

COMO CONTRIBUIMOS COMO PADRES...

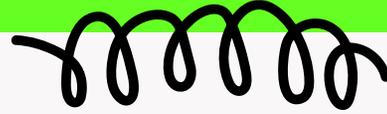
- ✓ Infórmese sobre el trastorno, cuanto más sepa más podrá ayudar.
- ✓ Mantén un horario para la medicación, prestando atención a que se la tome. También mantén un horario en casa, con unas rutinas que ayuden a sentir seguridad a tu hijo.
- ✓ Acompañe a su hijo al médico y terapeuta. Hágale consciente de que es por su bien y que le ayudarán a mejorar.
- ✓ Controle la alimentación, con una dieta equilibrada, evitando cafeína o el azúcar (pueden provocarle episodio maníaco).
- ✓ El ejercicio físico también es una buena opción.
- ✓ Tenga paciencia. Respire hondo y utilice técnicas de relajación en momentos críticos. No se sienta culpable cuándo su hijo esté en episodios depresivos o mixtos.

Psicólogo. Daniel Eduardo Carrillo Abril



Desde la escuela...

- ✓ Proveer la mayor estructura posible. Al iniciar el día, utilice imágenes para mostrarle a los estudiantes el orden de las actividades que se realizarán durante la jornada escolar.
- ✓ Proporcione y maneje estrategias de enseñanza creativa e interactiva que motiven y mantengan la atención del niño.
- ✓ Limite las tareas en casa a una cantidad adecuada. valore las diferencias del estudiante y trabaje aumentando sus áreas fuertes.
- ✓ De ser necesario, haga una modificación ambiental que incluya situar al niño en un lugar donde haya menos estímulos distractores y donde el maestro pueda tener contacto visual con el.
- ✓ No humille al niño frente a los demás, no lo ridiculice ni lo haga ver o sentirse incapaz. Recuerde que su autoestima es aún frágil.



Lo que necesitas saber sobre

EL TRASTORNO BIPOLAR

Psicólogo. Daniel Eduardo Carrillo Abril



QUE ES EL TRASTORNO BIPOLAR

Es una patología que afecta a cómo se siente, piensa y actúa un individuo. Su rasgo característico son los cambios exagerados en el estado de ánimo, pues, generalmente, una persona pasa por una fase maníaca y otra depresiva.

Psicólogo. Daniel Eduardo Carrillo Abril

Los episodios de

cambios en el estado de ánimo pueden ocurrir en raras ocasiones o muchas veces por año

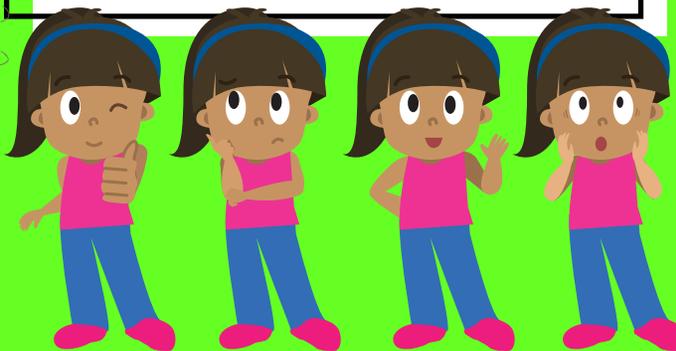
SISTEMA LÍMBICO

Es el responsable de regular las emociones

y de que el estado de ánimo esté estable y acorde a las circunstancias



En el caso de una persona con Trastorno Bipolar, su sistema trabaja erróneamente, por lo que su estado de ánimo sufre bruscas alteraciones sin que necesariamente exista un motivo.



EXISTEN VARIOS TIPOS

Trastorno Bipolar I

Se ha sufrido al menos, de un episodio maníaco, hipomaníaco o depresivo mayor

Trastorno Bipolar II

Se ha sufrido, por lo menos, de un episodio depresivo mayor o hipomaníaco, pero nunca un episodio maníaco

El día 30 de marzo fue decretado como el día de la concienciación sobre trastornos bipolares para contribuir a la causa.

Trastorno Ciclotímico



Se ha tenido durante dos años muchos períodos con síntomas de hipomanía y depresivos



SÍNTOMAS

Manía o hipomanía: Pues nada más ni nada menos que un estado de alegría exacerbada y puede causar problemas en la escuela y las actividades sociales, así como dificultades en las relaciones.

Causa:

- Episodios anormales de optimismo, nerviosismo o tensión.
- Aumento de energía o agitación
- Euforia
- Menor necesidad de dormir
- Distracción

Depresión: puede causar dificultades evidentes en las actividades cotidianas.

Causa:

- Tristeza o estado de ánimo bajo diariamente
- Pérdida de placer en actividades que alguna vez disfrutaba
- Baja autoestima
- Sentimientos de inutilidad
- Pensar en el suicidio, planificarlo o intentarlo

Psicólogo. Daniel Eduardo Carrillo Abril