

Algunos consejos que han resultado útiles a otros padres:

Qué hacer: Abraze mucho a su hijo (aunque sea adolescente). Los niños más pequeños pueden necesitar abrazos adicionales.

Qué decir: *"Está bien que tengas un poco de miedo. Yo estoy aquí para protegerte, para que charlemos y trataré de ayudarte para que te sientas mejor."*

Qué hacer: Deje que su hijo hable sobre lo que sucedió si es que desea hacerlo.

Qué decir: *"Sucedieron muchas cosas. ¿Hay algo que te preocupa o que yo pueda ayudarte a entender?"*

Qué hacer: Ayude a su hijo a identificar sus sentimientos.

Qué decir: *"Algunos niños se sienten muy tristes cuando eso les sucede."*

Qué hacer: Aliente a su hijo para que haga un dibujo o cuente una historia si es que no desea conversar sobre lo sucedido.

Qué decir: (A los niños más pequeños) *"¿Puedes hacer un dibujo sobre lo que sucedió y contarme una historia?"*
(Adolescentes) *"¿Puedes escribir una historia sobre lo que pasó y describir tus sentimientos al respecto?"*

Cómo conseguir Ayuda

- Converse con el médico de su hijo
- Converse con las autoridades de la escuela de su hijo
- Converse con su pastor, sacerdote o rabino
- Llame a DePelchin Children's Center:

713.730.2335

ó

888.730.2335

(sin cargo)

Sitios Web que pueden ser útiles

- DePelchin Children's Center:
www.depelchin.org
- National Child Traumatic Stress Network:
www.nctsn.org
- National Center for Post Traumatic Stress Disorder: www.ncptsd.org
- American Academy of Pediatrics:
www.aap.org/family
- National Association of School Psychologists: www.nasponline.org



DePelchin
Children's Center

**4950 Memorial Drive
Houston, Texas 77007**

713.730.2335

888.730.2335 (sin cargo)

www.depelchin.org

A PARTNER IN
NCTSN

The National Child
Traumatic Stress Network

Este proyecto es financiado parcialmente con un subsidio del Departamento de Salud y Servicios Humanos/Servicios de Salud Pública/Administración de Servicios para Abuso de Sustancias Peligrosas y Salud Mental (subsidio No. 1-U79-SM56108).

DePelchin Children's Center recibe financiación de United Way, Departamento de Servicios Familiares y de Protección de Texas, otras agencias gubernamentales, respaldo de la comunidad, ingresos por inversiones y cobro de tarifas de programas.

Guía para padres

Cómo hacer frente a las situaciones traumáticas



¿Qué es un trauma /una situación traumática?

Un trauma es cualquier evento que al ser presenciado o experimentado por un niño o un adolescente resulta perjudicial e inquietante. Los siguientes son ejemplos de situaciones que pueden ser traumáticas:

- Violencia
- Guerra o terrorismo
- Pérdida de un ser querido
- Desastre natural
- Accidente automovilístico
- Ver escenas de violencia en la televisión o en el cine

¿Cómo puede una situación traumática afectar a mi hijo?

- Puede llegar a sentirse menos seguro
- Pueden modificarse sus sentimientos con relación a su persona y al mundo que lo rodea
- Un trauma puede tener un efecto negativo en su confianza y autoestima

¿Cuándo es el momento de buscar ayuda para mi hijo?

Es posible que su hijo esté necesitando ayuda si es que nota alguno de estos problemas:

- Pobre rendimiento escolar
- Sin deseos de ir a la escuela
- Temor a salir del hogar
- Se aleja de amigos y familiares
- Está permanentemente atento a cualquier situación de peligro

¿Cuándo es el momento de buscar ayuda para mí?

Si usted se siente frustrado en el intento de ayudar a su hijo, quizás le convenga buscar el apoyo de un profesional.

Los niños reaccionan de diferentes maneras ante una situación traumática a diferentes edades Los comportamientos pueden incluir:			Qué puede hacer para ayudar a su hijo:
Todas las edades	<ul style="list-style-type: none"> • Problemas para dormir, incluso pesadillas. • Quejas de molestias físicas como dolores de cabeza o de estómago 	<ul style="list-style-type: none"> • Tratar de mantener rutinas para comer, dormir, jugar, ir a la escuela • Detenerse a escucharlo, a menudo nos mostramos impacientes e interrumpimos a los niños cuando hablan 	
Preescolar menores de 5 años	<ul style="list-style-type: none"> • Miedo a ser separados de sus padres y estar muy apegado a ellos • Comportamientos más agresivos, más llanto o deseo de estar solo • Representación de hechos traumáticos durante el juego • Imposibilidad de encontrar consuelo 	<ul style="list-style-type: none"> • Asegurarle que tanto usted como las demás personas que lo rodean harán todo lo posible para que se sienta seguro • Alentarlo a jugar o hablar sobre sus sentimientos • Ofrecerle respuestas simples a sus preguntas 	
Edad escolar de 6 a 11 años	<ul style="list-style-type: none"> • Preocupado por su seguridad o temor a la muerte • Regresión a comportamientos que ya tuvo cuando era más pequeño • Temeroso, miedoso • Comportamientos arriesgados, agitados o desinteresados • Se enoja con facilidad • Problemas de comportamiento en el hogar o en la escuela 	<ul style="list-style-type: none"> • Intentar aclarar cualquier duda que pudieran tener • Tratar de ofrecer respuestas realistas a sus preguntas • Fijar límites firmes, aunque no severos, para los comportamientos “negativos” 	
Adolescencia de 12 a 18 años	<ul style="list-style-type: none"> • Enojado, triste, deprimido, cambios frecuentes de ánimo o problemas para concentrarse • Aumento de conflictos con la familia o en la escuela • Delincuencia • Deterioro en el rendimiento escolar 	<ul style="list-style-type: none"> • Alentarlo a discutir el evento traumático o su comportamiento con amigos o con otros adultos • No evitar sus preguntas, responder con hechos • Ayudarlo a establecer la conexión entre sus comportamientos y sus sentimientos con relación a los eventos • Alentar a que continúen con sus actividades rutinarias • Fijar límites claros, ocuparse de los comportamientos temerarios y agresivos 	