

Cómo ayudar a su(s) hijo(s) después de un evento traumático

Un evento traumático se define como una experiencia extremadamente estresante que afecta negativamente el bienestar físico, psicológico y emocional de un niño.

El trauma puede afectar la habilidad natural de sobrellevar dificultades del niño. El primer paso para ayudar a su hijo a sobrellevar una situación traumática es reconocer cuáles eventos pueden ser traumáticos. Es posible que su hijo ha sido testigo o ha vivido una amenaza, ya sea real o percibida. Las experiencias traumáticas pueden ser eventos únicos o continuos, y pueden causar gran sufrimiento a su hijo o a su familia.

Los siguientes son algunos eventos traumáticos que pueden presentarse:

- La pérdida de un ser querido o una mascota
- Un divorcio
- La mudanza de un pariente o amigo
- El arresto o encarcelamiento de un pariente o amigo
- Maltrato o negligencia emocional
- Maltrato físico o sexual
- Enfermedad
- Accidente serio
- Desastre natural
- Inestabilidad económica
- Amenaza de violencia (en el hogar o en la comunidad)
- El acoso

Tenga en cuenta que los niños y los adultos manejan las situaciones difíciles de diferentes maneras. Es posible que el proceso de ayudar a su hijo a sobrellevar un evento traumático sea estresante para toda la familia y que les hacen sentir aislados. Es importante estar consciente de sus propias experiencias pasadas porque estas pueden salir a la luz mientras está ayudando a su hijo a sobrellevar los efectos de su trauma. Es posible que usted experimente una o más de las siguientes problemas que los adultos experimentan ante los eventos traumáticos:

- Dolores físicos
- Poca energía o fatiga
- Cambios en el sueño o apetito
- Estado de ánimo irritable, depresión o ansiedad
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- Sentimientos de temor
- Pensamientos recurrentes e invasivos sobre eventos pasados
- Sueños o pensamientos inquietantes
- Alejamiento de los demás y falta de interés en las actividades

Cuando ayude a su hijo a sobrellevar el trauma, es importante cuidarse a sí mismo para su propio bienestar y también para ayudar a su hijo a sobrellevar una situación traumática. Lo siguiente puede ayudar:

- Coma bien
- Descanse lo suficiente
- Dese tiempo para hacer actividad física
- Hable con alguien en quien confía
- Utilice su sentido de humor
- Incorpore creencias religiosas y espirituales

Comportamientos de respuesta al trauma que tal vez vea en su hijo

5 años de edad o menores

- Comportamientos regresivos, como orinarse en la cama, chuparse el dedo, temor a la oscuridad, dependencia o ansiedad por separación
- Atrasos en alcanzar los hitos de desarrollo
- Llanto o berrinches frecuentes
- Energía extremadamente alta o baja en comparación con sus compañeros
- Dificultades de sueño y pesadillas
- Cambios en el apetito

6 a 11 años de edad

- Dolores y malestares físicas
- Dificultad para pensar claramente
- Irritabilidad o aumento en los conflictos en el hogar y en la escuela
- Aislarse o perder interés en sus actividades favoritas
- Nuevos temores o fobias
- Cambios de personalidad
- Recrear el evento de manera obsesiva a través del arte o mediante el juego
- Deterioro del desempeño escolar y mala asistencia
- Negarse a ir a la escuela
- Nerviosismo o hipervigilancia

12 a 17 años de edad

- Desinterés, vergüenza o culpa
- Cambios de actitud
- Apatía o falta de reacciones emocionales
- Depresión
- Pensamientos o comentarios sobre la muerte
- Comportamiento autodestructivo o temerario
- Cambios en las relaciones interpersonales
- Uso de drogas o alcohol y/o problemas con la ley
- Creer que pueden cuidarse sin la ayuda de un adulto (pseudomadurez)

Consejos para ayudar a su hijo a sobrellevar las dificultades:

Cómo Recuperar la seguridad y la confianza

- **Respóndale a su hijo con calma y compasión.** Establezca expectativas y limitaciones razonables. Evite los castigos físicos.
- **Escuche a su hijo y valide sus sentimientos.** Ayúdelos a identificar sus sentimientos y expresar sus emociones. Déjelos expresar sus preocupaciones o temores escribiendo en un diario, dibujando o jugando.
- **Mantenga rutinas constantes para las comidas, el sueño y la actividad física.** Esto incluye asegurarse de que su hijo asista con regularidad a la escuela.
- **Incluya a su hijo en las decisiones familiares cuando sea posible y permítale tomar decisiones de manera apropiada de acuerdo con su edad.** Esto formenta un sentido de aceptación y control.
- **Minimice el estrés innecesario en el hogar.** El hogar debe ser un lugar seguro.

Cómo desarrollar la fortaleza personal

- **Enséñele a su hijo a relajarse.** Respiren, salgan a caminar y escuchen música.
- **Minimice la exposición a los medios de comunicación.** Limite la cantidad de noticias que ve su hijo y esté disponible para responder a preguntas o explicar el contenido.
- **Dele prioridad al tiempo de convivir como familia.** Esté disponible emocional y físicamente. Participe en actividades que disfrutan juntos.
- **Construya un sistema de apoyo para su hijo y su familia.** Los niños desean saber en quién pueden confiar en el hogar, en la escuela y en su comunidad.
- **Cómo responder a las preguntas.** Está bien decir, "No sé". O, "No tengo la respuesta, pero te la conseguiré".
- **Dígale a su hijo que lo ama y que quiere que esté bien y que quiere saber qué está sintiendo.** Recuérdeles que él no tiene la culpa.

Cómo restaurar la esperanza

Provea experiencias positivas. Reconozca las cosas que están haciendo bien y haga planes familiares.

- **Cumpla sus promesas.** Sea constante.

Si los síntomas persisten en su hijo o en usted durante más de un mes, haga una cita con un profesional médico y con un profesional de salud mental.