados en la toma de decisiones, tienden a participar mucho más en el tratamiento, y desarrollan las habilidades para tomar decisiones para cuando salgan de cuidado de crianza.



Cuando conforme el equipo de planificación, el joven puede completar la hoja de trabajo sobre Quién puede ayudar a tomar decisiones en la sección #2 del folleto *Tomando decisiones saludables* (Conociendo tus derechos y a quién pedirle ayuda). Pregúntele al joven si hay gente de confianza que le gustaría incorporar al equipo.



¿Cómo puede encontrar un proveedor de tratamiento?

Los padres de crianza, los trabajadores de caso, los jóvenes y otras personas del equipo de planificación de los jóvenes pueden trabajar conjuntamente para identificar proveedores de tratamiento apropiados. Haga preguntas acerca de proveedores potenciales para encontrar uno que se ajuste a las necesidades del joven (consulte la casilla a continuación).

PREGUNTAS A SER FORMULADAS A LOS POSIBLES PROVEEDORES DE TRATAMIENTO CUANDO BUSQUE AYUDA*

Experiencia y enfoque

- ¿Cuál es su enfoque o filosofía al trabajar con jóvenes?
- ¿Cuál es su experiencia trabajando con jóvenes con problemas como los que tiene este joven?
- ¿Está informado sobre tratamientos efectivos para los problemas de este joven?
- ¿De qué manera se ajustará el tratamiento a la identidad sexual y cultural del joven?
- ¿Está abierto a incorporar creencias y prácticas culturales, religiosas o espirituales en el tratamiento?

Tratamiento informado sobre el trauma

- ¿Está familiarizado con investigaciones sobre los efectos del trauma en niños y jóvenes?
- ¿Cuál es su experiencia trabajando con jóvenes que han sufrido traumas?
- ¿Cómo determina si los síntomas conductuales y emocionales del joven pueden ser causados por un trauma?
- ¿Cómo influyen los síntomas del trauma en la forma en que provee su tratamiento?

Colaboración con la escuela

- ¿De qué manera trabajará con la escuela del joven para asegurarse de que no hay problemas de aprendizaje que estén afectando al joven de forma negativa?
- ¿De qué manera trabajará con la escuela para determinar si la medicación (si la hubiere) está funcionando o esté generando efectos secundarios que pudieran afectar el rendimiento escolar?

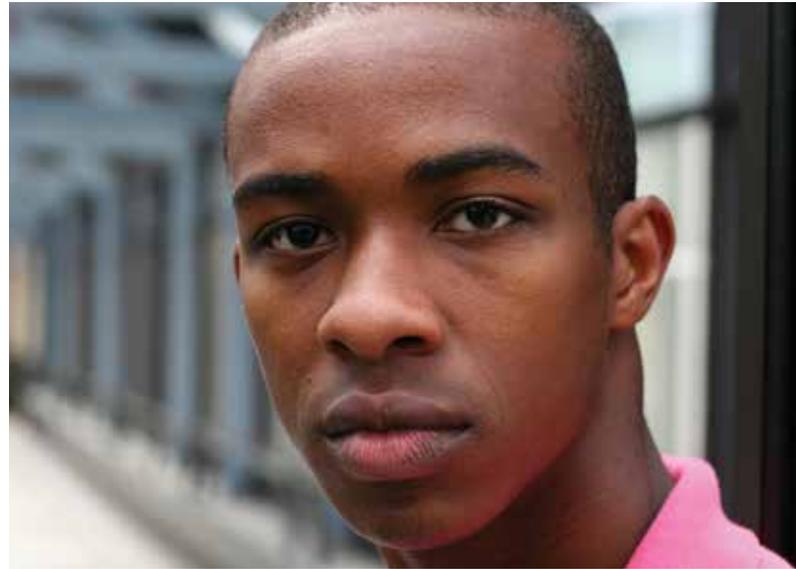
Participación del trabajador del caso/proveedor de cuidado

- ¿Qué tan involucrado estaré en establecer metas y participar en el tratamiento?
- ¿Cómo sabré si el joven está mejorando?
- ¿Cómo me mantendrán informado del progreso?

*Adaptado de Find Youth Info. (2013). Treatment options for youth with mental health disorders [Opciones de tratamiento para el joven con trastornos de salud mental]. Obtenido de <http://www.findyouthinfo.gov/youth-topics/youth-mental-health/treatment-options-youth-mental-health-disorders>

Para información sobre la búsqueda de servicios y proveedores de tratamiento: (Los siguientes recursos solo están disponibles en inglés).

- American Psychological Association, Psychologist Locator [Localizador de psicólogos] [página web], en <http://locator.apa.org/>
- National Child Traumatic Stress Network, Finding Help [Buscando ayuda] [página web], en <http://www.nctsnet.org/resources/audiencias/parents-caregivers/finding-help>
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Behavioral Health Treatment Services Facility Locator [Localizador de instalaciones para el tratamiento de salud conductual] [página web], en <https://www.findtreatment.samhsa.gov/>



¿Qué preguntas debería formular a los proveedores acerca de los planes de medicación y tratamiento?

Cuando se ha recomendado un plan de tratamiento, hay mucha información que debe considerarse. Algunas preguntas que deben hacerse al tomar decisiones acerca de la medicación y otras opciones de tratamiento se describen en la página 30 de esta guía.

Los doctores deberían dejarle saber a los jóvenes cuando se comparta información con proveedores de cuidado o trabajadores del caso. Si los jóvenes han alcanzado la mayoría de edad en su Estado, deben estar de acuerdo antes de que la información sea compartida con cualquier persona.

TENGA EN CUENTA

Si usted o el joven están preocupados por la cantidad y el tipo de medicamento recetado, o la forma en que está siendo supervisada, podría querer solicitar una segunda opinión por parte de otro profesional de salud conductual/mental.



Remita al joven a la sección #4 del folleto *Tomando decisiones saludables* (Tomando tu decisión) para preguntas adicionales que deseen formularle a los doctores o especialistas sobre los planes de tratamiento o medicamentos.

PREGUNTAS A SER FORMULADAS A LOS PROVEEDORES SOBRE RECOMENDACIONES DE MEDICACIÓN*

Diagnóstico

- ¿Cuál es el diagnóstico (o diagnósticos) del joven?
- ¿Qué síntomas lo llevaron a esta conclusión?

Información general sobre la medicación

- ¿Para cuál diagnóstico o síntomas se está recetando este medicamento?
- ¿Cuál es el nombre del medicamento? ¿Se le conoce por otros nombres? ¿Existe una versión genérica disponible?
- ¿Cómo, cuándo y por cuánto tiempo se debe tomar este medicamento? ¿Se requiere una reposición (o "refill", en inglés) del medicamento? ¿De ser así, cuándo y cómo podemos obtener la reposición (es decir, es necesario hacer alguna cita primero)?
- ¿Hay información escrita disponible sobre la forma de usar el medicamento recetado?
- ¿El medicamento debe tomarse con o sin comida?
- ¿Qué comidas, bebidas, otras medicinas o actividades debe evitar el joven mientras toma el medicamento?
- ¿Hay pruebas de laboratorio (de sangre, cardíacas, etc.) que deban hacerse antes de que el joven comience a tomar el medicamento?
- ¿Cómo debe almacenarse el medicamento?
- ¿Cuándo y cómo debería el joven dejar de tomar el medicamento?

Beneficio del medicamento

- ¿De qué manera ayudará el medicamento a este joven?
- ¿Qué se sabe sobre la efectividad de este medicamento con otros jóvenes que tienen afecciones similares?
- ¿En cuánto tiempo comenzaremos a ver mejoras en las emociones o síntomas?

Efectos secundarios potenciales del medicamento y medidas de uso seguro

- ¿Hay información escrita disponible sobre posibles efectos secundarios?
- ¿Qué efectos secundarios debo considerar? ¿Se pueden prevenir?
- ¿Qué debo hacer si el joven experimenta estos efectos secundarios?
- ¿El medicamento interactuará con otros (de venta libre o con receta) que el joven esté tomando actualmente?
- ¿Qué debe hacer el joven si olvida tomar una dosis?

continuado en la próxima página

PREGUNTAS A SER FORMULADAS A LOS PROVEEDORES SOBRE RECOMENDACIONES DE MEDICACIÓN* CONTINUADO DE LA PÁGINA ANTERIOR

- ¿Es esta medicina adictiva? ¿Puede ser objeto de abuso?
- ¿Qué debo hacer si percibo que el medicamento se está utilizando para propósitos recreacionales?
- ¿Qué debo hacer si el joven intenta usar este medicamento para suicidarse?

Supervisión del medicamento

- ¿Cómo sabremos que el medicamento está funcionando?
- ¿Qué debo observar mientras el joven esté consumiendo este medicamento?
- ¿Con qué frecuencia deberá el joven visitar al doctor (o especialista) que recetó la medicación?
- ¿Qué pruebas de seguimiento deben realizarse? ¿Con qué frecuencia? ¿Quién autorizará la realización de estas pruebas?
- ¿Si la receta indica que es un tratamiento temporal, cuándo sabremos que es seguro suspender el uso?

Alternativas y opciones

- ¿Existen opciones de tratamiento alternativo disponibles que no incluyan una medicación prescrita?
- ¿Existen otros tipos de tratamiento que deberían ser usados en combinación con los medicamentos (consejería, ejercicio, cambios alimenticios, terapia física o actividades de fe y culturales)?

*Adaptado de American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. (2012). *Psychiatric medications for children and adolescents part III: Questions to ask*. [Medicamentos psiquiátricos para niños y adolescentes parte III: Preguntas acerca de ellos]. Obtenido de http://www.aacap.org/App_Themes/AACAP/docs/facts_for_families/51_psychiatric_medication_for_children_and_adolscents_part_three.pdf. Reimpreso con autorización del American Academy of Child and Adolescent Psychiatry ©2014. Todos los derechos reservados.

5 SUPERVISIÓN DEL TRATAMIENTO Y ASISTENCIA AL PROGRESO

Satisfacer las necesidades de salud conductual/mental de los jóvenes en cuidado de crianza es un proceso continuo. Este capítulo trata sobre la forma en que puede ayudar al joven en cualquier tratamiento que necesite.

INFORMACIÓN REQUERIDA POR TRABAJADORES DEL CASO Y PROVEEDORES DE CUIDADO RECIENTEMENTE ASIGNADOS

Para los trabajadores del caso y proveedores de cuidado recientemente asignados a un joven que ya esté tomando medicamentos, asegúrese de que usted obtenga la siguiente información tan pronto como sea posible:

- Nombre(s) del (de los) medicamento(s) que actualmente está tomando o se le prescribieron recientemente al joven
- Fecha en que la persona joven comenzó a tomar el medicamento y la razón de la receta
- La experiencia del joven con el medicamento, incluyendo cualquier efecto secundario
- Fecha de la última evaluación del joven y fecha del seguimiento, si existe
- La valoración o evaluación formal más reciente (como la evaluación psicológica) para comprender los diagnósticos actuales y las recomendaciones de tratamiento
- Fecha de la última examinación física del joven (los seguimientos deben hacerse al menos una vez al año y tal vez con mayor frecuencia)
- Fecha en la cual caduca la receta actual y si necesita una renovación

¿De qué manera puede ayudar a los jóvenes a tomar medicamentos de forma segura?

Usted puede desempeñar un papel importante en ayudar que la medicina sea tomada de forma segura y que se aclare cualquier preocupación existente.

- **Hable con los doctores/especialistas que hicieron la prescripción sobre el uso del medicamento y su monitoreo.** Consulte las preguntas en la página 30. Integre al joven en las conversaciones con los doctores sobre los resultados esperados y cuándo usted y el joven deberían ver los cambios.



- **Haga preguntas a los farmacéuticos** que llenan las prescripciones. El farmacéutico puede suministrar información sobre la manera de usar el medicamento, efectos secundarios, posibles interacciones con otros medicamentos, etc.
- **Mantenga las medicinas seguras.** Todos los medicamentos en hogares sustitutos deben mantenerse en áreas aseguradas y ser suministrados por los padres de crianza.
- **Asegúrese de que el joven esté tomando su medicamento de acuerdo a las instrucciones** y siguiendo otras recomendaciones de tratamiento.
- **Estimule al joven a hablar abiertamente con usted, sus proveedores u otros adultos de confianza sobre el progreso,** preocupaciones y cómo sienten que el tratamiento está o no surtiendo efecto. Pregunte al joven si experimenta efectos secundarios.
- **Asista al joven para que conozca sus derechos** en cuanto al uso (o rechazo del uso) de medicamentos y a comprender otras opciones adicionales. (Diríjase a la sección #2 del folleto *Tomando decisiones saludables*).
- **Asista al joven en la obtención de una copia de sus registros médicos para su uso en el futuro.** Escriba el nombre de cada medicamento que toma, el tiempo de administración y sus efectos.

TENGA EN CUENTA

Cuando el joven comience a sentirse mejor, tal vez quiera detener la medicación u otro tratamiento. Interrumpir súbitamente los medicamentos puede causar efectos secundarios dañinos. En lugar de ello, el joven debería hablar con sus doctores o especialistas de salud mental sobre cuándo y cómo dejar de tomar los medicamentos de forma segura.



La sección #5 del folleto *Tomando decisiones saludables* (Manteniendo tu tratamiento) habla sobre la interrupción y continuación del tratamiento. Reserve un poco de tiempo para revisar esta información con los jóvenes bajo su cuidado o supervisión.

¿De qué manera puede apoyar a los jóvenes a participar en la terapia u otros enfoques útiles?

Los sistemas de apoyo son una parte importante del proceso de tratamiento. Al igual que con la medicación, es útil chequear de forma rutinaria con jóvenes y sus proveedores de tratamiento para ver cómo les va en la terapia u otros tratamientos. Observe las emociones y conductas de los jóvenes y hable con terapeutas u otros proveedores sobre los signos de progreso. Apoye al joven en la práctica de nuevas estrategias para el manejo de emociones y conductas.

PREGUNTAS PARA FORMULAR AL JOVEN SOBRE LA TERAPIA

Tal vez quiera conversar con los jóvenes acerca de sus tratamientos como una forma de mostrarles su apoyo y averiguar si la terapia es útil para ellos.

- ¿Sientes que puedes ser honesto y abierto con este terapeuta como para hablar acerca de lo que estás sintiendo y experimentando?
- ¿Puedes comprender lo que el terapeuta te está diciendo? ¿Te ofrece sugerencias y consejos útiles?
- Desde que has estado yendo a terapia, ¿en qué formas piensas que has cambiado? ¿Te sientes más optimista de que lograrás tus objetivos?
- ¿Crees que comienzas a entenderte mejor?
- ¿Estás aprendiendo habilidades de tu terapeuta sobre cómo manejar las emociones y/o cambiar conductas?
- ¿De qué manera puedo apoyarte mejor mientras estás en la terapia? ¿Qué es lo más y menos útil?

¿Cómo puede detectar los cambios y verificar el progreso a lo largo del tiempo?

Evaluar el progreso del joven en tratamiento es importante para el cuidado en curso. Los jóvenes y sus proveedores de servicios deberían hablar sobre sus expectativas y metas para los resultados del tratamiento y evaluar de forma regular el progreso hacia sus objetivos. Tener metas y expectativas realistas y claras al comienzo del tratamiento ayudará a definir en futuras evaluaciones si los tratamientos están “funcionando”.



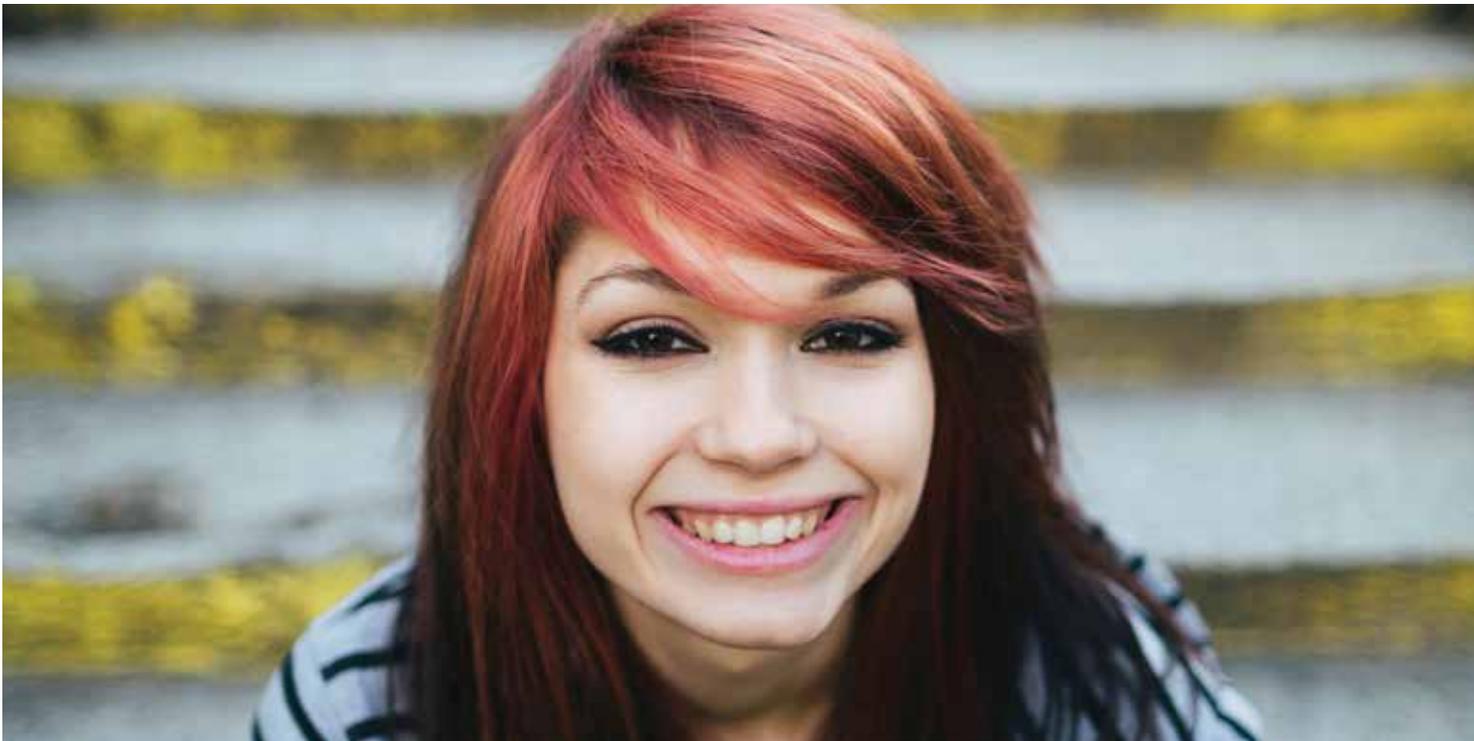
Después de un periodo de tiempo en tratamiento, pida al joven que revise de nuevo las listas de verificación de síntomas en la sección #1 del folleto *Tomando decisiones saludables* (junto con los trabajadores del caso o los proveedores de cuidado, si el joven está de acuerdo). Busque cambios en síntomas, sentimientos o conductas que anteriormente representaban una preocupación.

Los proveedores de cuidado y/o trabajadores del caso que puedan ofrecer retroalimentación sobre las conductas, estados de ánimo, etc., del joven están alentados a ir con el joven a sus citas. Primero, hágale saber al joven que usted desea suministrar retroalimentación a sus doctores o terapeutas y el tipo de información que usted desearía compartir. Considere las siguientes áreas:

- Cumplimiento con los medicamentos recetados (¿el joven tomó las dosis requeridas de forma regular?)
- Cualquier cambio en la conducta, estado de ánimo, apetito, hábitos de sueño, peso
- Cómo se desenvuelve el joven en la escuela, el trabajo y en las relaciones personales
- Cualquier reacción en la salud física (dolores estomacales, náuseas, dolores de cabeza, erupciones)
- Cualquier evento significativo desde la última cita (cambios de colocación, cambios en el estado legal, separación de hermanos, problemas relacionados con visitas de miembros de la familia)
- Cualquier uso sospechoso o confirmado de alguna droga o alcohol
- Si se han logrado los cambios deseados en el bienestar emocional o en conductas específicas en torno a los objetivos de tratamiento del joven y la forma en que el joven reacciona a tales cambios.

TENGA EN CUENTA

La terapia puede traer recuerdos y activar emociones que no siempre son agradables. Esto no significa que la terapia no sea efectiva. Hacer las paces con el pasado es una parte importante del viaje de sanación de un joven.



Involucre al joven en el proceso de evaluación. Hable con el joven sobre lo que usted ha notado, como cambios en las reacciones físicas (por ejemplo, menos dolores de estómago), estados de ánimo (más calmado) o conductas (menos arranques de ira y prestar más atención en la escuela). Los jóvenes pueden tener expectativas irreales sobre la manera en que la medicación y la terapia los ayudará o no y qué tan rápido verán esos cambios. Puede ayudar al joven a entender que muchas cosas influyen en los cambios a nivel mental y corporal.



TENGA EN CUENTA

Los jóvenes son mucho más propensos a permanecer en un tratamiento cuando ven que las cosas están cambiando y se están sintiendo mejor. Reserve tiempo para celebrar el progreso con el joven y reconozca su compromiso con los planes de tratamiento.

En algunos casos, usted y el joven podrán notar que el plan de tratamiento actual no está funcionando tan bien como el joven esperaba. Se puede concertar una reunión del equipo para conversar sobre cualquier preocupación con la calidad de los proveedores, la calidad del tratamiento o la necesidad de una segunda opinión sobre los medicamentos recetados o las terapias empleadas.

¿Cómo puede ayudar a los jóvenes que están en transición fuera de cuidado de crianza?

Cuando los jóvenes estén listos para la transición fuera de cuidado de crianza, puede prepararlos para que atiendan ellos mismos sus necesidades de salud y de salud mental en curso. Esto puede incluir ayudar a los jóvenes a entender cómo lograr lo siguiente:

- Mantener conexiones con adultos que se preocupan por ellos y los apoyan
- Obtener un seguro médico, incluyendo Medicaid (consulte más adelante en esta misma sección para más información)
- Encontrar servicios de salud y de salud mental que sean asequibles y de calidad
- Continuar o suspender la medicación de forma segura
- Hacer citas médicas e ir a la farmacia para adquirir los medicamentos a reponer (hágalos practicar con su orientación)
- Reunir los registros médicos (incluyendo la información sobre los proveedores de cuidado de salud, condiciones y enfermedades graves y tratamientos y respuestas)

Un **plan de transición** es una herramienta valiosa para los jóvenes que salen de cuidado de crianza. La ley Federal requiere el desarrollo de un plan de transición durante un periodo de 90 días antes de que el joven cumpla los 18 años (o más si el Estado ha extendido la edad en la que los jóvenes pueden salir de cuidado de crianza). Este plan debe ser desarrollado en colaboración con el joven. El plan trata las formas de atender necesidades específicas después de que el joven sale de cuidado de crianza, incluyendo los servicios de salud y de salud mental, seguro médico, vivienda, educación, empleo y apoyo de la comunidad.

Como parte de la planificación de la transición, es importante evitar cualquier brecha en la cobertura del seguro médico para los jóvenes. **Medicaid** es un recurso importante de seguro médico para pagar por los servicios y asistencia médica. Los jóvenes que salgan de cuidado de crianza a la edad de 18 años o más que estuvieron afiliados a Medicaid mientras estaban bajo cuidado son automáticamente elegibles para una cobertura continuada del seguro médico de Medicaid hasta que cumplan los 26 años.

Los jóvenes que previamente cumplieron la edad para salir del cuidado pero que no hayan cumplido los 26, siguen siendo elegibles para la cobertura del Medicaid hasta que cumplan los 26 años. El proceso de afiliación que se indica aquí www.healthcare.gov identificará el estado anterior de cuidado de crianza y brindará información sobre las opciones de cobertura para jóvenes que estuvieron bajo cuidado de crianza. Esto también es válido para aquellos jóvenes que estaban afiliados en Medicaid cuando salieron de cuidado de crianza y por alguna razón tuvieron una omisión en la cobertura. Las opciones para cobertura del seguro médico para jóvenes de 26 años o más también se pueden encontrar en www.healthcare.gov.

Después de que les explique a los jóvenes que son elegibles para cobertura de cuidado de salud, trabaje con ellos para que comprendan lo que necesitan hacer para estar y mantenerse asegurados. Por ejemplo, hable sobre los formularios que tal vez deberán llenar.

Aprenda más acerca de la planificación de la transición: (Los siguientes recursos solo están disponibles en inglés).

- American Academy of Pediatrics, *Moving to Adulthood: A Handout for Youth Aging Out of Foster Care* [Convertirse en adulto: Un manual para jóvenes con edad suficiente para salir de cuidado de crianza], en https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/adoption-and-foster-care/Documents/AAP%20Fostercare_AgingOut_FINAL.pdf
- Child Welfare Information Gateway, *Working With Youth to Develop a Transition Plan* [Trabajando con jóvenes para desarrollar un plan de transición], en <https://www.childwelfare.gov/pubs/transitional-plan/>
- Child Welfare Information Gateway, *Helping Youth Transition to Adulthood: Guidance for Foster Parents* [Ayudando a los jóvenes en la transición hacia la adultez: Guía para los padres de crianza], en <https://www.childwelfare.gov/pubs/youth-transition/>
- Foster Club, *Transition ToolKit* [Herramientas para la transición], en <https://www.fosterclub.com/transition/article/transition-toolkit>

TENGA EN CUENTA

La preparación para la adultez debe hacerse a través del tiempo. Las personas jóvenes necesitan cambiar gradualmente los niveles de responsabilidad en equilibrio con el apoyo continuo. Comience temprano al incluir a los adolescentes en los procesos de planificación y toma de decisiones para prepararlos a fin de que tomen sus propias decisiones.



Siéntese con el joven y hable sobre “¿Qué debo hacer acerca de la medicación cuando salga de cuidado de crianza?” en la sección #5 del folleto *Tomando decisiones saludables*. Esta sección atiende algunas cosas importantes que los jóvenes deben saber sobre la medicación y el tratamiento a futuro, el seguro de salud y los registros médicos.

Aprenda más sobre el seguro de salud para los jóvenes que están en transición fuera de cuidado de crianza:

(Los siguientes recursos solo están disponibles in inglés).

- American Academy of Pediatrics, Health Insurance for Youth Who Used to Be in Foster Care [Seguro médico para jóvenes que estuvieron en cuidados de crianza] [página web], en <https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/healthy-foster-care-america/Pages/Health-Insurance-Foster-Care.aspx>
- Child Welfare Information Gateway, *Health-Care Coverage for Youth in Foster Care— and After* [Cobertura de los cuidados de salud para jóvenes durante y después de cuidados de crianza], en <https://www.childwelfare.gov/pubs/issue-briefs/health-care-foster>
- Healthcare.gov [página web], en <https://www.healthcare.gov/>
- Young Invincibles [Jóvenes invencibles] [página web], en <http://health.younginvincibles.org/>



¿Cómo puede ayudarse a sí mismo cuando trabaja con jóvenes bajo cuidado?

Los trabajadores del caso y proveedores de cuidado pueden experimentar estrés o síntomas de trauma secundarios cuando trabajan con jóvenes que han sufrido traumas. A medida que ayude a los jóvenes a atender sus síntomas de trauma y lidiar con emociones y conductas difíciles, es importante que usted tenga expectativas realistas para sí mismo, el joven y la relación entre ustedes. Si usted tiene su propia historia de trauma, esté particularmente atento a la manera en que sus sentimientos y experiencias puedan afectar la forma de reaccionar al trauma del joven. Asegúrese de cuidarse a sí mismo y encontrar maneras de buscar apoyo de amigos, familia y profesionales.

TENGA EN CUENTA

Cuando usted cuida de sí mismo, estará más capacitado para ayudar a los jóvenes bajo su cuidado.

CONSEJOS PARA SU PROPIO CUIDADO PERSONAL*

Algunas cosas que usted puede hacer para cuidar de sí mismo cuando trabaje con jóvenes en cuidado de crianza:

- Viva una vida saludable y balanceada.** Coma bien, haga ejercicio y descance lo suficiente. Invierta tiempo con amigos y familiares y haga cosas que lo alegren y relajen.
- Conozca sus propios límites.** Establezca expectativas realistas y limitaciones claras. Aprenda a decir “no”.
- Invierta tiempo a solas consigo mismo.** Reserve tiempo para usted. Tome descansos de las actividades de atención a otros o incorpore la meditación a su rutina diaria.
- Esté consciente de las cosas que debe evitar cuando esté estresado.** No tome decisiones de gran relevancia cuando se sienta exhausto.
- Pida y acepte ayuda de otros.** Encuentre apoyo en la familia, amigos y compañeros. Solicite ayuda para culminar asignaciones. Si es necesario, busque orientación profesional.

*Adaptado de National Child Welfare Resource Center for Adoption. (2013). *Compassion fatigue: Secondary traumatic stress disorder, burnout, vicarious trauma. Adoption Competency Curriculum, Trainers guide* [Fatiga de compasión: Trastorno de estrés traumático secundario, desgaste, trauma indirecto. Currículo de aptitud para la adopción, Guía del instructor]. Obtenido de http://ncwwi.org/files/Incentives_Work_Conditions/Adoption_Competency_Curriculum_-_Compassion_Fatigue_TG.pdf

Aprenda más sobre cuidarse a sí mismo cuando trabaje con jóvenes que han sufrido traumas:

(Los siguientes recursos solo están disponibles en inglés).

- Child Welfare Information Gateway, Secondary Trauma [Trauma secundario] [página web], en <https://www.childwelfare.gov/topics/responding/trauma/secondary/>
- National Child Traumatic Stress Network, Secondary Traumatic Stress [Estrés traumático secundario] [página web], en <http://www.nctsn.org/resources/topics/secondary-traumatic-stress>

AGRADECIMIENTOS

Esta guía fue desarrollada a través de un comité colaborador integrado por muchas personas jóvenes y profesionales, incluyendo individuos de los siguientes organismos y organizaciones:

Children's Bureau, U.S. Department of Health and Human Services

American Academy of Pediatrics

Division of Adult, Children and Family Services, Iowa Department of Human Services

Division of Child and Family Services, Utah Department of Human Services

Food and Drug Administration, U.S. Department of Health and Human Services

Jim Casey Youth Opportunities Initiative

National Resource Center for Youth Development

Office of Child Welfare Programs, Oregon Department of Human Services

PATH (Fargo, North Dakota)

Substance Abuse and Mental Health Services Administration, U.S. Department of Health and Human Services

Tufts Medical Center

El contenido de esta publicación no necesariamente refleja puntos de vistas, opiniones o políticas de estos organismos.

El comité reconoce el trabajo de Child Welfare Information Gateway, un servicio del Children's Bureau, en el diseño y edición de la guía. El comité también agradece a los muchos adultos jóvenes, trabajadores y supervisores de casos de bienestar de menores y los padres de crianza y adoptivos que completaron una prueba de campo y brindaron retroalimentación. Su apoyo ha sido inestimable.

Este material puede ser reproducido y distribuido libremente. Sin embargo, al hacerlo, por favor atribuya el crédito a:

Children's Bureau et al. (2015). *Apoyando a jóvenes en cuidado de crianza: Tomando decisiones saludables: Una guía para proveedores de cuidados y trabajadores de caso sobre el trauma, su tratamiento y el uso de medicamentos psicotrópicos*. Washington, DC: Autor.

La guía está disponible en línea a través del siguiente enlace <https://www.childwelfare.gov/pubs/mhc-caregivers-sp>.

Esta página se ha dejado en blanco intencionalmente.



U.S. Department of Health and Human Services
Administration for Children and Families
Administration on Children, Youth and Families
Children's Bureau

<http://www.acf.hhs.gov/programs/cb>