



MIGRANT CLINICIANS NETWORK



THE *witness to witness*
PROGRAM

Ayudando a los niños y a las niñas a sobrellevar tiempos de incertidumbre

Presentado por: Jessica Calderon & Pamela
Secada, MPH

Fundadora y Directora: Kaethe Weingarten, PhD



MIGRANT CLINICIANS NETWORK



“Ser una fuerza para la justicia en salud para poblaciones vulnerables móviles”

Nuestra misión es crear soluciones prácticas en la intersección entre vulnerabilidad, migración y salud

Nuestra visión es de un mundo justo y equitativo en relación a la salud, en el que la migración nunca sea un impedimento para el bienestar.

Nuestro trabajo



Desarrollo de Recursos



Educación



Investigación



Intermediario de gestiones de casos



Salud y seguridad del trabajador



Apoyo para el bienestar del proveedor



Abogacía y políticas publicas



Apoyo clínico y desarrollo

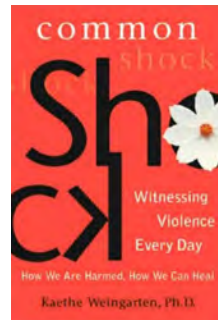
THE *witness to witness* PROGRAM



Kaethe Weingarten, Ph.D.

Fundadora y directora del programa **Witness to Witness Program** “De testigo a testigo”
Profesora Clínica Asociada de Psicología, Harvard Medical School, 1981 - 2017

Programa en Familias, Trauma y Resiliencia en el Family Institute of Cambridge



*Autora de **Common Shock: Witnessing Violence Every Day** – How We Are Harmed, How We Can Heal*



Pamela Secada, MPH

Pronombre: ella

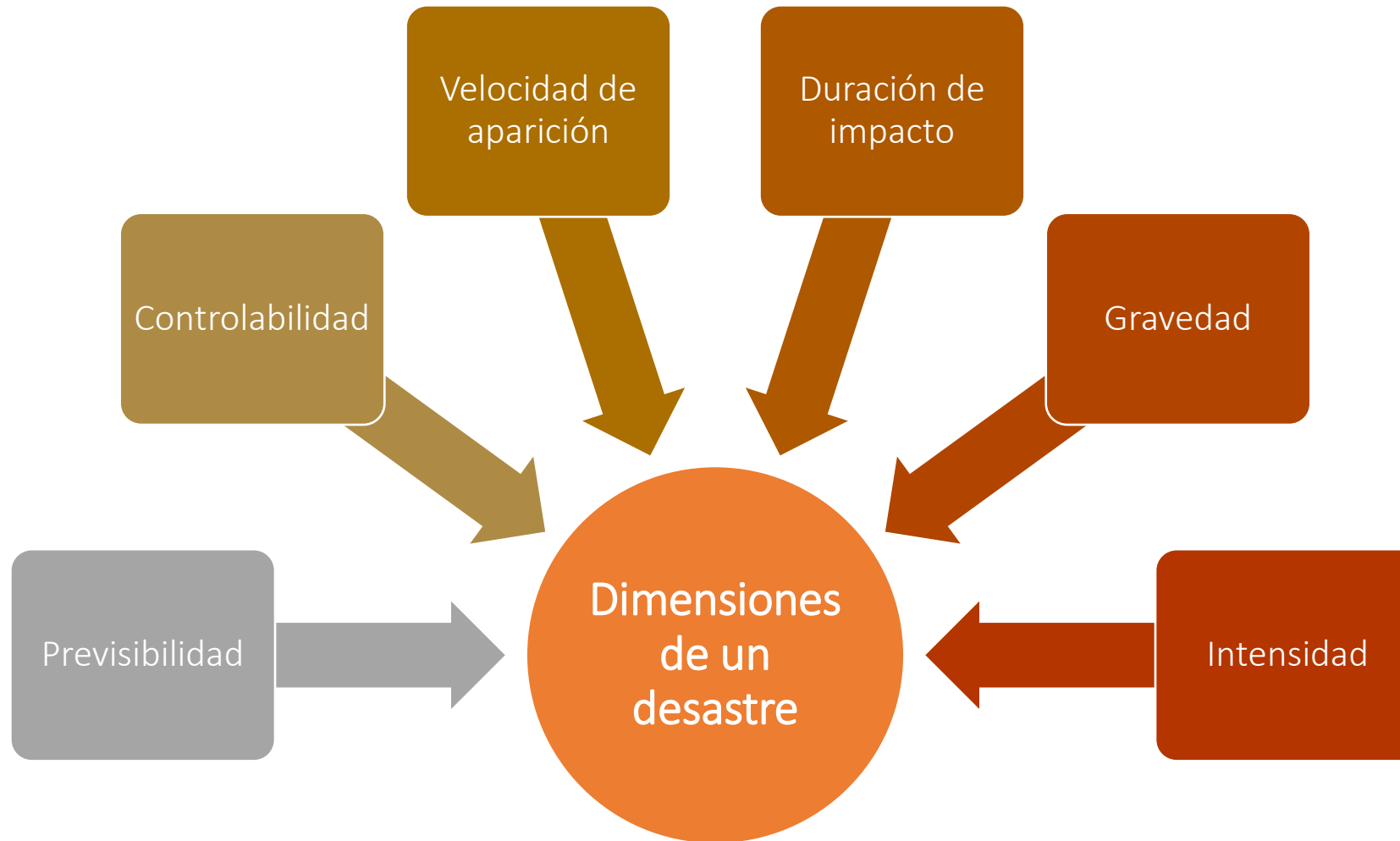
- **Peruana**
- **Inmigrante**
- **Gerente de Programas: Witness to Witness/“Testigo a Testigo”**



Jessica Calderón

Pronombre: ella

- Mexicana
- Inmigrante
- Cordinadora de Programa: Witness to Witness/
“Testigo a Testigo”



¿Cómo clasificaría la pandemia en estas dimensiones?



¿Qué es estrés?

- El estrés es una respuesta fisiológica conectada a un evento externo.
- Para que comience el ciclo del estrés, debe haber un factor estresante. Esto suele ser algún tipo de circunstancia externa, como una fecha límite de trabajo o una prueba médica aterradora.
- El estrés se define como una reacción a cambios o fuerzas ambientales que exceden los recursos del individuo.

Las respuestas de los niños al estrés son únicas y tienen elementos en común con los adultos



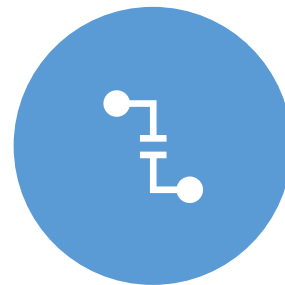
Miedo



Ansiedad



Enojo



Miedo a la separación de sus seres queridos y su seguridad

Respuestas comunes al estrés en niños de todas las edades

- Miedo a la separación
- Miedo a estar solo
- Alteraciones del sueño
- Terrores nocturnos
- Pérdida de interés en la escuela
- Pérdida de interés en compañeros o amigos
- Comportamiento regresivo
- Síntomas físicos (dolor de cabeza, dolores de estómago)
- Aislamiento y/o retraimiento
- Tristeza
- Ira

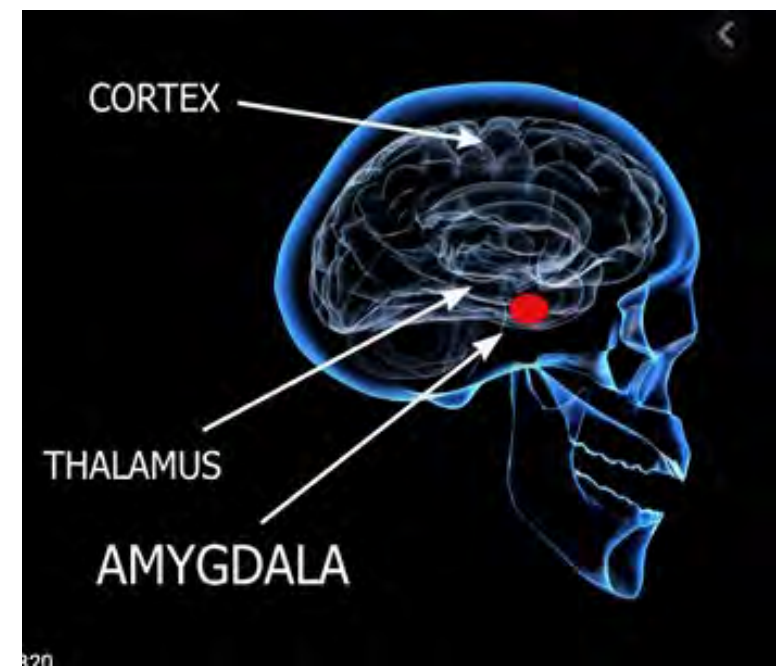
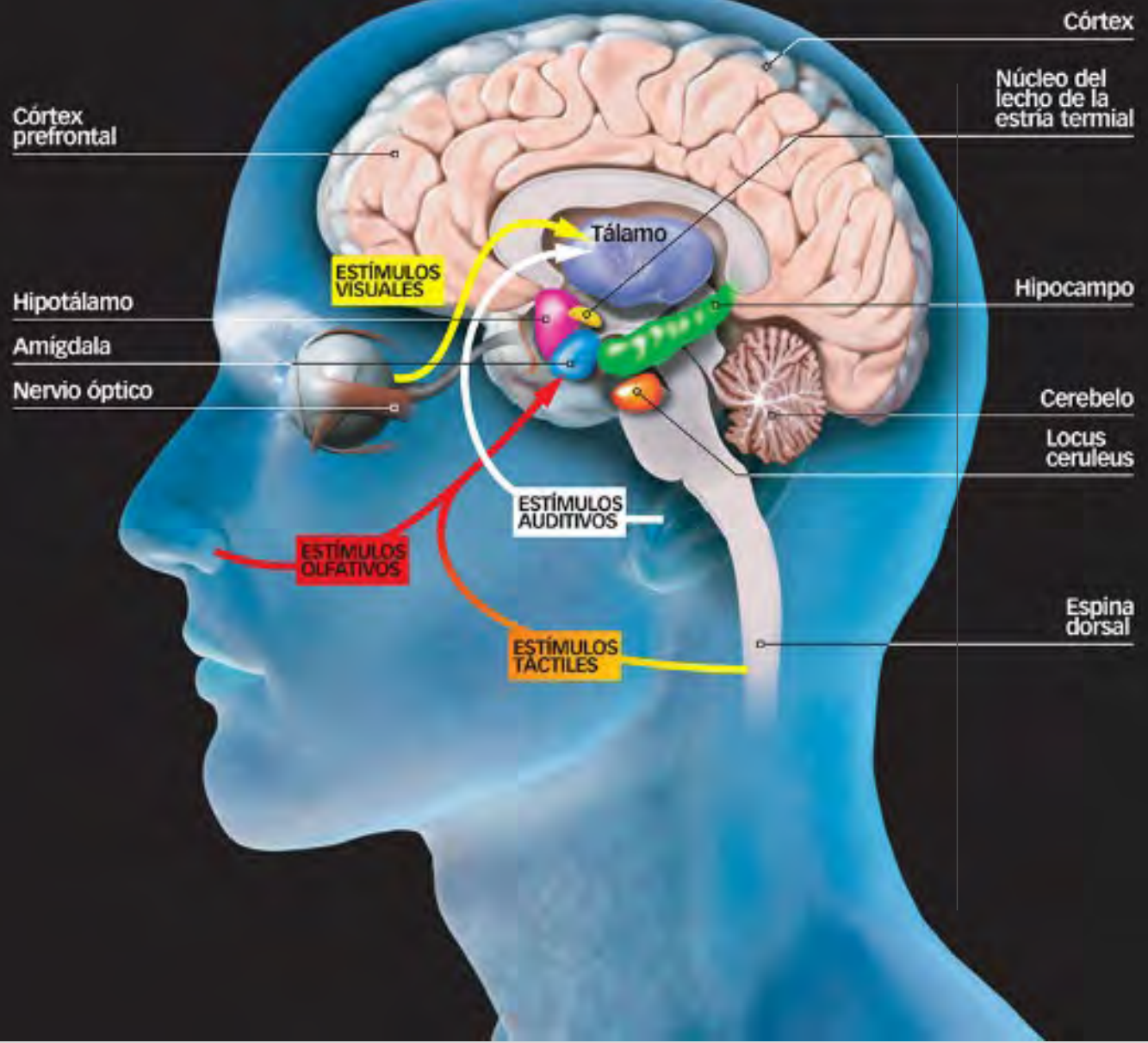
Respuestas al estrés de los niños en edad preescolar

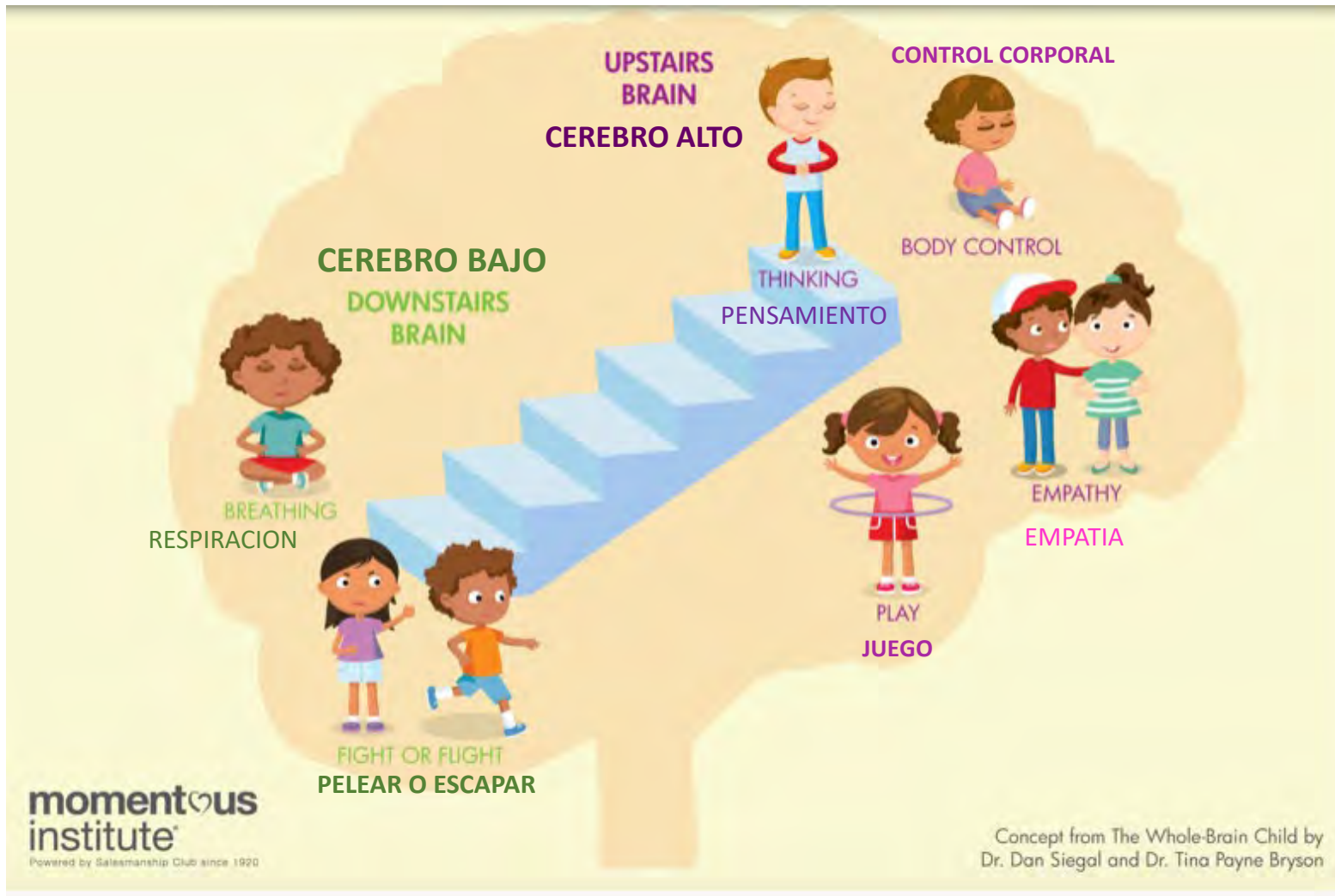
- Chuparse el dedo
- Orinarse en la cama (Enuresis)
- Miedo a la oscuridad
- Terrores nocturnos
- Aumento del apego
- Dificultades del lenguaje expresivo
- Pérdida de apetito
- Pérdida del control de la vejiga y los intestinos
- Berrinches/rabietas



La emoción y el pensamiento están conectados a:

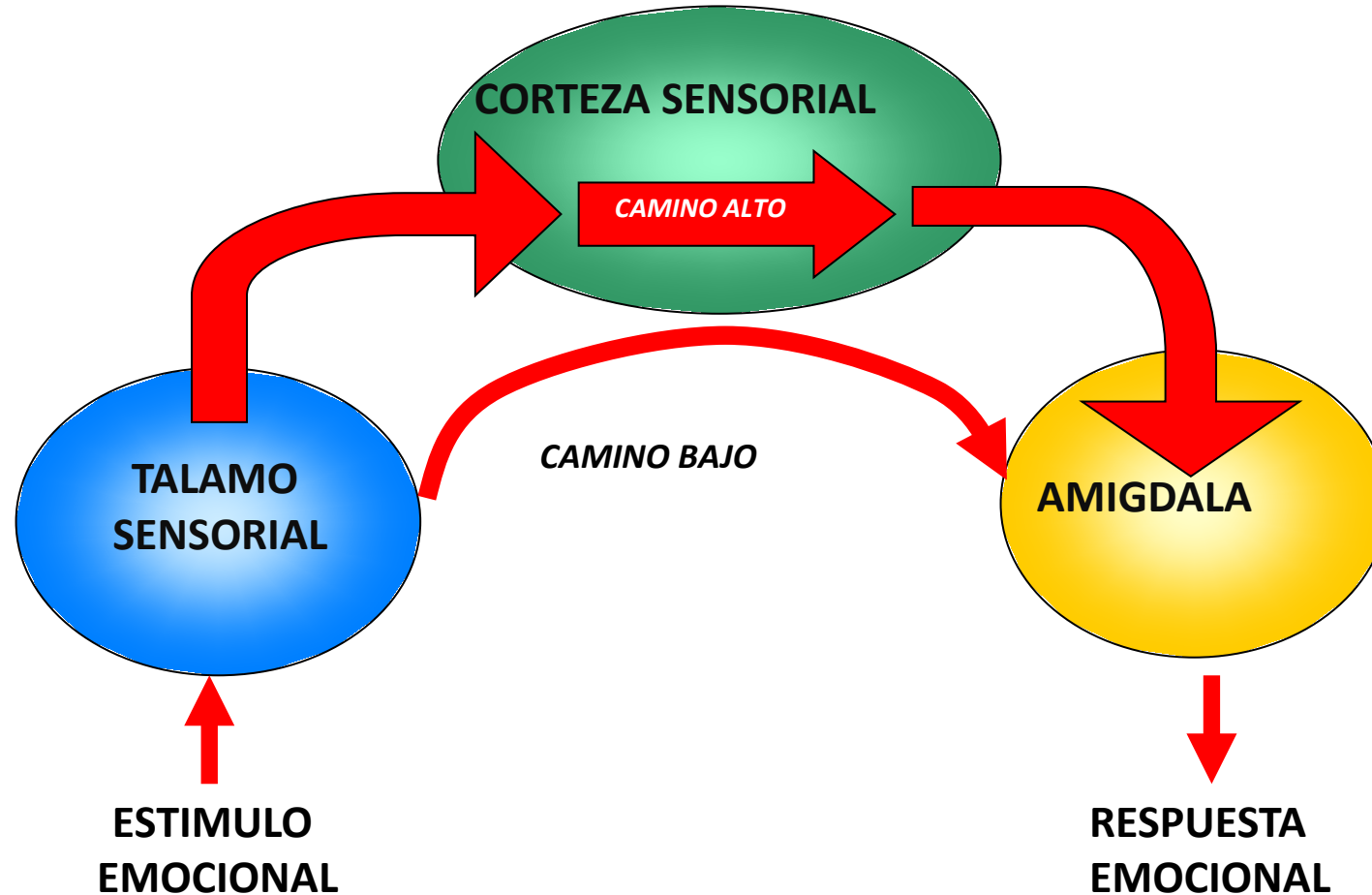
- Diferentes partes del cerebro
- Relación con el contexto en el que estamos actualmente
- Relación con nuestras experiencias pasadas
- Nuestra cultura
- El idioma que hablamos





¿De dónde vienen los berrinches, del cerebro alto o del cerebro bajo?

Camino alto y bajo hacia la Amígdala



Nuestros cerebros



El procesamiento de alto nivel conduce al cerebro alto



El procesamiento de bajo nivel conduce al cerebro bajo

Camino alto
Camino
bajo

El Trauma y trauma nos llevan al cerebro bajo a través del camino o vía baja

El trauma no resuelto hace que la entrada al cerebro bajo sea más frecuente, más intensa y más probable que ocurra con una provocación mínima

Resultado de
procesar a
través del
camino bajo

- Emoción intensa: rabia, terror, vergüenza
- Deterioro o dificultad de pensamiento, flexibilidad y modulación de respuesta
- Comportamiento agresivo, temeroso y aterrador

Las rabietas son un ejemplo de procesamiento de camino bajo

- El repentino estallido de intensa emoción.
- Dura unos 2 minutos. (pero se siente mucho más largo)
- Más común en niños de 1 a 4 años que en niños mayores
- Los niños gritan, gimen, lloran y, a menudo, se arrojan, arrojan objetos y pueden golpear, dar puñetazos o morder a otros.
- Por lo general, se desencadenan por la frustración cuando un niño está cansado, molesto por otra cosa o cuando tiene una reserva baja de habilidades de afrontamiento.

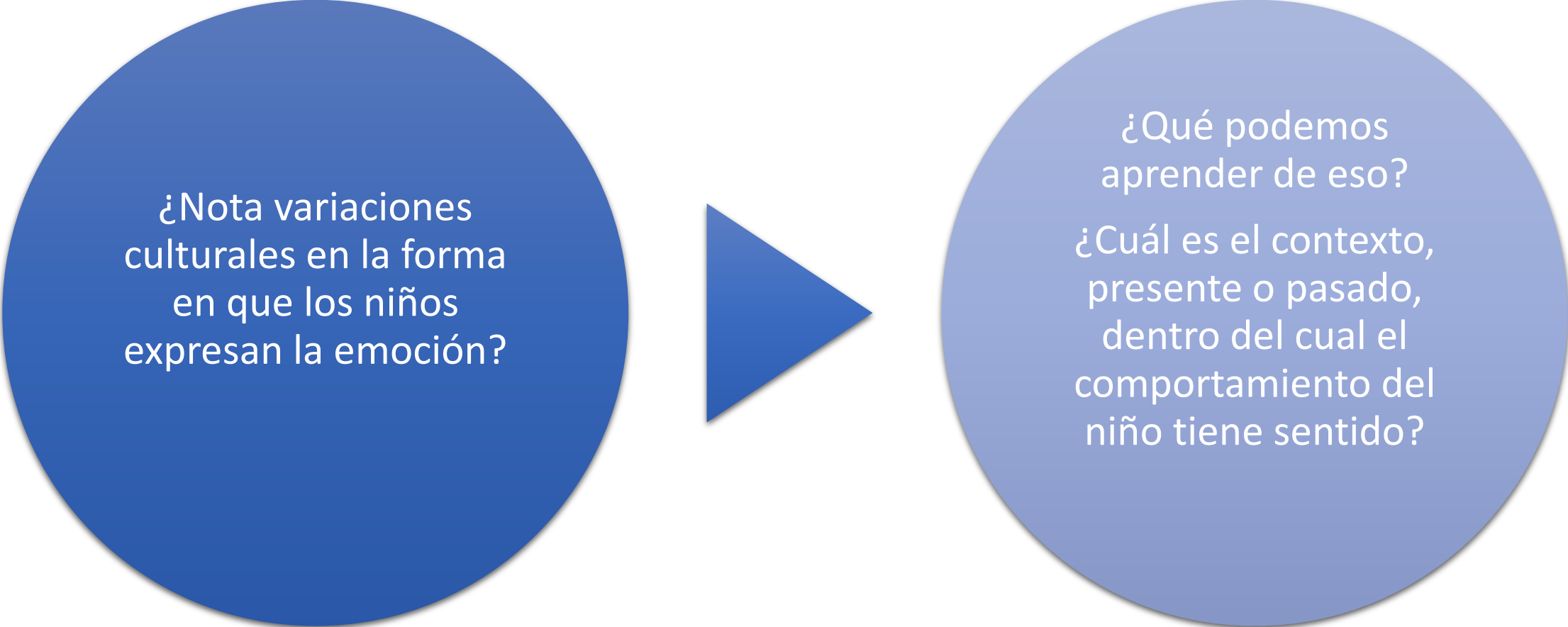
Manejo de los berrinches

- Anticipar que podría suceder y cambiar la situación. Cuando se ven nubes de tormenta, la persona se protege.
- Proteger al niño y otras personas durante el berrinche. Retirar los objetos que pueden herir al niño, o que se puedan romper o lanzar.
- Mantenerse a la vista, pero fuera de alcance
- Usar palabras o frases tranquilizadoras: "Estás muy, muy enojado", o "Estás muy triste“.
- Felicitar al niño por detener el berrinche.
- Aprender lo que podría encender al niño de nuevo; generalmente, el niño es demasiado pequeño para acompañarle en ese proceso.

Los niños también pueden estar deprimidos

- Algunos niños interiorizan la tristeza: se ven tristes, se retraen, parecen tímidos, no hablan mucho, no tienen mucha energía.
- Algunos niños externalizan la tristeza: pueden estar hiperactivos, enojados, agitados.
- En ambos casos pueden aparecer como problemas de atención

Preguntemonos



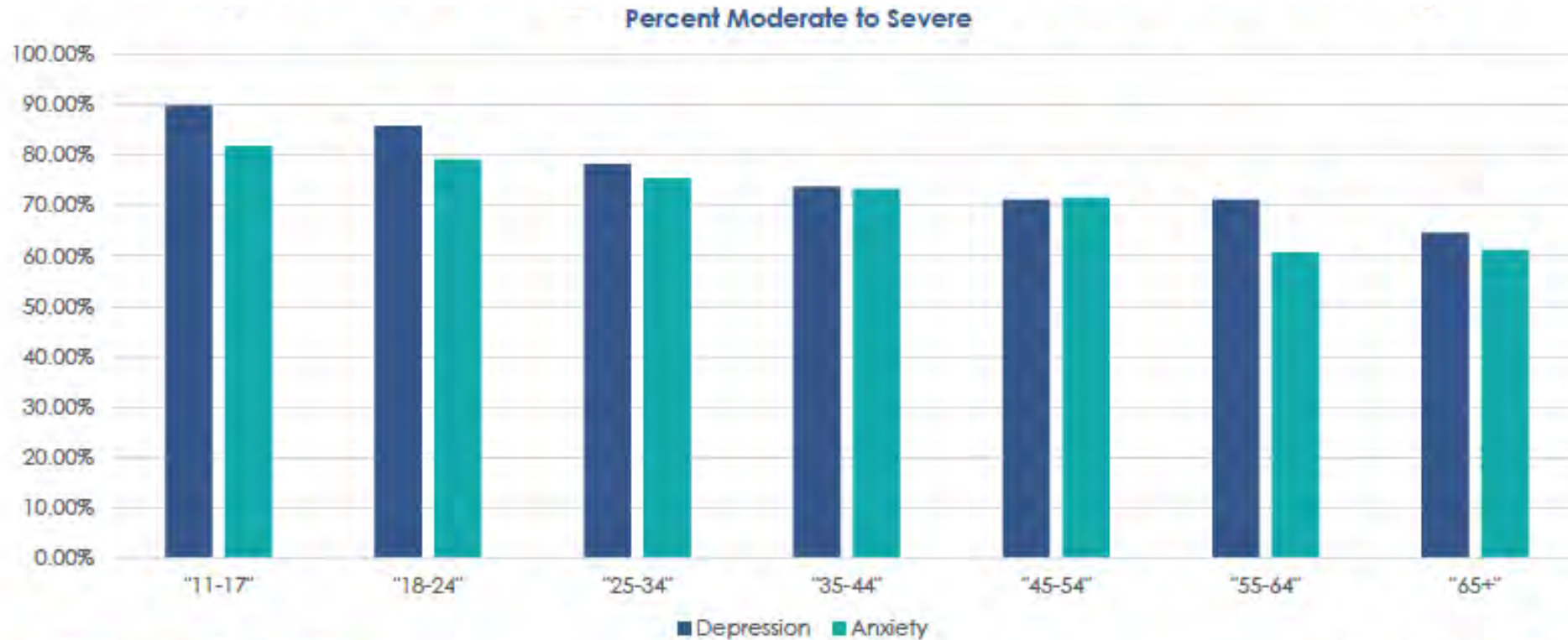
¿Nota variaciones culturales en la forma en que los niños expresan la emoción?

¿Qué podemos aprender de eso?
¿Cuál es el contexto, presente o pasado, dentro del cual el comportamiento del niño tiene sentido?

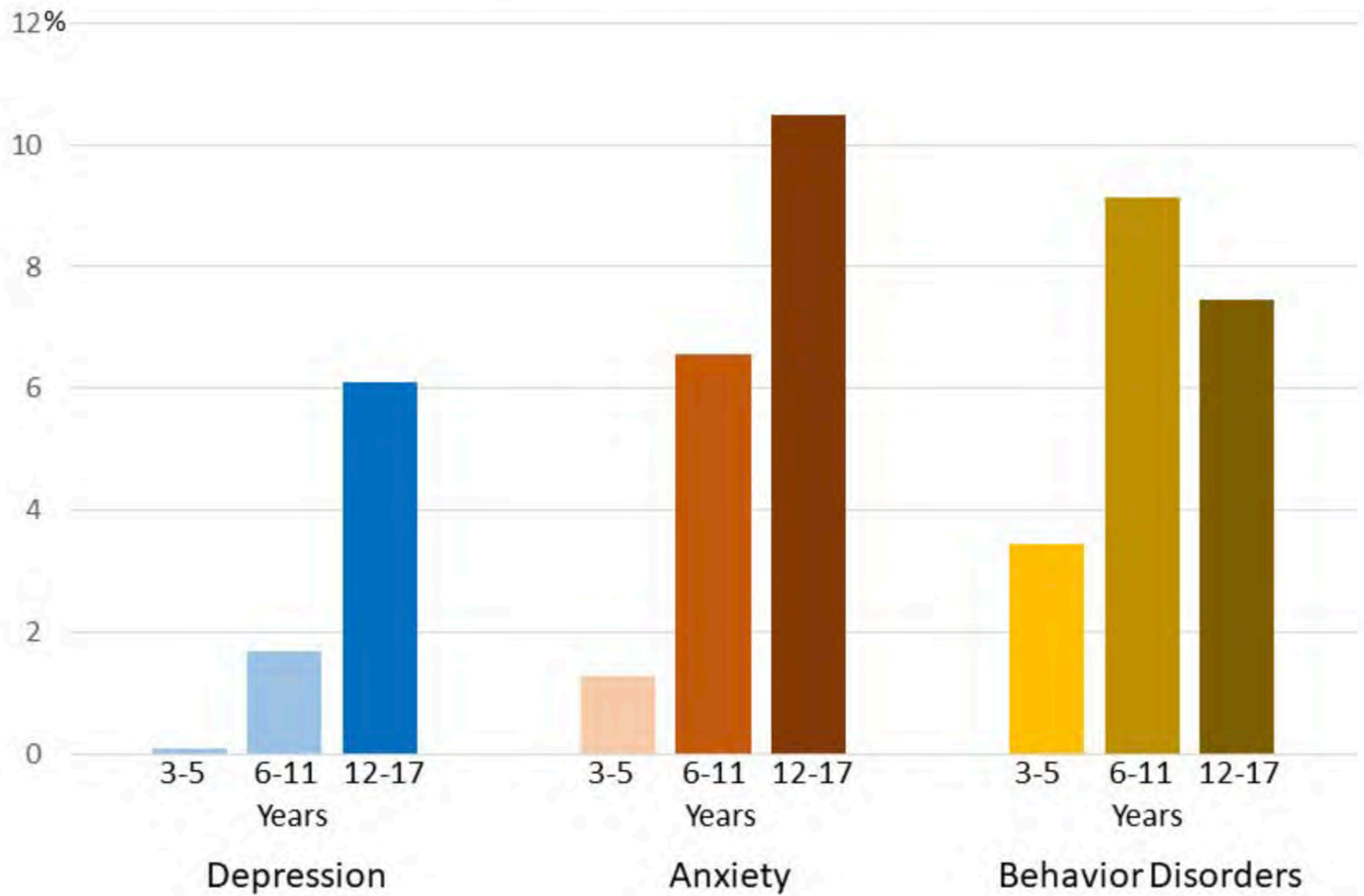
Los niños reaccionan a los sentimientos y comportamientos de las personas que les rodean



Los jóvenes en junio todavía experimentan de manera desproporcionada depresión y ansiedad



Depresión, Ansiedad, Trastornos del Comportamiento, por Edad

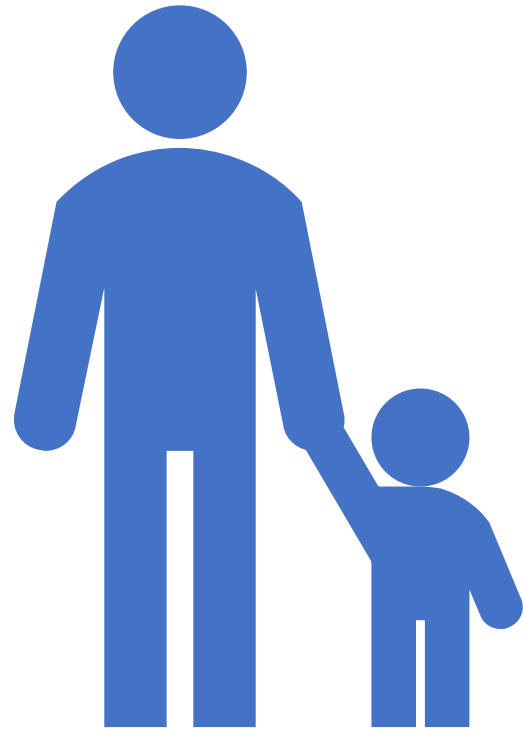


Data from CDC

Las
necesidades
de los niños
pequeños son
diferentes a las
de los niños
mayores

Una cualidad protectora
esencial de los niños pequeños
es una relación segura con uno
o más adultos.

Como ayudar a una niña o niño pequeño a hacer frente



- Preséntate, tranquilízate
- Déjale claro al niño que quieres escucharlo
- Escuche su comunicación
- La comunicación puede ser en palabras o comportamiento.
- El comportamiento puede estar en el juego, en los juegos, en el arte.

Crear un ambiente Seguro

- Observe su comportamiento. Averigüe qué le están "diciendo".
- Pase tiempo con ellos y esté disponible. No solo cuando te necesitan.
- Mantenga las tradiciones y déjelas que formen parte de ellas.



Las reglas deben ser flexibles

Muy pocas reglas no hacen que un niño se sienta inseguro y desprotegido

Con demasiadas reglas, un niño puede sentirse abrumado y estresado

Pasar tiempo juntos

Deje que el niño decida qué hacer

No tiene que ser algo especial

El tiempo juntos es lo especial, no la actividad.



No siempre es fácil satisfacer las necesidades de adultos o niños.

Los niños pueden querer una conexión, pero actúan como si no la quisieran.

Pueden retirarse cuando realmente quieren estar cerca.

¡No se rinda! Encuentre formas de mantenerse conectado!



Métodos para ayudar a un niño a relajarse

Relájese usted mismo

Ejercicios de respiración

El abrazo de mariposa

Relajación muscular

Contar cuentos

Libros para manejar el miedo y la preocupación

PBS KIDS tiene videos, juegos y actividades sobre el lavado de manos y mantenerse saludable:

- [Sesame Street/ Plaza sesamo Step by Step Handwashing with Elmo](#)
[Elmo and Rosita: The Right Way to Sneeze! \(VIDEO\)](#)
- <https://sesamestreetincommunities.org/topics/carino/>
- [Curious George The Man With the Yellow Hat Explains How Germs Work \(VIDEO\)](#)
- [Jorge el curioso la pelea con los germenes del resfrió](#)
- [Super Why! ABC Scrub With Me! Activity](#)



English



El cuidado y apoyo que usted brinda a los niños puede cambiar sus vidas. En Sesame Street le ayudamos ofreciéndole actividades y consejos para enfrentar los retos y disfrutar de un camino lleno de alegría



¿Esta preocupada o preocupado?

- Si esta preocupada o preocupado por un niño o niña que tiene un comportamiento alarmante durante un período largo de tiempo (semanas a meses), y nada de lo que hace parece ayudar, puede ser una razón para referir al niño o niña para una evaluación.
- Puede comenzar con el pediatra



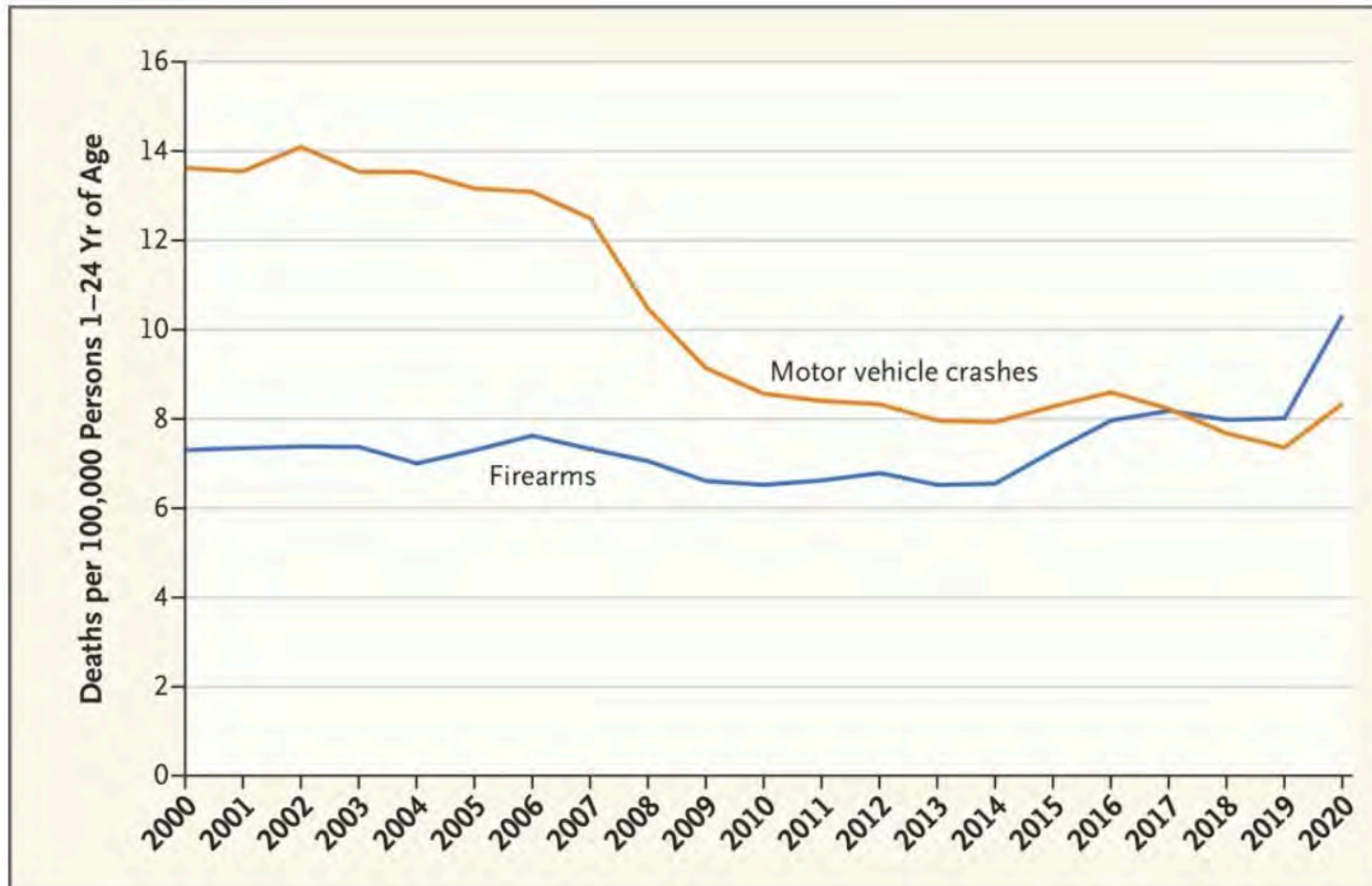


Niñas y niños en riesgo

Las armas de
fuego son ahora la
principal causa de
muerte en los
niños

Los accidentes automovilísticos han sido durante mucho tiempo la principal causa de muerte en niños y adolescentes. No más. Las armas ahora causan más muertes en personas menores de 24 años que los accidentes automovilísticos, según un informe del New England Journal of Medicine basado en datos de los CDC.

Dos tendencias opuestas están en juego. En las últimas dos décadas, de 2000 a 2020, la tasa de muertes relacionadas con el tránsito se redujo en un 40 % y las muertes relacionadas con armas de fuego aumentaron casi al mismo ritmo.



Mortalidad por accidentes automovilísticos y armas de fuego entre niños, adolescentes y adultos jóvenes, estados unidos, 2000-2020.

El acoso tambien conocido como “Bullying”

- Hace que los niños se sientan miserables. Los niños a menudo se culpan a sí mismos.
- Miedo a las represalias si cuentan que han sido acosados
- Los adultos pueden ayudar a los niños a entender la diferencia entre:
 - Chismear informa a un adulto sobre el comportamiento de otra persona para meterlo en problemas.
 - Contar es contarle a un adulto responsable sobre el comportamiento de otra persona para ayudar a alguien, a sí mismo o a otra persona.

Recursos para el acoso

- <https://www.gov.nl.ca/education/k12/bullying/whattodo/>
- <https://www.parents.com/kids/problems/bullying/bully-proof-your-child-how-to-deal-with-bullies/>
- <https://www.todaysparent.com/kids/school-age/stop-bullying/>



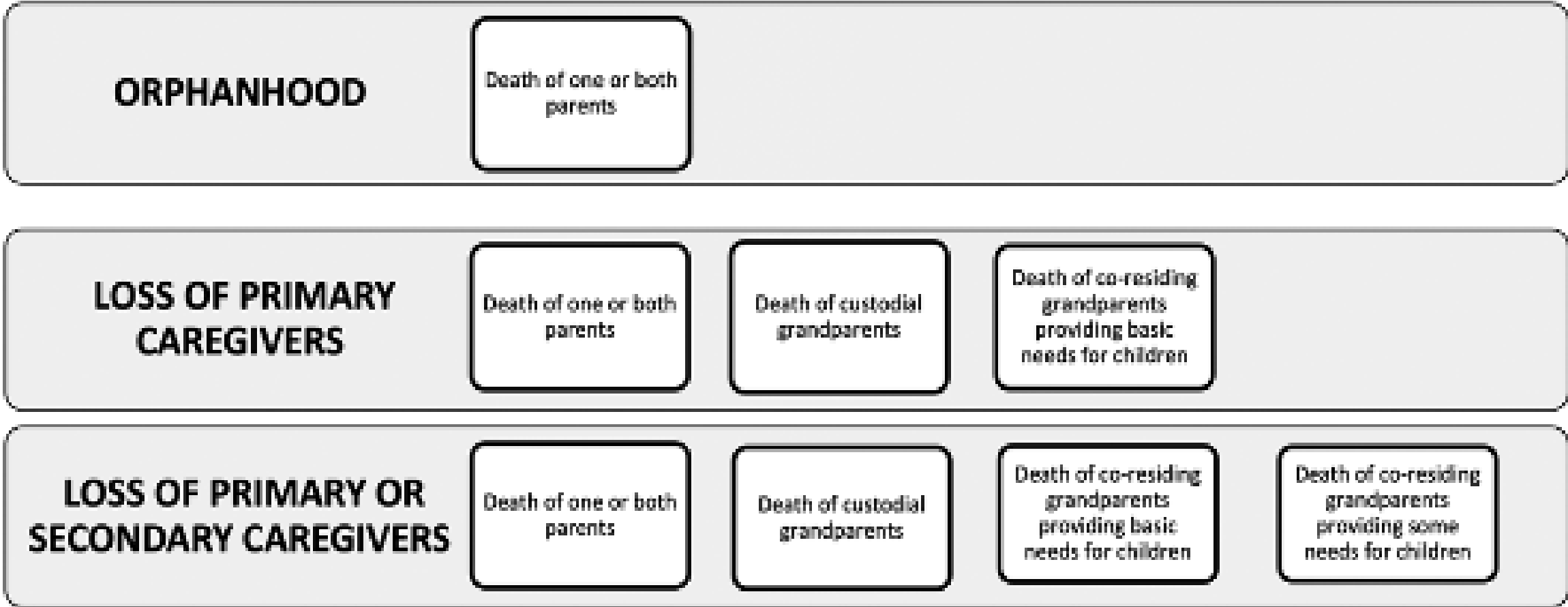
Riesgo de duelo relacionado con la pandemia de COVID

Desde el 1 de abril de 2020 hasta el 30 de junio de 2021, >140 000 niños en los Estados Unidos experimentaron la muerte de un padre o abuelo cuidador.

El riesgo de tal pérdida fue de 1,1 a 4,5 veces mayor entre los niños de grupos minoritarios raciales y étnicos que entre los niños blancos no hispanos.

La carga más alta de muerte de padres y cuidadores asociada con COVID-19 ocurrió en los estados fronterizos del sur para niños hispanos, en los estados del sureste para niños negros y en los estados con áreas tribales para poblaciones de indios americanos y/o nativos de Alaska.

De: COVID-19: orfandad asociada y muerte del cuidador en los Estados Unidos



Clasificación de las muertes de padres, abuelos custodios, abuelos co-residentes que aportan la mayoría de las necesidades básicas y los abuelos que residen juntos proporcionan algunos requisitos básicos.

Niños y Muertes

- Siempre es difícil para un adulto decirle a un niño que un ser querido ha muerto. Especialmente cuando es una muerte **inesperada** o repentina
- Tal vez queramos ser fuertes y no llorar y sin embargo tememos llorar





Los niños y muerte

Cuando un adulto llora o está triste, esto no tiene que ser problemático para un niño.

Recomendamos comenzar con una versión corta de lo que sucedió.

Puede decirle al niño que responderá cualquier pregunta que tenga y espere.

Algunos niños tendrán preguntas de inmediato, mientras que otros nunca las tendrán y algunos tendrán preguntas más tarde. Algunos niños querrán aislarse y no hablar de la muerte por un tiempo, mientras que otros se acercarán buscando consuelo.

No hay una manera correcta o incorrecta de que un niño responda al duelo o pérdida.

Para los niños...

Vivir con la muerte es un proceso

- ✓ El niño necesita mantenerse conectado con la persona que murió
 - Objeto
 - Olor
 - Grabación
- ✓ Necesitan sentirse amados y que no estarán solos
- ✓ Averigüe que necesitan para sentirse conectados
- ✓ Es útil para que compartan la pérdida con la comunidad, ya sea familia, vecinos, amigos o parientes.





Incluso el niño más desconsolado puede recuperarse, crecer, desarrollarse y vivir una buena vida, llena de amor y relaciones profundas

Suicidio Infantil

- Ha habido un aumento sin precedentes en los intentos de suicidio infantil y los suicidios consumados entre los jóvenes, incluso en cohortes de niños de cinco a 12 años, una faceta de una crisis de salud mental más significativa para los jóvenes, especialmente los jóvenes de color.
- El CDC WISQUARS encontró un aumento del 280 % en las tasas de suicidio consumado de 2008 a 2018 y un aumento del 454 % en las tasas de autolesiones en ese mismo período para niños de cinco a 12 años.
- Si bien la pandemia indudablemente exacerbó el problema, la mayoría de la gente está de acuerdo en que también expuso un problema preexistente.

¿En qué medida los determinantes sociales de la salud (SDoH) individuales y estructurales y las vacunas están asociados con la salud mental infantil durante la pandemia de COVID-19?

- **Hallazgos:** En este estudio de cohorte de 8493 niños de EE. UU., la inseguridad alimentaria relacionada con la pandemia, el desempleo de los padres, el tratamiento de salud mental interrumpido, vivir en vecindarios con una mayor proporción de adultos que trabajan a tiempo completo y vivir en estados con tasas de vacunación rezagadas se asociaron con un aumento trayectorias de estrés percibido, tristeza y preocupación relacionada con COVID-19. Las asociaciones entre SDoH y estos resultados de salud mental fueron más comunes entre los niños asiáticos, negros e hispanos que entre los niños blancos.
- **Significado:** Apoyar la salud mental de los niños requiere políticas multifacéticas que aborden SDoH y las barreras estructurales a la alimentación, los servicios de salud, la protección del empleo y la vacunación.

¿Qué pueden hacer los adultos para apoyar a los jóvenes?

A nivel social:

La violencia contra las personas de color y las leyes que afectan a los jóvenes LGBTQI+ son tóxicas para los niños y jóvenes. Tome una posición con los jóvenes que conoce y en su comunidad.

A nivel escolar

Fomente un clima de respeto y colaboración: aborde el acoso escolar como un problema de cultura escolar, no como un problema de manzana podrida.

A nivel familiar

Conectar, escuchar, conectar, escuchar, conectar.

¿Qué puede hacer un adulto para apoyar a los niños y jóvenes uno a uno?

- Nota infelicidad y/o arrebatos de desregulación emocional. Preguntar. Estar. **Realmente escuche y no juzgue** lo que dice el niño.
- **Guarde de manera segura las armas y los medicamentos** y mantenga estos artículos fuera del alcance de los niños y jóvenes. Para los niños más pequeños, dado el método, los adultos deben ser conscientes de que cuando un niño ha tenido una experiencia particularmente perturbadora, como intimidación en la escuela o leer una publicación desagradable en las redes sociales, un niño puede actuar impulsivamente y autolesionarse.
- **Anime a los niños a desarrollar relaciones con los adultos** para que, si un niño se siente incapaz de acudir a un padre o maestro en una crisis, haya otros adultos de confianza a los que pueda acudir.

¿Qué puede hacer un adulto para apoyar a los niños y jóvenes uno a uno?

- Ayude a los niños a ver que las experiencias negativas que tienen probablemente estén relacionadas con cuestiones culturales y políticas más amplias de nuestros días y que, aunque están tristes y enojados por lo que les está sucediendo individualmente, es probable que les esté sucediendo a otros que encajan en una categoría similar. Para muchos niños, **ayudarlos a ver que están en un grupo objetivo** puede proporcionar la perspectiva necesaria. Para algunos niños, también pueden movilizar el deseo de acercarse a otros niños “como ellos” para mantenerse unidos, ser activos en nombre de los demás e inspirarse mutuamente para apoyar causas de especial interés para ellos.
- **Apoye a los maestros**, especialmente a los maestros de color, que tienen un papel importante que desempeñar en la afirmación del valor y la dignidad de todos sus estudiantes frente a los contextos a menudo despectivos de su escuela, comunidad y mundo nacional.
- **Obtenga ayuda profesional** si cree que un niño o joven está deprimido o ansioso.

**CHILD DEVELOPMENTAL LOSSES WEIGH ON PARENTS,
LARGE MAJORITY EXPRESS CONCERN FOR CHILD(REN)'S:**

Social life or development

73%

Academic development

71%

Emotional health or development

71%

Cognitive development

68%

Physical health/development

68%

PARENTS AGREE THAT:

Disruption to their child's schedule due to the COVID-19 pandemic is stressful for them

72%

It feels like the rules around COVID-19 testing change constantly for their child(ren)'s school/daycare

68%

Trying to keep up with the rules and regulations for COVID-19 for their child/children's school and activities is difficult

68%

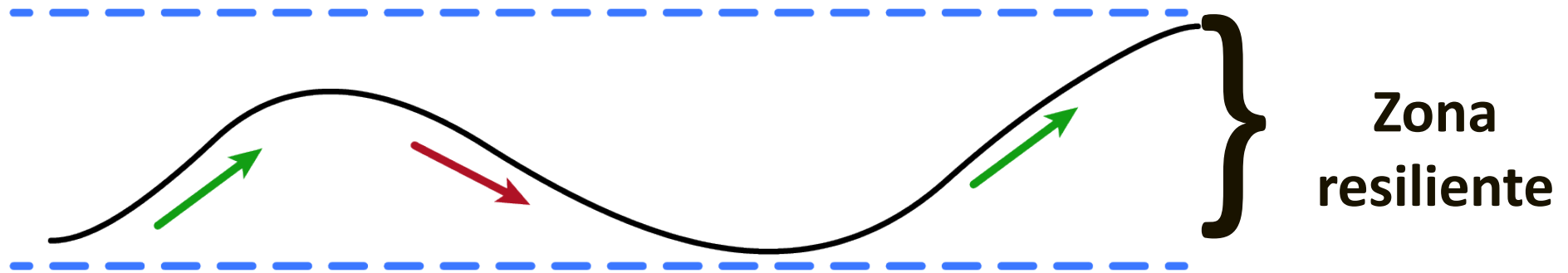
By 2025, the U.S. will have a **provider shortage** of:

- 10,470 [marriage and family therapists](#) (40,250 needed; 29,780 available)
- 15,400 [psychiatrists](#) (60,610 needed; 45,210 available)
- 26,930 [mental health counselors](#) (172,630 needed; 145,700 available)
- 48,540 [social workers](#) (157,760 needed; 109,220 available)
- 57,490 [psychologists](#) (246,420 needed; 188,930 available)
- 78,050 [school counselors](#) (321,500 needed; 243,450 available)

Resiliencia en los niños

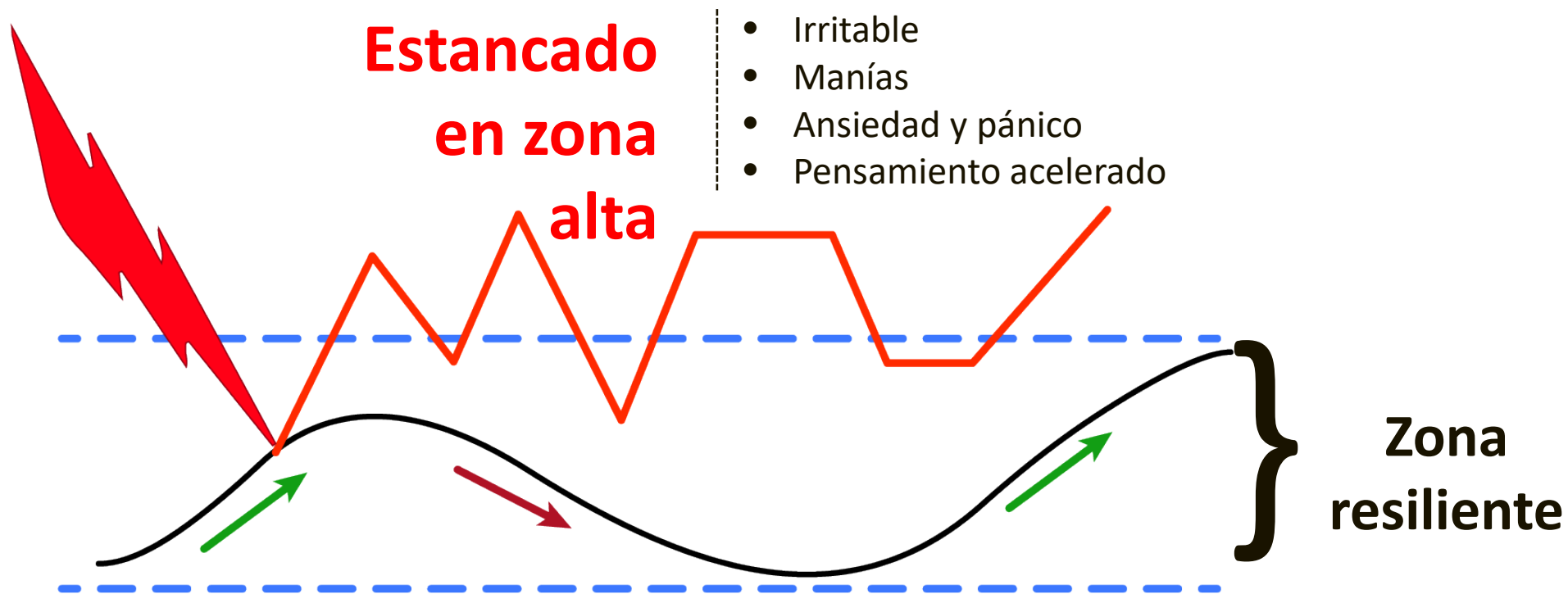
- Pregúntele a un niño: ¿Qué fuerza estás usando para hacer frente en este momento?

Evento estresante/traumático/perturbador



Adapted from Karas-Miller, Community Resilience Model

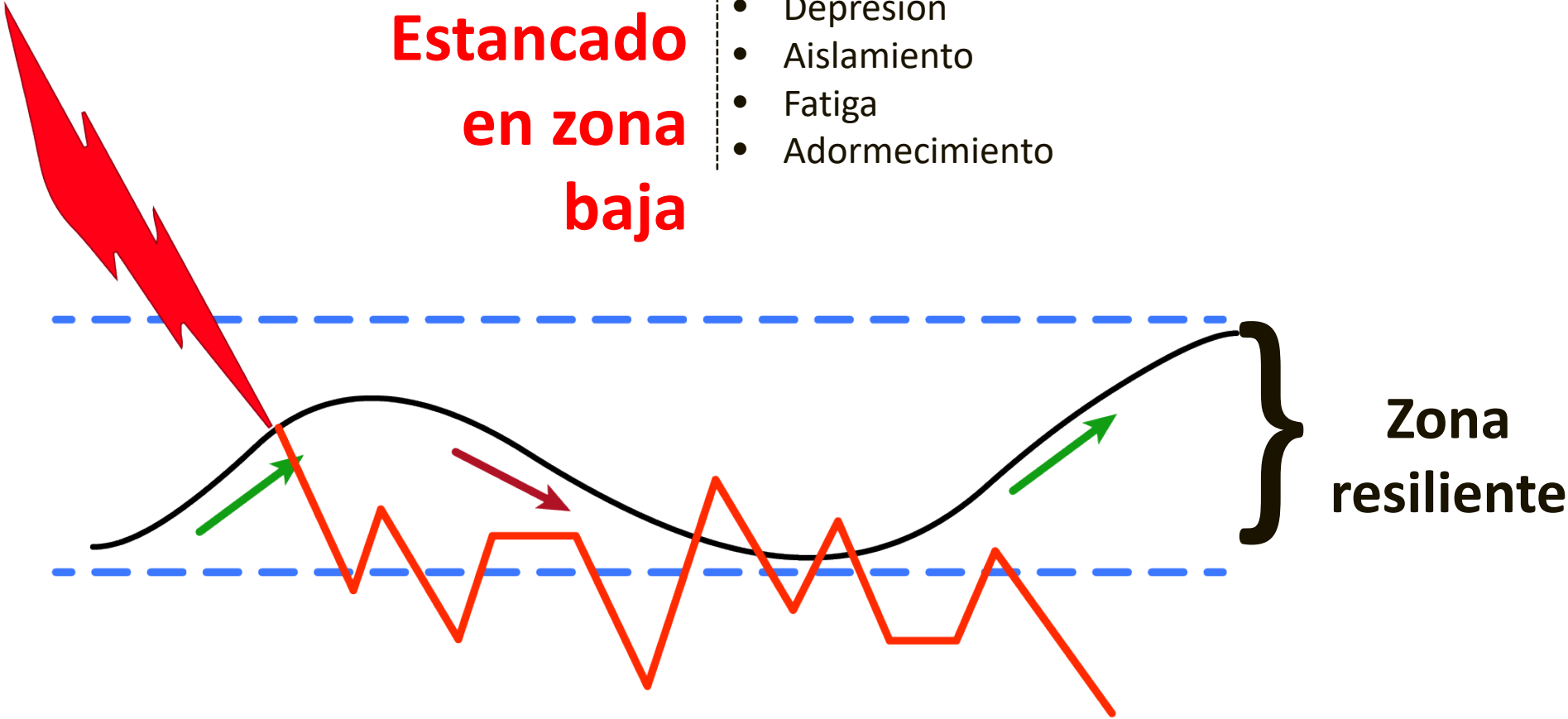
Evento estresante/ traumático/perturbador



Evento estresante/traumático/perturbador

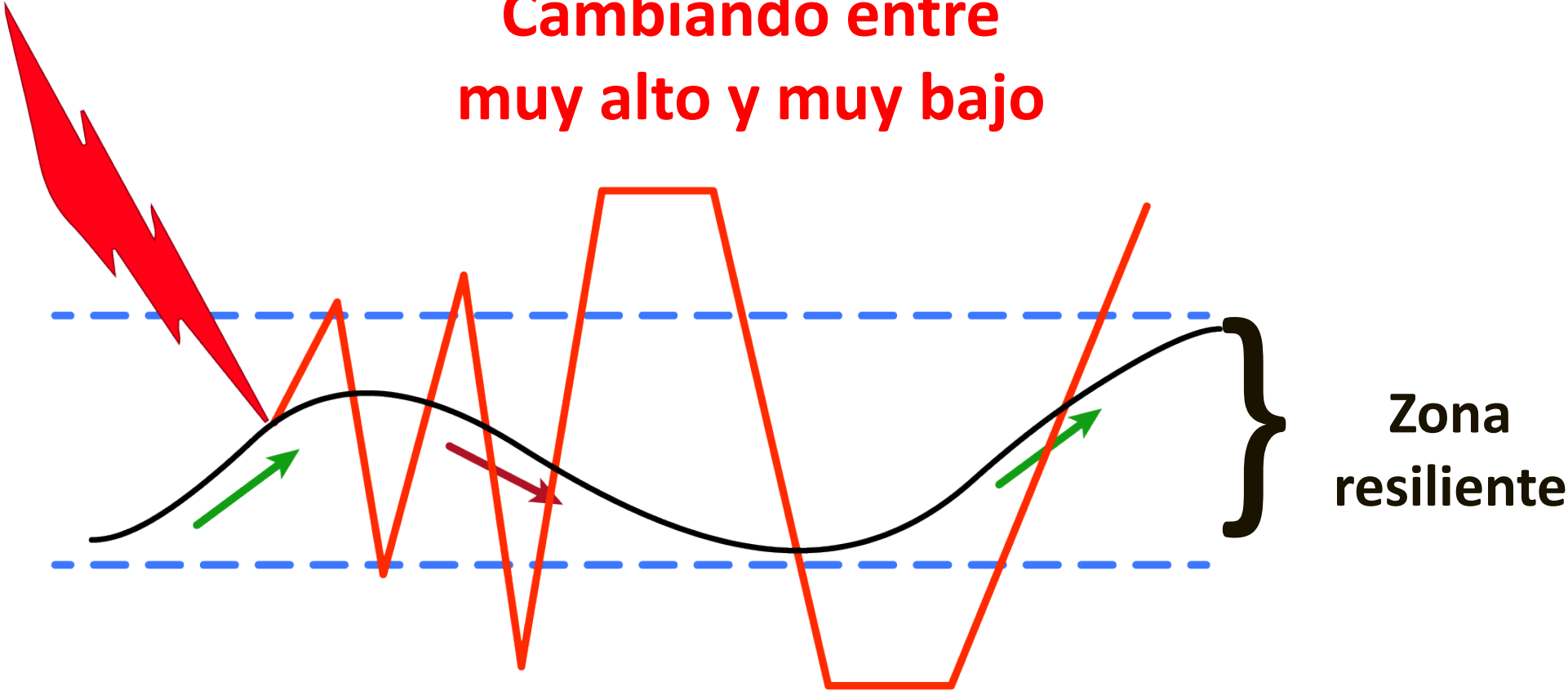
**Estancado
en zona
baja**

- Depresión
- Aislamiento
- Fatiga
- Adormecimiento

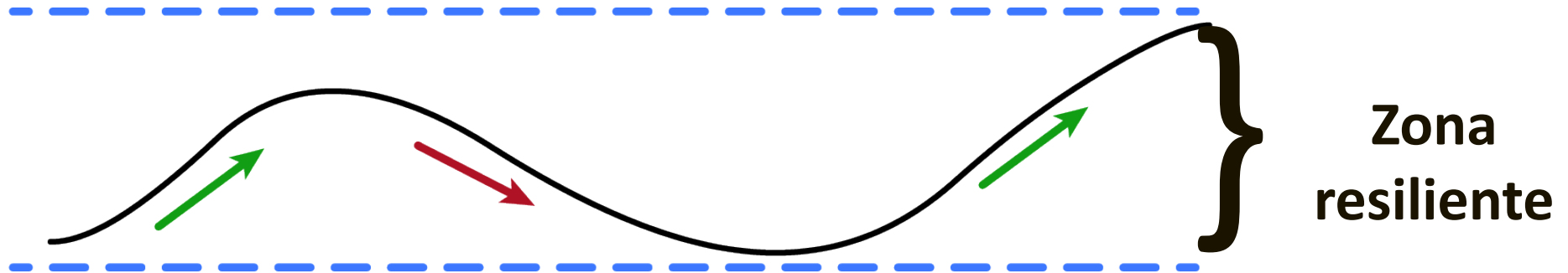


Evento estresante/traumático/perturbador

Cambiando entre
muy alto y muy bajo



Evento estresante/traumático/perturbador



Adapted from Karas-Miller, Community Resilience Model



Muchas gracias!