

Consejos para ayudar a los niños después de un evento traumático

- **Haga que su hijo se sienta a salvo.** Todos los niños, desde los más pequeños hasta los adolescentes, se beneficiarán del contacto físico con usted: caricias, abrazos o simplemente una palmada reconfortante en la espalda. Esto les brinda una sensación de seguridad, lo cual es fundamental después de un evento alarmante o perturbador. Para información específica sobre qué hacer y qué decir, consulte la guía por edad.
- **Actúe con calma.** Los niños buscan un refugio reconfortante en los adultos después de que han ocurrido eventos traumáticos. No hable de sus temores con sus hijos, o cuando ellos están cerca, y esté consciente del tono de su voz, ya que los niños perciben la ansiedad rápidamente.
- **Mantenga las rutinas tanto como sea posible.** En medio del caos y del cambio, las rutinas les aseguran a los niños que la vida volverá a estar bien. Trate de tener horarios regulares para comer y dormir. Si está sin hogar en este momento o acaba de mudarse, establezca nuevas rutinas. Y mantenga las mismas reglas familiares, como las que tienen que ver con el buen comportamiento.
- **Ayude a los niños a divertirse.** Anime a los niños a realizar actividades y jugar con otros. La distracción es buena para ellos y les brinda una sensación de normalidad.
- **Comparta información acerca de lo sucedido.** Siempre es mejor conocer los detalles de un evento traumático de parte de un adulto de confianza y en un ambiente seguro. Sea breve, honesto y permítale a los niños hacer preguntas. No asuma que a ellos les preocupan las mismas cosas que a los adultos.
- **Elija buenos momentos para hablar.** Busque oportunidades naturales para tratar el tema.
- **Prevenga o limite la exposición a las noticias sobre el evento.** Esto es especialmente importante con niños pequeños y en edad escolar, ya que el ver el recuento de los eventos perturbadores en televisión, en el periódico, o escucharlos en la radio, puede hacer que parezca como si continuaran sucediendo. Cuando los niños piensan que los eventos son temporales, pueden recuperarse más rápidamente.
- **Esté consciente de que los niños enfrentan las cosas de maneras diferentes.** Algunos querrán pasar más tiempo con sus amigos y familiares, otros podrían querer pasar más tiempo a solas. Déjele saber a sus hijos que es normal sentir enojo, culpa y tristeza, y expresar sus sentimientos de maneras diferentes. Por ejemplo, una persona podría sentirse triste pero no necesariamente ponerse a llorar.
- **Escuche atentamente.** Es importante entender cómo ve la situación su hijo, y qué es confuso o inquietante para él o ella. No le dé todo un discurso, tan solo sea comprensivo. Hágales saber a los niños que en cualquier momento pueden acercarse a usted a decirle cómo se sienten.

- **Ayude a los niños a relajarse con ejercicios de respiración.** Cuando sentimos ansiedad, nuestra respiración se torna más superficial. Las respiraciones profundas pueden ayudar a los niños a calmarse. Usted puede sostener una pluma o un poco de algodón delante de la boca de su hijo y pedirle que lo sople con una exhalación lenta. O puede decir: “Inhalemos lentamente mientras cuento hasta tres, y luego exhalamos en tres”. Coloque un peluche o una almohada sobre el vientre de su hijo cuando está recostado, pídale que inhale y exhale lentamente mientras observan juntos cómo el peluche o la almohada sube y baja.
- **Reconozca lo que su hijo está sintiendo.** Si un niño confiesa una preocupación, no responda: “No te preocupes”, porque ellos podrían sentirse avergonzados o criticados. Simplemente confirme lo que está escuchando: “Sí, entiendo por qué estás preocupado”.
- **Sepa que está bien responder “no sé”.** Lo que más necesitan los niños es alguien de confianza que escuche sus preguntas, acepte sus sentimientos y esté ahí para ellos. No se preocupe si no sabe exactamente qué decir, después de todo, no hay una respuesta que haga que todo esté bien.

Señales de trauma en niños y adolescentes

- Revivir constantemente el evento.
- Pesadillas.
- Pensar que el mundo es generalmente inseguro.
- Irritabilidad, enojo y cambios de humor.
- Poca concentración.
- Problemas alimenticios o de sueño.
- Problemas de comportamiento.
- Ponerse nervioso si las personas se les acercan mucho.
- Asustarse con los ruidos fuertes.
- En niños pequeños, regresión a comportamientos previos, como estar demasiado apegado, orinarse en la cama o chuparse el dedo.
- Dificultad para dormir.
- Desinterés o distanciamiento de otros.
- Uso de alcohol y/o drogas en adolescentes.
- Impedimento funcional: incapacidad de ir a la escuela, de aprender, de jugar con amigos, etc.

Si necesita información de como ayudar a su hijo o hija llame su consejera de la escuela o otros recursos comunitarios.