

Terapia cognitiva-conductual (CBT, por sus siglas en inglés) para el control del dolor de cabeza:

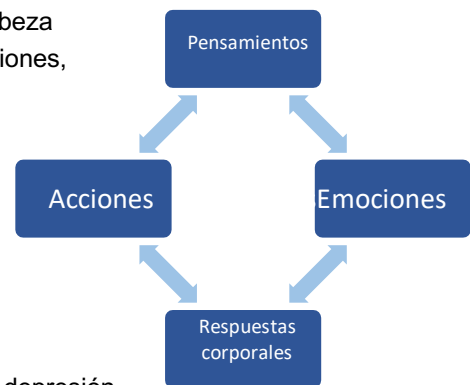
Información para pacientes y padres

Experimentar niveles regulares y altos de dolor con frecuencia provoca la acumulación del estrés.

- Las preocupaciones respecto a que una actividad pueda desencadenar un dolor de cabeza son atemorizantes: retrasarse en el trabajo escolar debido a las frecuentes inasistencias puede causar ansiedad y dejar de ver a los amigos suele afectar el estado de ánimo. ¡Es entonces cuando el estrés puede empeorar los dolores de cabeza! Es un ciclo.
- Una remisión a la psicoterapia *no* significa que su neurólogo crea que su dolor está “en su cabeza o la de su hijo”. Comprendemos que el dolor es muy real y queremos hacer todo lo posible para ayudar.

Terapia cognitiva-conductual (CBT, por sus siglas en inglés): la técnica de psicoterapia a corto plazo

- Los niños y adolescentes mejoran el manejo de sus dolores de cabeza concentrándose en las conexiones entre sus pensamientos, emociones, respuestas corporales y acciones.
- La CBT les enseña a los niños y adolescentes la forma de practicar patrones de pensamiento positivos y realistas, así como la relajación, hábitos saludables y disfrutar de actividades como habilidades de afrontamiento.
- Las estrategias de la CBT pueden ayudarlo a usted o a su hijo a vivir una vida más significativa incluso sin reducir el dolor. La investigación demuestra que los dolores de cabeza
- La CBT también funciona bien para tratar síntomas de ansiedad y depresión que pueden producirse junto con el dolor de cabeza.



La participación de los padres es clave para el éxito de la TCC para el dolor de cabeza infantil.

- La investigación demuestra que ciertos enfoques de crianza (por ejemplo: fomentar el afrontamiento fuera de las sesiones) pueden promover mejores resultados en niños/adolescentes.
- Permita que el terapeuta de su hijo sepa que quiere ser parte del plan de tratamiento y aprender habilidades para apoyar a su hijo.

Actualmente puede comenzar a trabajar en algunas de estas habilidades.

- Busque en la lista “**Aplicaciones y sitio web**” para explorar algunas opciones que puede probar en casa.
- **Niños/adolescentes:** Piense y practique las habilidades de **relajación** o **distracción** que ya tiene. La relajación es cualquier cosa que ayude a su cuerpo a sentirse tranquilo (respiración profunda, imágenes, escuchar música). La distracción es cualquier cosa que ayude a desviar la atención del dolor (jugar un juego, el arte, hablar con amigos). Establezca un cronograma para mejorar la **consistencia del sueño, hidratación y comidas**.
- **Padres:** Ayude a su hijo a manejar su dolor de cabeza trabajando para cambiar el enfoque de los dolores de cabeza (evite hacer preguntas sobre dolores de cabeza) para fomentar el afrontamiento y la actividad normal (la escuela, socializar).