

# Cómo apoyar a su hijo después de un trauma (2 – 5 años de edad)

[How to support your child after trauma (ages 2 – 5 years)]

---



## Lo que puede notar

- Apegarse más a usted o hacerlo por primera vez, como por ejemplo, la sigue por la casa o no quiere dormir solo
- Nuevos problemas con etapas superadas, como dormir, comer, ir al baño o prestar atención - pareciera como que han retrocedido o actúan como si fueran más pequeños
- No disfrutan las rutinas o actividades diarias que solían gustarles. Puede parecer más "cerrado" o retirado
- Puede estar más agresivo con la familia o amigos porque se les dificulta explicar sus sentimientos
- Puede estar más nervioso o sobresaltado más fácilmente que antes
- Puede tener miedos nuevos o pesadillas
- Es posible que desee hablar sobre el trauma. Usted podría notarlo en cosas como en sus juegos o dibujos
- No parece sentirse mejor después de hablar sobre el trauma o pregunta sobre el trauma una y otra vez
- Puede tener miedo de que el trauma vuelva a suceder
- Problemas de salud sin una causa definidas, como dolor de estómago, dolor de cabeza, cansancio u otros síntomas
- Pueden culparse a sí mismos o pensar que ellos causaron el trauma

## Maneras para apoyar a su hijo

- Pase más tiempo con amigos y familiares
- Manténgale la rutina diaria tan normal como le sea posible
- Encuentre apoyo para usted mismo, acéptelo y auméntelo para manejar su propio shock y sentimientos
- Mantenga la calma. Escuche y permita que su hijo hable sobre el trauma tanto como sea necesario
- Dígale que el evento ya pasó y que está a salvo. Puede que tenga que decir lo mismo una y otra vez
- Respete los temores de su hijo y dele tiempo para aprender a sobrellevarlos
- Proteja a su hijo de situaciones que le recuerden del trauma. Esto pueden incluir programas de televisión, historias, películas o fotos del lugar o situaciones físicas referentes a trauma
- Ayude a su hijo a ponerle nombre a los sentimientos fuertes durante conversaciones cortas. Recuerde que un niño de esta edad no puede hablar de estos sentimientos ni del trauma, por mucho tiempo
- Espere y entienda que su hijo puede actuar más como si fuera bebé
- Mantenga las reglas básicas del hogar

**Si cree que su hijo necesita ayuda de inmediato, llame a su médico. Si su niño continúa preocupado o molesto después de unas semanas hable con el médico o el consejero escolar de su hijo.**

**Esta hoja educativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.**

**En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.**