

El Trauma y sus hijos

Para padres o cuidadores después de desastres o eventos traumáticos

Su hijo lo/la necesita. Es probable que los niños que recientemente han experimentado un trauma muestren signos de angustia. Tenga la seguridad de que es normal que muestren una amplia gama de reacciones físicas o emocionales, después de un evento repentino e inquietante. Es difícil para ellos entender lo que sucedió. Algunos pueden tener puntos de vista confusos sobre la situación, mientras que otros pueden tener una comprensión más clara. La forma en que ayude a su hijo/a a superar este momento difícil puede tener un efecto duradero. Los niños pueden experimentar los mismos sentimientos fuertes que usted tenga sobre el evento traumático. Los niños de la misma familia pueden reaccionar de manera diferente.

Sus hijos pueden:

- Preocuparse por lo que les sucederá.
- Mostrar que están enojados al golpear, patear o arrojar cosas.
- Estar más activos o inquietos.
- Tener miedo de estar solos o dormir solos. Pueden tener malos sueños.
- Tener miedo de que vuelva a suceder, temer a los ruidos fuertes.
- Comportarse como lo hicieron cuando eran más jóvenes: quieren un biberón, se chupan su dedo, mojan la cama.
- Estar molestos por la pérdida de una manta o juguete favorito.
- Tener síntomas de malestar, como dolor de estómago, náuseas y dolor de cabeza.
- Volverse callados y tímidos.
- Sentir que usted no les están prestando suficiente atención.
- Parecer normales por un tiempo, y luego, meses después, mostrar signos de estrés.



www.childrensdisasterservices.org

Ayude a sus hijos a sobrellevar:

- Sepa que este es un momento difícil para ellos y para usted también. Ellos pueden decir que usted está bajo estrés. Hable de sus propios sentimientos sin agobiarlos.
- Hable con ellos sobre la experiencia. Sea paciente. Dé información simple y precisa sobre la situación.
- Escuche lo que sus hijos dicen, con sus oídos y su corazón. Comparta lo que escuchó, "Parece que usted tiene miedo de que..." o "se pregunta si esto sucederá" de nuevo".
- Tranquilice a sus hijos. "Estamos juntos. Ahora estamos a salvo".
- agarre y abrace a sus hijos. El toque suave brinda comodidad y seguridad.
- Permita que los niños tengan tiempo para llorar la pérdida que han experimentado. Con el tiempo puede ser útil para reemplazar un objeto especial perdido.
- Pase más tiempo con ellos, como leyendo un libro, jugando un juego y compartiendo una rutina tranquila a la hora de acostarse. Recuérdeles que usted está cerca.
- Observe a sus hijos al jugar. ¿Qué están compartiendo a través de su juego?
- Proporcione materiales y experiencias de juegos significativos, cuando sea posible, que ayuden a los niños a superar sus sentimientos, como: dibujar, pintar, una tina de agua, una bolsa de bolas o frijoles, bloques, rompecabezas, muñecas o marionetas.
- Pida ayuda, si fuera necesario, a un pastor, médico o consejero escolar.
- Busque a los colaboradores en su comunidad y situación. Eso proporciona esperanza.



**Que usted y sus hijos sientan apoyo y sanación
a medida que lidian con estos tiempos difíciles.**

www.childrensdisasterservices.org