

Cómo apoyar a su hijo después de un trauma (6 – 12 años de edad)

[How to support your child after trauma (ages 6 – 12 years)]



Lo que puede notar

- Problemas para dormir, como por ejemplo, no querer acostarse por la noche o dificultad para conciliar el sueño, dificultad para mantenerse dormido, quedarse en su propia cama o tener pesadillas
- Cambios en qué y cuándo comen y beben
- Nuevos problemas con etapas superadas: pueden actuar más como bebés y llamar la atención
- Apegarse más, ser más exigente o más difícil
- Puede sentirse asustado cuando se separa de los padres o seres queridos
- Cambios en la forma de actuar con los hermanos o hermanas, como ser más competitivos o agresivos
- Puede tener necesidad de "revivir" el trauma haciendo cosas como dibujar o representarlo
- Problemas de salud, como dolores de estómago y dolores de cabeza sin una causa definida
- Puede no querer ir a la escuela
- Puede tener problemas de comportamiento en la escuela
- Puede que no le vaya tan bien en la escuela

Maneras para apoyar a su hijo

- Si es necesario, quédese en la habitación de su hijo mientras se duerme. Haga esto en vez de que él llegue a su habitación a fin de mantenerle la rutina lo más normal posible
- Tenga cuidado al conversar con otros adultos cuando su hijo esté cerca: recuerde que su hijo presta atención a lo que usted dice y hace
- Proporcione a su hijo datos básicos sobre lo que sucedió y por qué sucedió. Use un lenguaje apropiado para niños de forma que pueda entender
- Si no sabe por qué ocurrió el trauma, está bien decir: "No sé"
- Ayúdelo a procesar sus sentimientos. Esto también le ayuda a saber si entienden lo que sucedió o si tienen ideas erróneas
- Permítale que comparta sus sentimientos con usted o con un adulto de confianza que prefiera
- Dígale que los sentimientos de tristeza o disgusto son normales
- Igualmente dígale lo que siente, pero no lo de "demasiados" detalles
- Puede tener que explicarle cómo reaccionan los adultos al estrés
- Mantenga la rutina lo más normal que le sea posible
- Informe del trauma a los maestros de su hijo

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.