

Ayudando a su hijo a curarse del trauma



Lo que está pasando

El trauma es una reacción emocional a un evento intenso amenazante o que causa daño, ya sea físico o emocional. El trauma puede ocurrir a causa de un desastre natural (como un terremoto o una inundación), la violencia o el abuso. Incluso, el presenciar la violencia, aunque usted no sea la víctima, también puede causar trauma.

El trauma puede tener un efecto duradero en el desarrollo cerebral de los niños. Si no es tratado, puede llegar a causar problemas en la escuela, en relaciones o con drogas y alcohol.

Lo que usted podría estar observando

Las reacciones de los niños a eventos traumáticos varían según sus edades, culturas y personalidades. Algunos niños demuestran las siguientes señales de trauma:

- Asustándose fácilmente y teniendo dificultad con volver a calmarse
- Comportamientos comunes en niños más jóvenes (por ejemplo, chupándose el dedo, mojando la cama, miedo a la oscuridad, apegándose demasiado a sus proveedores de cuidado)
- Berrinches, agresión o pelear con otros
- Volviéndose callado y retraído, queriendo estar solo
- Queriendo hablar acerca del evento traumático todo el tiempo, o negando que sucedió
- Cambios en su alimentación o sueño (durmiendo todo el tiempo, el no dormir, pesadillas)
- Dolores de cabeza o de estómago frecuentes

Recuerde: Con paciencia y apoyo, las familias pueden sanarse y recuperarse del trauma.

Lo que usted puede hacer

Intente lo siguiente para ayudar a su hijo a recuperarse de un trauma:

- **Ayude a su hijo a sentirse seguro.** Permanezca calmado y mantenga una rutina regular para las comidas, la hora de jugar y la hora de dormir. Prepare a los niños por adelantado para cualquier cambio o experiencia nueva.
- **Aliente (pero no obligue) a los niños a hablar acerca de sus sentimientos.** Dígalos a los niños que es normal tener muchos sentimientos después de sufrir un trauma. Escuche sus cuentos, tome en serio sus reacciones, corrija cualquier información incorrecta con respecto al evento traumático y asegúreles que ellos no tienen la culpa de lo que sucedió.
- **Provéales atención adicional, consuelo y ánimo.** Pasar tiempo en familia podría ayudar a los niños a sentirse seguros. Los niños más jóvenes podrán querer más abrazos y cariño. Siga sus pistas y tenga paciencia si parecen necesitar de atención.
- **Enséñele a los niños a relajarse.** Anímelos a practicar la respiración honda, escuchar música calmada o decir cosas positivas (“Eso me dio miedo, pero ahora estoy bien”).
- **Esté consciente de su propia reacción al trauma.** La historia de trauma de los padres y sus sentimientos acerca de las experiencias de sus hijos pueden influenciar la manera en que los niños manejan el trauma. Busque apoyo si lo necesita.
- **Recuerde que todas las personas se recuperan de maneras diferentes del trauma.** Es importante respetar el proceso de recuperación de cada niño.
- **Encuentre ayuda cuando la necesite.** Si los problemas de su hijo duran por más de unas semanas, o si empiezan a empeorar en vez de mejorarse, pida ayuda. Encuentre un profesional de salud mental capacitado en métodos comprobados de ayudar a los niños a lidiar con el trauma.