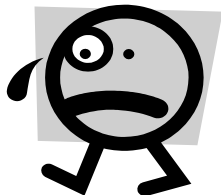


COMO AYUDAR A SU HIJO/A DESPUÉS DE UN EVENTO TRAUMÁTICO

El primer paso en ayudar a su hijo/a con una situación traumática es de reconocer que puede ser un evento traumático. Una situación traumática es una que causa a su hijo/a, o miembro de familia, gran dolor y que puede incluir:

- La muerte de un ser querido o mascota
- Divorcio
- Enfermedad
- Un ser querido o amistad se mueve a vivir a otro lugar
- Cambio de escuela
- El padre o madre pierde su trabajo
- Desastre natural
- Amenaza de violencia

Tenga en mente que todos los niños y adultos toman situaciones difíciles en diferentes maneras. Esta información describe varios tipos de reacciones que usted puede ver en sí mismo y cambios que puede notar en su niño/a.



CONSEJOS PARA PADRES

Estas son reacciones normales que usted puede experimentar como adulto:

- Fácilmente irritable
- Llorar mucho
- Dificultad concentrarse
- Retirarse, o aislarse
- Problemas de dormir
- Problemas de comer
- Dolores de estomago o de cabeza
- Ansiedad o depresión
- Miedo de que el evento re-ocurra
- Sueños repetitivos del evento
- Escenas repetitivas del evento

Para poder lidiar con estas reacciones, es importante que:

- Descanse suficientemente
- Hable con alguien
- Comparta sus emociones y miedos
- Haga tiempo para actividad física
- Coma bien
- Tome tiempo fuera de trabajo si es necesario

Reconozca que uno o más de estas reacciones son normales. Trate de buscar consejería inmediatamente. Si esto no es posible, y ve que su hijo/a demuestra algunas de las siguientes reacciones, y/o no se recupera del trauma en unos meses, una referencia a un profesional de salud mental es recomendable para ayudar a su hijo/a lidiar con el trauma.

RESPUESTAS DE COMPORTAMIENTO A UN TRAUMA

5 años o menores de edad

- Desamparo y pasividad
- Síntomas regresivos
- Negación del evento
- Reconstrucción del trauma por medio del arte y el juego
- Pesadillas

6 años a los 11 años de edad

- No poder pensar claramente
- Aumento de fantasías
- Respuestas de fobias
- Cambios de personalidad
- Reconstrucción obsesiva del evento
- Pesadillas

12 años a los 17 años de edad

- Indiferencia, pena o culpabilidad
- Comportamiento post-traumático
- Cambios de actitudes de vida, o perdida de intereses
- Comportarse como adulto quien puede cuidarse a sí mismo sin la ayuda de un adulto (madurez falsa)

COMO AYUDAR A SU HIJO/A

- Cierre los ojos y respire profundo. Esto le ayudara estar relajado/a y tomar control de sus emociones.
- Cuando le hable, este calmado y en control de sus emociones. Sea fuerte. Si pierde el control, su hijo podría preocuparse por usted. Esto puede hacer la situación más difícil de lidiar para ellos.
- Dígale a su hija/o que le ama y que la cuida, y que quiere saber cómo él/ella se siente.
- Escuche las emociones de su hijo. Valide lo que le está diciendo. Si usted experimenta las mismas emociones- compártelas. Déjele saber a su hija que lo que siente es normal. Cuando comparta, asegúrese que usted no guie la conversación.
- Haga preguntas abiertas que den permiso a su hijo expresar sus sentimientos. Explore miedos e inquietudes.
- Ponga atención a las preguntas de su hija. No evade las preguntas difíciles. Trate de contestarlas. Está bien si dice: “no lo sé,” o “no tengo la respuesta, pero la encontrare para ti.”
- Déjele saber a su hijo que usted toma sus inquietudes seriamente.
- Si a su hijo se le hace difícil hablar de sus emociones, déjele saber que usted estará allí cuando desee compartirlas. Dele tiempo para sí mismo. Si no lo hablan en uno o dos días, introduzca el tema de nuevo.
- Si su hija es verbal, encuentre tiempo diariamente para hablar de cómo está emocionalmente. Explore nuevas emociones, miedos y ansiedades.
- Si su hijo cambia la manera de hablar, jugar, o en actitudes, esto puede indicar miedos o ansiedades que no puede expresar.
- Si su hija/o dibuja, deje que dibujen algo que describa sus inquietudes o miedos, que le harán saber a usted cómo se siente el/ella.
- Su hijo puede expresar sus emociones con sus comportamientos. Cambios grandes incluyen: agresión, aislamiento, dolores físicos que no coinciden con el trauma (ej: dolor de estomago o de cabeza).



CEDARS-SINAI®

PSYCHOLOGICAL TRAUMA CENTER

8700 Beverly Blvd., Suite 2416

Los Angeles, CA 90048

Phone: (310) 423-3506

www.cedars-sinai.edu/ptc

CONSEJOS PARA PADRES

COMO PUEDE AYUDAR A SU HIJO/A DESPUÉS DE UN EVENTO TRAUMATICO