

Noticias del FSOPC

Año 2009

Año IV—Numero 3

La Semana de la Salud Mental Infantil, Mayo 3-9 2009

Dentro de este numero

Padres y Maestros:	2
Mes Nacional de Hogares	3
Bambú Japonés	3
Anuncios	4
Calendario de Reuniones	5
Consejos de Salud	6

Misión del FSOPC

La Organización de Apoyo Familiar del Condado de Passaic (FSOPC) proporciona apoyo directo de Familia a Familia, con compañeros de apoyo, educación, apoyo, obtención de poder y trabajo de colaboración como un compañero en el sistema de planificación, organización y coordinación del cuidado necesario y apropiado para las familias con niños con problemas mentales, emocionales y de conducta.

En el mundo de la salud mental infantil hay buenas y malas noticias. Primero la mala noticia: las enfermedades mentales afectan a muchos jóvenes de todas las edades, y pueden interferir seriamente en la vida familiar y escolar. Para los padres de jóvenes con enfermedades mentales, esto no es una novedad, y el sufrimiento es demasiado real. La buena noticia es que los avances en el tratamiento de trastornos mentales en la niñez ofrecen esperanza a las familias.

En cualquier momento aproximadamente uno de cada cinco jóvenes tendrá una enfermedad mental. Problemas comunes en los niños son el trastorno de déficit de atención e hiperactividad (ADHD) y la ansiedad (obsesión compulsiva, miedos de separación, estrés posttraumáticos). A medida que los niños entran en la adolescencia, son vulnerables a la depresión, el trastorno bipolar (cambios de ánimo severos), la esquizofrenia (escuchan voces, tienen pensamientos extraños), el trastorno de conducta (conducta delincuente), y la drogadicción. A veces distintas enfermedades mentales se expresan al mismo tiempo. Por ejemplo, la depresión y la ansiedad pueden hacer a un niño irritable, retraído y que duerma mal; también puede causar dolores de cabeza o dolores de estómago que el pediatra no puede explicar. Por lo tanto, toda vez que un niño es diagnosticado con una enfermedad mental, es importante buscar una segunda enfermedad que puede estar escondida.

Diagnosticar acertadamente y tratar enfermedades mentales en los niños es difícil. Algunas personas cuestionan si es correcto darles medicamentos psiquiátricos a los niños. ¡Otras personas incluso piensan que las enfermedades psiquiátricas en los niños

no existen! Estas son cosas importantes que se deben conversar con un pediatra, psiquiatra o psicólogo. La mayoría de los niños con enfermedades mentales no reciben el tratamiento que necesitan. Esto es especialmente cierto entre los niños inmigrantes. Los jóvenes latinos, especialmente aquellos que han inmigrado de otro país, pueden tener más ansiedad y sentimientos suicidas que los niños que se han criado en los Estados Unidos. Un resultado triste es que el suicidio sigue siendo una de las causas más comunes de muerte entre los jóvenes en los Estados Unidos, y es particularmente problemático entre los jóvenes latinos.

La manera en que los padres se sienten tiene un efecto enorme en cómo se sienten los niños. Por ejemplo, los padres que están deprimidos generalmente tienen niños que están deprimidos. Esto es en parte porque los niños pueden heredar un riesgo de enfermedad mental de sus padres y también porque la salud mental es influenciada por el ambiente, o la gente y los lugares que un niño experimenta. Otro ejemplo es que, en familias inmigrantes, los padres que sufren por mudarse a un país nuevo pueden tener hijos que también sufren. El trauma es una influencia especialmente importante en la salud mental de los niños, incluyendo jóvenes inmigrantes. La exposición a violencia, pobreza y discriminación puede ser perturbadora para los niños y puede llevar a dificultades futuras de conducta, tristeza y preocupación.

Por suerte hay buenas noticias en la investigación de salud mental en los niños. Ahora sabemos de tratamientos para la depresión, ansiedad, TDA/H,

esquizofrenia, autismo y drogadicción en los jóvenes y parece que la mayoría de las veces el mejor tratamiento es una combinación de medicamentos y psicoterapia. Medicamentos tales como antidepresivos y estimulantes se han usado por años en los niños. Bajo el control de un médico o enfermero, éstos pueden ser bastante seguros y tener pocos efectos secundarios. La psicoterapia, también llamada "terapia de conversación", puede ser muy efectiva para enseñar técnicas importantes para la recuperación, especialmente cuando los padres están involucrados. Algunos estudios han mostrado que la psicoterapia es especialmente positiva para reducir pensamientos de suicidio. Y no hay que olvidarse de la escuela: es importante que los padres pidan una evaluación académica cuando un niño es diagnosticado con una enfermedad mental. Algunos problemas de bajo desempeño escolar se pueden explicar con una enfermedad mental no descubierta o un problema de aprendizaje. Los padres tienen el derecho de pedir esta evaluación, y todos los niños tienen derecho a una educación gratuita y apropiada bajo la Ley de Educación de Individuos con Discapacidades. Su pediatra es una buena persona para consultar y a quien pedir ayuda.

Para mayor información visite: <http://mentalhealth.samhsa.gov/publications/allpubs/CA-0004/default.asp>.

www.nami.org



Fortaleciendo a la Comunidad, 7 de Mayo 2009

Entrenando Familias para la Implementación del Proceso de Evaluación

Por Gwen Palmer

La familia de los niños o jóvenes con problemas emocionales, mentales o de comportamiento tienen un conocimiento (de primera mano) y experiencia única acerca de lo que debe impulsar las decisiones sobre el cuidado de sus hijos, y sobre las organizaciones que les prestan servicios. Debido a este conocimiento y experiencia, y para que el proceso de evaluación sea exitoso, es necesario que las familia y los evaluadores trabajen en colaboración. Esta sociedad debe tener un equilibrio equitativo de poder y de acceso a los recursos y a las capacidades de evaluación. Familias implementando los procesos de evaluación pueden necesitar desarrollar habilidades y conocimientos adicionales, hay una necesidad de educar a las familias que trabajan con el equipo de evaluación no sólo en la terminología de la evaluación, sino en un resumen de las herramientas y los recursos y su importancia para el proceso. Es fundamental que la evaluación profesional del personal más experimentado o un miembro de la familia se sienten con los miembros de la familia para darles una orientación sobre las herramientas y los recursos que se encuentran en su comunidad.

El Desafío

La complejidad de colaborar de manera efectiva en una asociación con las familias son:

- educación y formación limitada que afronten las necesidades individuales de la familia
- Comprendiendo los puntos fuertes y débiles de los miembros familiares
- La falta de participación de

los miembros familiares en el desarrollo, la difusión, y la interpretación de los resultados de las evaluaciones

- Las familias están ocupadas y a menudo es necesario abordar cuestiones relacionadas con las necesidades mentales sus propios hijos

- La falta de capacitación para los evaluadores que trabajan con la familia o socios de formación

-La comunidad en general tal vez no respeten lo que un miembro de la familia tenga que decir

- Tensión entre la promoción y la investigación

- Los miembros de la familia y los evaluadores a menudo hablan en idiomas diferentes

La Estrategia

La colaboración entre la Familia y el evaluador requiere la cooperación con miembros de la familia y que se concentran en:

- Charlas individuales y generación de listas con objeto de identificar niveles de cualificación, fortalezas y necesidades identificadas por la familia, pareja

- Prestación de capacitación de trabajo y otras oportunidades de capacitación para adquirir los conocimientos técnicos necesarios para hacer el trabajo para los miembros de la familia

- Aprender haciendo, como los miembros de familias co-facilitando las reuniones o los cursos de capacitación

- Aprendiendo de otras comunidades que han tenido éxito en la asociación con las familias

- Tener flexibilidad en las actividades que involucran los procesos de evaluación para que sea conveniente para las familias – evite los horarios escolares y de trabajo para las familias

- Promover una cultura de aprendizaje mutuo

-Una comunicación abierta, especialmente cuando hay diferencias en perspectivas

- El intercambio de información para influir mejorar el sistema de salud mental

- Educar a la comunidad en general acerca del valor de la participación familiar

- Mantener debates constantes sobre las diferencias entre las actividades de promoción y de investigación

- Evaluación de los estilos de comunicación

- Las conversaciones individuales pueden obtener un sentido de los niveles de las cualificación y los objetivos que a la familia le gustaría lograr participando en el proceso de evaluación de su comunidad

- Clara articulación de las expectativas (y suplir por escrito)

- Proporcionar capacitación, según sea necesario (como por ejemplo con el plan de desarrollo personal), donde haya deficiencias y aparecen necesidades

- Proporcionar al socio de apoyo de la familia con los recursos necesarios, apoyos, y la asistencia técnica

- Proporcionar un empleado de un manual sobre Jerga 101

- un glosario del "lenguaje de trabajo" - como el lenguaje puesto que puede ser una barrera sutil entre evaluadores profesionales y los socios de apoyo familiares

- Proporcionando una vigilancia y apoyo que permitirá al evaluador profesional y al socio de apoyo familiar para comprobar y equilibrar sus necesidades, percepciones, y los planes para las futuras actividades en torno a la evaluación

Pasos

- Evaluar las fortalezas de los miembros del equipo

- Evaluar las necesidades de los miembros del equipo

- Proporcionar capacitación y actividades como ejemplo

- Proveen capacitación donde y cuando sea necesario

- Articular claramente las expectativas y proporcionarlas por escrito

-Involucrar a los miembros familiares en el desarrollo, difusión, y la interpretación de los resultados de la evaluación

- Examinar la manera de manejar el estrés en los miembros familiares

- Colaborar con las organizaciones familiares locales o nacionales en el desarrollo de materiales para mejorar la colaboración con las familias

- Vigilancia y apoyo constante para equilibrar las necesidades y las percepciones

- Vigilancia y apoyo constante para equilibrar las necesidades y las percepciones

- Vigilancia y apoyo constante para equilibrar las necesidades y las percepciones

- Vigilancia y apoyo constante para equilibrar las necesidades y las percepciones

- Vigilancia y apoyo constante para equilibrar las necesidades y las percepciones

- Vigilancia y apoyo constante para equilibrar las necesidades y las percepciones

- Vigilancia y apoyo constante para equilibrar las necesidades y las percepciones

Beneficios

- Aprendizaje mutuo en toda la comunidad

- Permite la responsabilidad compartida

- La dependencia entre ellos facilita el trabajo del uno con el otro y no el uno para el otro

- Tomando conciencia de que la integración de la perspectiva familiar en los procesos de evaluación es útil en la práctica, el programa y en el nivel del sistema

- El incremento del uso de la investigación por parte de las familias

- Mayor relevancia de la investigación

- Aumento de la potenciación de los evaluadores, las familias, y otras partes interesadas

- Igualdad de funciones de la toma de decisiones

- Igualdad de funciones de la toma de decisiones

- Igualdad de funciones de la toma de decisiones

- Igualdad de funciones de la toma de decisiones

- Igualdad de funciones de la toma de decisiones

- Igualdad de funciones de la toma de decisiones

- Igualdad de funciones de la toma de decisiones

- Igualdad de funciones de la toma de decisiones

http://www.tapartnership.org/news/2009_02/familymatter.asp

Alianza para la asistencia técnica de la Salud Mental del Niño y la Familia

Mayo es el Mes Nacional de Hogares de Cuidado Temporario

Todos los niños merecen un lugar seguro y una vida feliz - incluidos los 496.000 niños y jóvenes en hogares de crianza temporaria de América. Los jóvenes en hogares temporarios necesitan especialmente adultos cariñosos de su parte, porque sus propias familias están en crisis y no pueden cuidar de ellos.

Cada Mayo, rendimos homenaje a las personas compasivas que hacen una diferencia en calidad de vida como padres de crianza, en relación cuidadores, tutores, abogados, trabajadores sociales y

voluntarios. Gracias a estos héroes anónimos, muchos niños y adolescentes que sufrieron de abuso o negligencia, pueden llegar a reunirse con sus padres, ser atendidos por otros familiares, o ser adoptados por familias que los aman.

Sin embargo, algunos niños en hogares temporarios son menos afortunados. La mayoría de las comunidades en todo el país buscan urgentemente cada día más personas para ayudar a estos jóvenes a superar su atribulada infancia y realizar su pleno poten-

cial. No importa cuál sea su edad, todos los jóvenes en hogares temporarios se benefician de un vínculo a un adulto al que se pueden apoyar y llegar a ser una presencia duradera en su vida.

Mire el número y la diversidad de las personas que alguna vez vivieron en hogares temporarios. Le podría sorprender. De hecho, se estima que hay 12 millones de ex-alumnos de hogares temporarios en los EE.UU. de todos los aspectos de la vida. Detrás de estas alarmantes estadísticas hay innumerables historias de los

niños que llegaron a ser prósperos, mientras que otros tuvieron que luchar con los desafíos de la vida solos. Las historias de éxito se producen cuando alguien se toma el tiempo para ofrecer confort, proporcionar apoyo, dar consejos, o simplemente compartir un hito con un muchacho que está pasando por una situación familiar difícil.

Ahora es el momento de participar. No importa cuánto tiempo tiene para dar, usted tiene el poder de hacer algo positivo que va a cambiar la vida de un joven en un hogar de crianza.

Bambu Japonés

No hay que ser agricultor para saber que una buena cosecha requiere de buena semilla, buen abono y riego constante. También es obvio que quien cultiva la tierra no se para impaciente frente a la semilla sembrada, halándola con el riesgo de echarla a perder, gritándole con todas sus fuerzas:



¡Crece, maldita seas!

Hay algo muy curioso que sucede con el bambú japonés y que lo transforma en no apto para impacientes:

Siembras la semilla, la abonas, y te ocupas de regarla constantemente. Durante los primeros meses no sucede nada apreciable. En realidad no pasa nada con la semilla durante los primeros siete años, a tal punto, que un cultivador inexperto estaría convencido de haber comprado semillas infértiles.

Sin embargo, durante el séptimo año, en un periodo de solo seis semanas la planta de bambú crece ¡más de

30 metros!

¿Tardó solo seis semanas en crecer?

No, la verdad es que se tomó siete años y seis semanas para desarrollarse. Durante los primeros siete años de aparente inactividad, este bambú estaba generando un complejo sistema de raíces que le permitirían sostener el crecimiento que iba a tener después de siete años.

Sin embargo, en la vida cotidiana, muchas veces queremos encontrar soluciones rápidas, triunfos apresurados, sin entender que el éxito es simplemente resultado del crecimiento interno, y que éste requiere tiempo... Quizás por la misma impaciencia, muchos de aquellos que aspiran a resultados en corto plazo, abandonan súbitamente justo cuando ya estaban a punto de conquistar la meta. Es tarea difícil convencer al impaciente que solo llegan al éxito aquellos que luchan en forma perseverante y coherente y saben esperar el momento adecuado.

De igual manera es necesario entender que en muchas ocasiones estaremos frente a situaciones en las que creemos que nada está sucediendo.

Y esto puede ser extremadamente frustrante.

En esos momentos (que todos tenemos), recordar el ciclo de maduración del bambú japonés, y aceptar que -en tanto no bajemos los brazos-, ni abandonemos por no "ver" el resultado que esperamos, sí está sucediendo algo dentro nuestro: estamos creciendo, madurando. Quienes no se dan por vencidos, van gradual e imperceptiblemente creando los hábitos y el temple que les permitirá sostener el éxito cuando éste al fin se materialice.

El triunfo no es más que un proceso que lleva tiempo y dedicación.

Un proceso que exige aprender nuevos hábitos y nos obliga a descartar otros. Un proceso que exige cambios, acción y formidables dotes de paciencia.

Tiempo...

¡Cómo nos cuestan las esperas! ¡Qué poco ejercitamos la paciencia en este mundo agitado en el que vivimos...!

Apuramos a nuestros hijos en su crecimiento, apuramos al chofer del taxi... nosotros mismos hacemos las cosas apurados, no se sabe bien por qué...

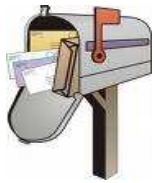
Perdemos la fe cuando los resultados no se dan en el plazo que esperábamos, abandonamos nuestros sueños, nos generamos patologías que provienen de la ansiedad, del estrés...



¿Para qué?

Te propongo tratar de recuperar la perseverancia, la espera, la aceptación. Gobernar aquella toxina llamada impaciencia, la misma que nos envenena el alma. Si no consigues lo que anhelas, no deseperes...





¡LINEA Solidaria!

Ayuda disponible con solo una llamada!

¡ESTAMOS AQUI PARA ESCUCHARLE!

Nuestras Compañeras de Apoyo están aquí para ayudarlo, contestar a sus preguntas y ayudarlo con información sobre distintos recursos disponibles dentro de nuestro condado.

Lunes a Viernes de 9am a 5pm.

973-427-0100



¡Atención Familias del norte del Condado de Passaic!

La Organización de Apoyo Familiar del Condado de Passaic copatrocina junto con La Asociación de Niños y Familias Especiales reuniones de apoyo todos los tercer miércoles del mes, entre las 7:30 pm y 9:30 pm en el Centro Comunitario Hillcrest, 1810 Macopin Rd, West Milford. (Estas reuniones son en ingles)

Se sirven refrescos. Todos son bienvenidos. Para mas información o registrarse por favor llame a Julie al 973-728-8744 o Donna al 973-427-0100 ext. 15.

¡Los esperamos!

¡Únase a nuestro Club Mensual del Desayuno! Esta es una reunión informal donde se habla de todo y nada, aprender a hacer cosas nuevas, etc. Es una manera de conocer nuevas a personas con problemas similares en un ambiente relajado. Normalmente se lleva a cabo el primer lunes de cada mes.



Para más información llame al 973-427-0100 y pida por Mercedes.

Grupo de Apoyo

Las familias tienen la oportunidad de compartir sus experiencias, descubrir nuevos recursos, encontrar a otras familias con situaciones similares y establecer nuevas amistades. El grupo es gratuito para miembros en la comunidad. Se sirven refrigerios.

En Español: nos reunimos el 3er martes del mes

En Ingles: el 2do y 4to Miércoles del mes (6:30pm – 8:30pm)

Lugar: oficina del FSOPC, 810 Belmont Ave—2do piso, N. Haledon

También nos reunimos en Paterson y West Milford (en estas dos localidades las reuniones son en ingles solamente)

Llame al para mas información (973)427-0100

¡Se Necesitan Voluntarios!

¿Conoce a alguien o Usted quisiera ayudar a hacer una diferencia? Necesitamos personas que donen su tiempo, energía y experiencia en una variedad de distintas áreas como llamadas de teléfono, visitas, manualidades, oradores y mas. Por favor llámenos al 973-427-0100 para ver como nos puede ayudar.

¡Gracias y lo esperamos!

A NUESTROS PATROCINADORES

FOODTOWN OF NORTH HALEDON

y a los pequeños patrocinadores

Gracias por su continuo apoyo y generosidad con nuestra organización. Por su generosidad nosotros somos capaces de proporcionar comida y ropa exitosamente a las familias mas necesitadas en Condado de Passaic.

Números Importantes de Teléfono

Value Options 1-877-652-7624

FSOPC 973-427-0100

Crisis Mobile 1-877-652-7624

CMO 973-942-4588

Personal / Correo Electrónico

Margie Pritchard, Directora Ejecutiva, ext. 12

mpritchard@fso-pc.org

Patsy Sanford, Compañera de Apoyo, ext. 18

psanford@fso-pc.org

Mercedes Ramirez, Compañera de Apoyo Bilingüe, ext. 17

mramirez@fso-pc.org

Donna Vander Linden, Coordinadora de Apoyo, ext. 15

dlinden@fso-pc.org

Karina Bouxin, Coord. de Recursos Comunitarios, ext. 13

kbouxin@fso-pc.org

Kaity Rodriguez, Líder del Grupo de Jóvenes, ext. 19

krodriguez@fso-pc.org

Mayo 2009

Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vier	Sab
					1 <i>Club de Desayuno — en ingles</i>	2
3	4	5	6 <i>Grupo de Apoyo en ingles 7:00-8:30pm</i>	7 <i>Grupo de Apoyo en ingles en el YWCA en Paterson</i>	8 <i>10:00—11:30 am</i>	9
10	11	12	13 Grupo de Apoyo 7:00-8:30pm	14	15	16
17	18	19	20 <i>Grupo de Apoyo en ingles 7:00-8:30pm</i>	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Junio 2009

Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vier	Sab
	1	2	3	4	5 <i>Club de Desayuno— en ingles 10:00-11:30pm</i>	6
7	8	9	10 <i>Grupo de Apoyo en ingles 7:00-8:30pm</i>	11 <i>Grupo de Apoyo en ingles en el YWCA en Paterson</i>	12	13
14	15	16	17 Grupo de Apoyo 7:00-8:30pm	18	19	20
21	22	23	24 <i>Grupo de Apoyo en ingles 7:00-8:30pm</i>	25	26	27
28	29	30				

Julio 2009

Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vier	Sab
			1	2	3 <i>Club de Desayuno— en ingles 10:00-11:30pm</i>	4
5	6	7	8 <i>Grupo de Apoyo en ingles 7:00-8:30pm</i>	9 <i>Grupo de Apoyo en ingles en el YWCA en Paterson</i>	10	11
12	13	14	15 Grupo de Apoyo 7:00-8:30pm	16	17	18
19	20	21	22 <i>Grupo de Apoyo en ingles 7:00-8:30pm</i>	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



Grupo de Apoyo Familiar del Condado de Passaic

Family Support Organization of Passaic County

801 Belmont Avenue
2nd floor
North Haledon, NJ 07508

Teléfono: 973-427-0100
Fax: 973-427-2776

E-mail: firstinitial.lastname@fso-pc.org

Si usted tiene una historia interesante para compartir, quisiéramos saberlo. Este es **su** boletín, así que por favor háganos saber qué es lo que usted quisiera leer. Su contribución nos ayudaría a hacer de esta publicación una fuente de inspiración y esperanza para compartir con nuestras familias y colegas.

Mande sus historias, artículos y fotos vía correo electrónico a: kbouxin@fso-pc.org o envíelo a nuestra oficina: FSOPC, Recursos Comunitarios, 810 Belmont Avenue—2nd floor, North Haledon, NJ 07508. RE: Noticias

Gracias por dejarnos ser parte de su familia.



SEPA

**Sostener, Educar,
Perseverar, Apoyar**

Estamos en el internet!

www.fso-pc.org

Consejo de Salud: Signos de Dificultades Mentales

Noticias de HealthDay

Todo el mundo tiene un día malo, cuando no se sienten bien o lucha con ciertas cuestiones.

Sin embargo, cuando esas cuestiones ocupan la mayoría de los aspectos de su vida diaria, puede ser tiempo para recibir la ayuda de un psiquiatra, recomienda la Asociación Psiquiátrica Americana.

La Asociación ofrece esta lista de síntomas que pueden indicar una necesidad de ser evaluado por un profesional:

Sensación de ansiedad todo el tiempo, o temor a

cosas que usted sabe son irracionales.

Sentimientos persistentes de tristeza o depresión.

Cambios grande de humor o diferencias en su personalidad.

Dificultad para hacer frente a asuntos y responsabilidades cotidianos.

Delirios o pensamientos inusuales.

Cambios significativos en sus hábitos de comer y dormir.

Volcarse a las drogas o el alcohol.

Sentirse muy enojado o comportarse violentamente.

Pensamientos de suicidio.

Si los tiene, solicite ayuda inmediata.



Fortaleciendo a la comunidad

