



10 Consejos

Saber es Poder

Estos consejos son diseñados para ayudarle a sentir esperanza, a entender, a aprender sobre los temas de salud mental y cómo manejarlos diariamente.

Consejos para padres/Personas que dan cuidado Trastorno de Apego Reaccionario

- 1. Participe en el tratamiento de su hijo.** La familia o la persona que le da cuidado hace un papel importante en el tratamiento y en su éxito. Tome parte activa en establecer metas y en el desarrollo del plan de tratamiento para su hijo/a.
- 2. Dése importancia.** Es importante que Ud. se cuide a sí mismo para poder cuidar a su hijo/a. Establezca un estilo de vida saludable con ejercicio regular, hábitos de comer buenos, descanso suficiente, y participación en actividades con los demás que a Ud. le agrada.
- 3. Relaciónese con** su hijo/a a través de actividades que a él/la le agradan (cantar, jugar con juegos, ir de compras, etc.) y anime a su hijo/a a que participe.
- 4. Cree una rutina.** La uniformidad y la estructura son imprescindibles al éxito de su hijo/a. Esto incluye la hora de comer, de hacer tarea, de dormir, y la programación de tiempo para hacer actividades especiales como mirar la televisión, jugar, y usar la computadora. Mantener horarios regulares, anticipar y planear los periodos de transición, y la rutina ayudarán a su hijo/a a sentirse seguro y bien cuidado.
- 5. Preste atención a sus relaciones.** Cuidar a un niño con RAD (Trastorno de Apego Reaccionario por sus siglas en inglés) puede ser desafiante y estresante. Es importante que Usted apoye a los otros miembros de la familia y mantenga sus relaciones familiares y amistades fuertes.
- 6. Participe** en actividades que fomentan la confianza. Trabaje con el terapeuta de su hijo/a para que le ayude a escoger tales actividades. Su hijo necesita ayuda en aprender cómo tener confianza.
- 7. Disciplina** es importante y puede ser un desafío, así que asegúrese de hablar con los proveedores de tratamiento de su hijo/a para platicar sobre las mejores maneras de elogiar y disciplinar a su hijo/a.
- 8. Siempre escuche** cuando los niños están listos para compartir sus pensamientos y sentimientos. Es posible que comienzan a compartir cuando menos lo espera.
- 9. Cree una red de apoyo** de familiares, amigos, y grupos de apoyo. Pídale a su Coordinador de Cuidado o a la Oficina del Consumidor y Asuntos Familiares (303 432-5955) para hallar información sobre grupos de apoyo que existen en la comunidad.
- 10. Aprenda sobre el RAD.** Pida materiales escritos e información adicional de sus proveedores. Unos buenos lugares para empezar son: La clínica Mayo: <http://www.mayoclinic.com/health/reactive-attachment-disorder/DS00988>

Desarrollado en Colaboración con Proveedores de FBH y la Junta Consultiva del Consumidor y Asuntos Familiares



www.fbhcolorado.org
303-432-5950



www.jcmh.org
303-425-0300