Pasos para Ayudar a los Niños a Sobrellevar un Trauma

1. Tranquilizar al niño. Comuníqueles que ellos están a salvo y que todo estará bien.
2. Expresar su amor al niño. Déjele saber que usted está allí para consolarlos.
3. Alague al niño cuando ellos obedezcan y sean responsables.
4. Pase tiempo con el niño. Dele la atención extra que ellos puedan necesitar.
5. No espere que el niño maneje la situación “como un adulto”. De espacio a la inmadurez.
6. Sea honesto. Los niños perciben cuando uno les está mintiendo.
7. Mantenga un horario de rutinas, pero recuerde de permitir que se diviertan.
8. Dele la oportunidad de compartir sus sentimientos. Escúchelos y responda con respeto, y respuestas sencillas.
9. Aliente la creatividad. Muchos niños expresan sus sentimientos sobre un trauma actuando el escenario con juguetes o creando dibujos.
10. No esconda sus sentimientos. Déjele saber al niño que llorar es lo normal.
11. Tómese tiempo para sobrellevar sus propios sentimientos sobre el trauma. Suelte ese estrés y tensión antes de hablar con su niño.
12. Abrácelos. Use esta forma de consuelo y caricias para dejarle saber al niño de su presencia.
13. Ponga atención a lo que su niño es expuesto. Noticias televisivas relacionadas con desastres o imágenes que tengan que ver con las experiencias traumáticas pueden afectar negativamente a su niño.
14. Ofrezca oportunidades para ayudar a otros. Esto le da al niño el sentimiento que están haciendo algo sobre la experiencia y también ayuda a liberar la tensión.
15. Si es necesario, busque terapia o tratamiento especial para liberar el trauma de su niño.

Respuesta al Trauma

Los niños sobrellevan traumas de diferentes maneras. Las siguientes son las reacciones comunes que cada grupo de niño puede responder al trauma.

Bebés/Niños de 2 Años de Edad o Menores –

- Ansiosos de que los carguen
- Sin querer comer
- Retraso en el crecimiento
- Comportamientos inesperados a ciertos escenarios, olores, y sonidos
- Lloro frecuentemente
- No puede dormir

Niños en Edad Preescolar –

- Vulnerabilidad
- Sin querer comer
- Se chupa el dedo
- Re actúa la experiencia vivida con varios objetos
- Se orina la cama
- Miedo a la oscuridad
- No disfruta de actividades, evita la vida social
- Miedo
- Sin poder dormir
- Apegado a un padre o guardián, miedo de pérdida

Niños de Edad Primaria –

- Pobre rendimiento académico
- Tristeza
- Pesadillas
- Apegado a un padre o guardián, inseguro
- Hablador (especialmente de los eventos traumáticos)
- Miedo
- Sentimientos de culpa
- Hostilidad/rabia

Adolescentes/Niños Fuera de Escuela Primaria –

- Involucrarse en comportamientos imprudentes
- Falta de apetito
- Dificultad al expresarse
- Miedo
- Evita la vida social
- Sentimientos abrumadores
- Inhabilidad para concentrarse, pobre rendimiento en la escuela
- Pensamientos de muerte
- Consumo de drogas, bebe alcohol excesivamente