

Después del trauma

CÓMO AYUDAR A MI HIJO A SUPERAR LA SITUACIÓN



Seis cosas que usted puede hacer para ayudar a su hijo después de una situación traumática

- 1 Hágle saber a su hijo que se encuentra a salvo.** Dele más abrazos (incluso a los adolescentes).
- 2 Permita que los niños hablen sobre sus sentimientos y preocupaciones, si así lo desean.** Hágales saber que es normal sentirse molesto y un poco asustado. Si no desean hablar, pueden escribir una historia o hacer un dibujo.
- 3 Retome las rutinas diarias.** Ayude a su hijo a dormir lo suficientemente, a comer con regularidad, a mantenerse al día con las tareas escolares y a pasar tiempo con sus amigos.
- 4 Aumente el tiempo con la familia y los amigos.** Al parecer, los niños que reciben apoyo adicional de la familia y los amigos se recuperan mejor de los acontecimientos traumáticos. Lea, juegue, practique un deporte o vea una película con ellos.
- 5 Tómese tiempo para lidiar con sus propios sentimientos.** Le resultará más difícil ayudar a su hijo si usted está preocupado o molesto. Hable sobre sus sentimientos con otros adultos, tales como los miembros de su familia o amigos, el ministro de su iglesia, su médico o consejero.
- 6 Tenga en cuenta que aún las personas de la misma familia pueden reaccionar de formas diferentes.** Recuerde: los sentimientos y preocupaciones acerca de la lesión que tenga su hijo podrían ser distintos de los suyos. Los hermanos y hermanas también pueden sentirse molestos.

¿Qué debo esperar después de una situación traumática? Durante los primeros días posteriores, su hijo podría sentirse confundido, molesto, nervioso o preocupado. Esto es normal. La mayoría de los niños sólo necesitan un poco más de tiempo para sentirse bien.

¿Cuáles son los cambios normales que podría sufrir mi hijo? Después de una situación traumática, usted podría notar los siguientes cambios:

- Niños pequeños:** chuparse el dedo, mojar la cama, aferrarse a los padres, tener miedo de la oscuridad.
- Niños en edad escolar:** molestarse o enojarse con facilidad, aferrarse a los padres, tener pesadillas, no prestar atención, no querer ir a la escuela o jugar con sus amigos.
- Adolescentes:** cambios en los hábitos de sueño y alimentación, nuevos problemas en la escuela, disputas con amigos o familiares, quejas por molestias o enfermedades.

¿Cuándo y cómo debo obtener ayuda para mi hijo? Si estos síntomas no ceden o parecen empeorar, o si hay otras cosas que le preocupan, hable con el médico o consejero escolar de su hijo para encontrar la mejor manera de ayudar a su hijo y a su familia.



Cosas que otros padres han encontrado de utilidad.

NIÑOS PEQUEÑOS:



“Ahora estás a salvo.”



“¿Por qué no haces un dibujo sobre tu estadía en el hospital?”

NIÑOS MAYORES:



“Aún puedes seguir pasando tiempo con tus amigos.”



“Cuando estoy molesto, busco a alguien con quien hablar.”

Haga: Permita que su hijo hable acerca de lo que pasó, si así lo desea.

Diga: “*Han ocurrido muchas cosas. ¿Estás preocupado o confundido por algo?*”

Haga: Si su hijo no desea hablar de lo que pasó, alíentelo a sugiera que haga un dibujo o escriba una historia al respecto.

Diga: (A niños más pequeños) “*¿Puedes hacer un dibujo sobre lo que pasó y contarme una historia al respecto?*” (A niños adolescentes) “*¿Puedes escribir una historia sobre lo que pasó y cómo te sientes?*”

Haga: Tenga en cuenta que los hermanos y hermanas también pueden sentirse molestos o preocupados.

Diga: “*¿Cómo estás? ¿Estás preocupado por algo?*”

Haga: Asegúrese de que su hijo mantenga horarios regulares para comer y dormir. Si su hijo tiene problemas para dormir, lea un cuento antes de acostarse y juegue con un animal de peluche favorito con los niños más pequeños, o planifique un momento de relajación con música tranquila para los adolescentes.

Diga: (A niños más pequeños) “*Leamos tu libro favorito antes de acostarnos.*” (A adolescentes) “*¿Qué tal te parece si escuchamos música que te ayude a relajarte?*”

Haga: Hable con otro adulto si usted se siente molesto por lo que le ocurrió a su hijo. También hable con el médico de su hijo si está preocupado por cómo está sobrellevando el trauma.

Diga: “*Me siento un poco abrumado. Me ayudaría contar con alguien con quien hablar.*”

