

SUS HIJOS LO NECESITAN

Es muy probable que niños que han sufrido recientemente un evento

traumático manifiesten señales de angustia. Es muy común y, de hecho normal, que los niños manifiesten una amplia gama de reacciones físicas y emocionales después de sufrir un evento trágico. No importa que hayan estado directa o indirectamente involucrados en la tragedia, los niños se comportarán de manera distinta.

Es muy difícil que niños pequeños entiendan lo que ha pasado con ellos. Algunos quizás tengan una perspectiva distorsionada del asunto; mientras otros, dependiendo de la edad y nivel de involucramiento, tengan una idea clara de lo acontecido. Lo cierto del caso es que niños que han sufrido algún trauma, necesitan la constante dirección y comprensión para ayudarlos a superar esta experiencia. La forma en que usted ayude a sus hijos a superar esta etapa puede tener un efecto duradero en ellos.

Es importante saber que tanto usted como los niños pequeños, pueden experimentar la misma intensidad de emociones en cuanto a la tragedia. Cada niño reacciona de forma diferente, incluso niños de una misma familia. Algunos manifiestan sus emociones inmediatamente, otros esperan más tiempo. La mayoría de niños se sentirán confundidos por la interrupción de la rutina diaria. Este período de tiempo será muy difícil para ellos y para usted. Sea cual sea la reacción de ellos, tenga presente que es normal manifestar señales de frustración y emoción en cuanto a lo sucedido.

Este folleto ha sido preparado para ayudarlo a Ud. a distinguir las diferentes maneras que los niños reaccionan ante un evento traumático. Adentro encontrará una lista de formas como los padres y personas especializadas en cuidados pueden ayudar a los niños a sobreponerse a sus reacciones ante un evento traumático.

Esta fuente de información fue preparada por, la ya fallecida, Dra. Karen Doudt, antigua Profesora de Educación del Manchester College en North Manchester, Indiana. La Dra. Doudt fue instrumental en el desarrollo del currículo de capacitación de los servicios para niños en desastres "Children's Disaster Services".

Para más información y capacitación de los servicios para niños en desastres llame a uno de los números que aparecen abajo o visite el sitio web:
www.childrensdisasterservices.org



**Church of the Brethren
Iglesia de los Hermanos**

Children's Disaster Services
P.O. Box 188
New Windsor, Maryland 21776
Telf: (410) 635-8734
Fax: (410) 635-8739
Telf. sin cargos: (800) 451-4407

TRAUMA

*Ayudando a su
niño a sobreponerse*



**Guías
Para padres y personal
especializado después de un
Evento Traumático.**

Publicado por



**Children's
Disaster Services**

un ministerio ecuménico para
niños y familias auspiciado por
la Iglesia de los Hermanos

El comportamiento típico de los niños puede cambiar después de un Evento Traumático

Es probable que usted note uno o varios cambios en el comportamiento de su hijo/a, mientras él o ella trata de adaptarse a la tensión y pérdida ocasionada por la tragedia.

Recuerde, estas son reacciones naturales.

Siendo paciente y receptivo, usted ayudará al niño y le animará en el proceso de volver a la normalidad.

Es probable que los niños pequeños...

- Demuestren sentimientos de ira, que se manifiestan golpeando, pateando y tirando cosas.
- Se vuelvan hiperactivos o inquietos.
 - Se preocupen por lo que va a pasar con ellos.
- Temor de estar solos o de dormir solos. Es posible que tengan pesadillas o que deseen dormir acompañados de uno de sus padres o hermanos.
- Se comporten como cuando eran más pequeños: pidan un biberón, se chupen el dedo, mojen la cama, quieran que se les cargue.
- Tengan temor de que la tragedia vuelva a ocurrir y pregunten: “¿volverá a pasar esto?”
- Se irriten por la pérdida de un juguete favorito, su cobija, osito de felpa, etc.
- Demuestren síntomas de enfermedad como fiebre, escalofríos, náusea, vómitos, jaquecas, pérdida de apetito.
- Se vuelvan callados o distraídos y no quieran hablar de la experiencia. Lloren demasiado, se lamenten, se apeguen a usted.
- De alguna manera se sientan culpables por lo que ha sucedido.
 - Se sientan abandonados por los padres que están ocupados con otras obligaciones.
 - No deseen ir a la escuela o guardería y quieran que usted esté con ellos todo el tiempo.
 - Tengan temor de sonidos fuertes, tormentas o de gente desconocida.
 - No demuestren ningún síntoma de estar alterado. Es posible que algunos niños nunca manifiesten señales de tensión ya que el evento ha tenido poco efecto en ellos. Otros niños puedan demostrar síntomas después de varias semanas o meses.

Lo que usted puede hacer para ayudar a sus hijos a entender lo que sienten

HABLE con sus hijos. Responda pacientemente a sus preguntas. Ofrezca información sencilla y exacta acerca de la situación. Corrija mal entendidos.

HABLE con sus hijos acerca de lo que usted mismo siente. Sin embargo, no debe esperar que sus hijos le den apoyo emocional.

ESCUCHE lo que sus hijos quieren decir y preste atención a como lo dicen. Observe cualquier comportamiento que indique tensión, temor y ansiedad. Hágalos saber que usted se preocupa por ellos, repitiendo lo que ellos dicen: “Tienes temor de...” “te preocupa de que esto vuelva a suceder.” Haciendo esto podrá aclarar las emociones que usted y sus hijos sienten.

ASEGURE a sus hijos, afirmando: “Estamos juntos. Estamos bien y a salvo. Nos importa lo que te pase a ti. Vamos a cuidar de tí.”

ABRAZE y acaricie a sus hijos. El contacto físico produce un sentimiento de consolación y seguridad.

PERMITA que sus hijos experimenten un sentimiento de pérdida por alguna pertenencia o juguete favorito. Después de un tiempo, el conseguir un reemplazo de la pertenencia perdida, será beneficioso para el niño.

DEDIQUE más tiempo a sus hijos cuando los acueste en sus camas. Un baño caliente les ayudará a relajarse. Hable con ellos y ofrézcales todo su apoyo, encienda una lucecita por las noches y recuérdelos que Ud. está siempre cerca.

OBSERVE a sus hijos jugando y preste atención a lo que dicen. Por lo general, los niños expresan sus frustraciones, temores o inseguridades cuando juegan con muñecas, rompecabezas, coches o al desarrollar juegos imaginarios con otros niños.

PROVEA medios para jugar como plasticina, pintura de manos o una cubeta con agua. Estas actividades ayudan al niño a relajarse. Si el niño siente el deseo de patear o golpear, dele algo seguro como una almohada o una pelota suave.

BUSQUE AYUDA para usted mismo y para sus hijos en caso de que se prolonguen los síntomas de tensión física y emocional. Hable con su pastor, con el médico de la familia, el consejero de la escuela o un psicólogo. Hay gente profesional que comprende el asunto y puede ayudar.