

Sistema Coordinado de Atención de Louisiana

# Boletín informativo para los miembros

Un trauma puede ocurrirle a cualquier persona. Comprender un trauma lo ayuda a comprender los comportamientos y los sentimientos de su hijo/a. Le permite estar mejor preparado para ayudarlo a sanar. Con la ayuda adecuada, los niños pueden recuperarse de un trauma.

## ¿Qué es un trauma?

Un incidente traumático es una situación atemorizante o dolorosa que le sucede o que ve una persona. Algunos ejemplos de incidentes traumáticos incluyen:

- Abuso (físico, sexual o emocional)
- Descuido
- Separaciones de la familia
- Muerte o enfermedad de un miembro de la familia
- Pobreza o falta de vivienda
- Discriminación o violencia en la comunidad

## ¿Cómo reaccionan comúnmente los niños ante un trauma?

Un trauma afecta tanto el cerebro como el cuerpo de su hijo/a. Algunas reacciones comunes de los niños incluyen:

- Preocuparse por la seguridad
- Pensar y hablar del incidente una y otra vez
- Problemas para dormir (duerme demasiado o muy poco, tiene pesadillas)
- Problemas para concentrarse y aprender en la escuela
- Dolores de cabeza y estómago
- Comportamiento irritable
- Mojar la cama y actuar como si tuviese menos edad de la que tiene
- Los niños mayores pueden tener conductas autodestructivas o imprudentes

## ¿Hay algo que pueda hacer como padre/madre para ayudar?

¡Sí!

- Háglele saber a su hijo/a que está a salvo.
- Recuerde que algo le ocurrió. Lo que pasó no es culpa del niño.
- Mantenga rutinas constantes.
- Permita que su hijo/a hable sobre lo que le sucedió.
- Comprenda que sus reacciones son las esperadas y no son un "mal" comportamiento.
- Póngase en contacto con amigos, familiares y grupos de la comunidad y religiosos que sean compasivos y solidarios.
- Busque tratamiento con un profesional de salud mental autorizado.

## ¿Cómo puedo acceder a un tratamiento para mi hijo/a que pueda serle útil?

Comuníquese con el equipo para niños y familias. El facilitador integral tiene una lista de profesionales de salud mental autorizados que tienen capacitación especial para ayudar a los niños que han sufrido traumas. El facilitador puede ayudarlo a programar una cita. Magellan también puede ayudarlo a encontrar un proveedor y pagará por los servicios de asesoría.

# Telesalud y usted

El brote de COVID-19 nos exigió aprender sobre el distanciamiento social. Debido a esta situación, los servicios se proporcionan de una manera nueva. Comprendemos que esto podría preocuparlo, pero el contenido de sus servicios no cambiará. Es importante que se mantenga conectado con los servicios de apoyo.



## ¿Qué es la telesalud?

La telesalud nos permite utilizar la tecnología de las comunicaciones para cuidar a nuestros miembros a distancia. Esto incluye visitas de video en tiempo real o llamadas telefónicas con su proveedor, el facilitador integral de la agencia o la organización de apoyo familiar que proporcionan asistencia a los jóvenes y a los padres.

## Tecnología

Las visitas de video para los servicios de CSoC no tienen ningún costo. Estas visitas se pueden realizar a través de Zoom, FaceTime, Skype, Facebook Messenger Video Chat o Google Hangouts. Si necesita ayuda para aprender a utilizar estas aplicaciones, a continuación incluimos capacitaciones en línea o tutoriales que pueden ayudarlo.

- [Tutoriales de Zoom Video](#)
- [Cómo usar FaceTime con su iPhone, iPad o iPod touch](#)
- [Cómo hacer una llamada en Skype](#)
- [Cómo puedo chatear por video con alguien o en grupo en Messenger](#)
- [Introducción a Google Hangouts clásico](#)

## Conciencia sobre la salud conductual

### JUNIO

Mes nacional de  
concientización del PTSD  
Mes del orgullo LGBTQ

### JULIO

Mes de la concientización  
de la salud mental para las  
minorías  
Día mundial contra la trata  
de personas (30 de julio)

### AGOSTO

Mes nacional de regreso a  
la escuela  
Mes nacional de la  
concientización sobre la  
vacunación



# Julio es el mes de la concientización de la salud mental para las minorías

Si usted tiene un problema de salud mental, es posible que se preocupe por lo que otras personas piensen de usted.

Estas son algunas maneras en las que puede ayudar a otras personas a comprender mejor los problemas de salud mental.

- Hágales saber que su problema de salud mental es un problema médico que se puede tratar.
- Demuéstreles sus fortalezas y talentos. No deje que su problema de salud mental le impida realizar las cosas que quiere hacer.
- Acepte que puede necesitar descansos durante las actividades. Sus síntomas pueden hacer que sea más difícil concentrarse en lo que está haciendo durante un tiempo prolongado.
- Recuerde que “usted es el mensaje”. Puede mostrar cómo desea ser tratado por la forma en que actúa. Tratarse con respeto puede ser un ejemplo para todos.
- Hable sobre su recuperación. Esto les ayudará a entender los desafíos que usted enfrenta.
- Trabaje con su familia y con su médico para establecer metas que usted puede alcanzar. Hágales saber qué cambios desea hacer en su vida.

**Para obtener más información, visite [www.healthwise.net/MagellanHealth](http://www.healthwise.net/MagellanHealth) y busque “salud mental”.**



## ¡Es el mes nacional de regreso a la escuela! Ayude a su hijo/a en edad escolar a desarrollar habilidades sociales

La mayoría de los niños en edad escolar se sienten impulsados a “ triunfar” en el mundo lejos del hogar. Hacer amigos y ser aceptados se convierten en prioridades. No existen fórmulas fáciles para enseñar habilidades sociales. La gente aprende observando cómo interactúan sus padres, sus amigos y otras personas durante toda la vida. Aunque se debe abordar el acoso o el comportamiento abusivo, los padres deben tener prudencia acerca de cuándo involucrarse y tratar de dejar que los niños resuelvan los problemas por su cuenta.

Estas son algunas habilidades cruciales que ayudarán a su hijo/a a ser más socialmente competente:

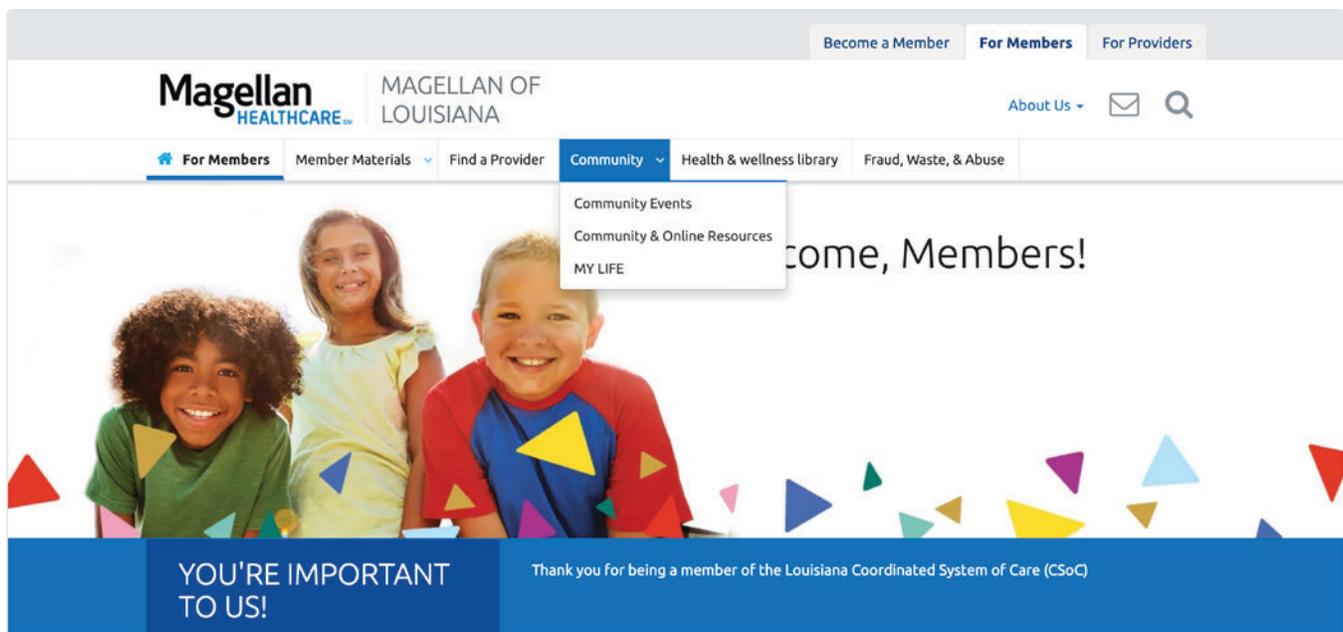
- Expresar que aprecia a otros.
- Evitar chismes y humillaciones.
- No dejar que un desacuerdo dañe una amistad.

**Para obtener más información, visite [www.healthwise.net/MagellanHealth](http://www.healthwise.net/MagellanHealth) y busque “habilidades sociales de los niños”.**

# Si tiene inquietudes de salud primaria, llame a su Healthy Louisiana Plan.

Planes de Healthy Louisiana	Servicio al Cliente	Sitio web
Aetna Better Health	1-855-242-0802	aetnabetterhealth.com/Louisiana
AmeriHealth Caritas	1-888-756-0004	Amerihealthcaritasla.com
Healthy Blue	1-844-521-6941	myhealthybluela.com/la
Louisiana Healthcare Connections	1-866-595-8133	louisianahealthconnect.com
United Healthcare	1-866-675-1607	Uhccommunityplan.com/la.html

**\*\*Para situaciones que pongan en peligro la vida, llame siempre al 9-1-1\*\***



¡Hay eventos de la comunidad que se llevan a cabo en un área cerca de usted! Para obtener una lista detallada, visite [www.MagellanofLouisiana.com](http://www.MagellanofLouisiana.com) y siga estos pasos:

Haga clic en la pestaña *For Members* (Para miembros) > Haga clic en la pestaña *Community* (Comunidad) > Seleccione *Community Events* (Eventos comunitarios)

Seleccione el área más cercana a usted. (Si no está seguro de lo que está más cerca de usted, se le proporciona un mapa regional de CSoC)