

Reacciones normales a un evento traumático.

Las siguientes son reacciones que pueden esperarse de un niño que ha estado involucrado en un evento aterrador. Debe preocuparse si cualquiera de estas reacciones duran mucho tiempo, o si su niño exhibe la mayoría de estas reacciones al mismo tiempo.

- Hacer preguntas - el niño puede querer
- Saber si la persona que fue lesionada o murió sufrió o sintió dolor
- Querer hablar de lo que sucedió
- No querer hablar de lo que sucedió
- Actuar el evento traumático cuando juega
- Hacer dibujos sobre el evento traumático
- Imaginarse o revivir el evento traumático en su mente
- Sentirse enojado o hablar de vengarse
- Expresar miedo de morir o miedo de estar solo
- Pesadillas
- Problemas para conciliar el sueño
- Mojar la cama
- Problemas físicos tales como dolores de estómago o de cabeza
- Desear estar físicamente junto con sus seres queridos todo el tiempo
- Problemas para concentrarse o problemas en la escuela

DESPUES DE UN EVENTO TRAUMÁTICO

Para
Padres

BOSTON
PUBLIC
HEALTH
COMMISSION



Para encontrar recursos de salud mental, referencias e información sobre seguros médicos, llame a la Oficina de Salud del Alcalde al (617) 534-5050.

En caso de una emergencia de salud mental, llame al equipo BEST al (800) 981-HELP o llame al 911.

Para obtener información del Internet, diríjase a www.talklisten.org.

Comisión de Salud Pública de Boston
1010 Massachusetts Ave.
Boston, MA 02118
www.bphc.org

 CC BY-NC 2.0

Recuperación alivio después de un evento traumático.

Cómo enfrentarse a situaciones malas que le pueden suceder a usted, a su familia o a su comunidad.



RECUPERACIÓN

Ayudando a su niño a superar un evento traumático

Los eventos trágicos o aterradores nos pueden afectar a todos, particularmente a los niños. Como padre, hay signos que usted debe observar y cosas que puede hacer para ayudar a que su niño supere este período difícil.

¿Qué es una reacción “normal” en un evento trágico?

Cada niño responderá al evento traumático de modo particular. Algunos niños querrán hablar de lo que sucedió y harán preguntas. Otros niños no querrán hablar para nada. Algunos niños tendrán miedo de salir de casa o de separarse de sus padres. Otros querrán retornar a sus actividades normales como si nada hubiera sucedido.

Todas estas



son respuestas normales y no existe ninguna manera determinada en que un niño debe actuar o sentir. Como padre, usted conoce a su niño mejor que nadie. Si las reacciones de su niño le parecen serias, como furia extrema e incontrolable o tristeza que dura semanas, o cualquier otra reacción que usted considere inusual, no tenga miedo de solicitar ayuda. Llame al médico o consejero de su niño, si tiene uno. Averigüe si su escuela tiene recursos para ayudarlo. Llame a otros padres cuyos niños hayan atravesado por experiencias similares.

¿Cómo puede ayudar a su niño durante este período difícil?

Después de un evento aterrador, los niños querrán saber que ellos y sus seres queridos están a salvo. Usted puede indicarles, de muchas maneras, que ellos están a salvo:

Bríndele seguridad a su niño.

ndíquele que usted está haciendo todo lo posible para asegurar de que está seguro.

Dígale la verdad.

Si su niño quiere hablar de lo que sucedió, esté preparado para preguntas como, “¿Qué sucedió?, ¿Por qué sucedió? y ¿Pasará otra vez?” Los niños tienen mentes literales y desean saber los detalles específicos, pero usted no tiene que entrar en mayor detalle.

Reconozca los sentimientos de su niño.

Deje que su niño sepa que lo que le ha pasado si es motivo de afligirse. Si desea hablar acerca de lo que sucedió, usted le puede apoyar con empatía, diciendo cosas como “Eso te debe haber dado mucho miedo.”

Dígale a sus niños que los ama.

Su niño puede necesitar escuchar estas palabras aún más de lo normal después de un evento traumático.

Abrace a su niño.

Después de un evento traumático, algunos niños simplemente pueden desear estar físicamente cerca. Sencillamente abrazar a su niño puede ser más importante que hablar.

No obligue a su niño a hablar si aún no está listo.

Algunos niños desearán hablar, otros no. Algunos pueden preferir dibujar sobre el evento traumático o actuarlo en sus juegos.

Mantenga la rutina y las reglas normales.

Algunas veces los padres desean suavizar las reglas cuando el niño atraviesa por un momento difícil. Pero seguir con la misma rutina, horas de dormir, comidas, le da a un niño la sensación de seguridad y de estar bien cuidado.

Asegúrese que el niño come y duerme bien.

Muchos niños, especialmente los más pequeños, pueden volverse irritables cuando no duermen o comen bien. Esto únicamente empeora después de un evento traumático.

No permita que su niño mire películas violentas, juegos de video o televisión por algún tiempo, incluyendo las noticias.

Estas pueden hacer que su niño reviva el evento una y otra vez en su mente.

No permita que su niño sepa que usted está afligido ya que esto puede empeorar su problema.

Al igual que su niño, usted puede estar teniendo reacciones físicas. Usted puede sentirse enojado sobre algunos problemas de la sociedad, como la violencia o el gobierno. En lugar de hablar de esto con su hijo, encuentre a algún adulto comprensivo, un amigo o un consejero, que le pueda ayudar.

Llame al pediatra de su hijo para contarle lo que sucedió.

Su pediatra puede ofrecer consejos específicos basados en su conocimiento del historial clínico de su hijo.

Bríndele tiempo a su hijo. Pueden pasar días o semanas antes de que su niño se sienta completamente seguro otra vez. Tenga paciencia con su niño y averigüe lo que necesita para sentirse seguro otra vez.

Enfóquese en los aspectos positivos. Recuerdele a su niño que la mayoría de la gente es buena y cariñosa. Intente no enfocarse en culpar.