

Hablemos sobre...

Cómo ayudar a su niño después de un suceso aterrador

Un trauma es un suceso aterrador o impactante que hace que una persona se sienta muy mal. Estos sucesos pueden cambiar la vida cotidiana de un niño.

Las siguientes son algunas formas en que usted puede ayudar:

- **Use palabras sencillas:** Hable claramente sobre lo que sucedió. Su niño podría hacerle las mismas preguntas muchas veces—eso es normal y bueno para él.
- **Déjelos jugar:** Jugar y actividades de autoexpresión son formas excelentes para que los niños procesen los sentimientos.
- **Lean juntos:** Use libros infantiles para seguir hablando acerca de situaciones difíciles y formas de afrontamiento.
- **Siga una rutina:** Mantener las cosas iguales en lo posible ayuda a los niños a sentirse seguros.
- **Escuche sus sentimientos:** Hágalos saber que está bien sentirse triste, enojado o asustado.
- **Haga preguntas:** Anímelos a hablar sobre lo que están pensando.
- **Obtenga ayuda adicional:** Si un niño no parece estar ajustándose de nuevo a sus rutinas regulares y está teniendo algunas dificultades continuas, es posible que se necesite más apoyo (vea más adelante).

Para obtener más información, o para conectar con un especialista en vida infantil, por favor visite: <http://ucdavis.health/childlife>



Reacciones comunes

Es normal que los niños:

- Tengan dificultad para explicar lo que sucedió.
- Regresen a jugar después de una conversación difícil.
- Hagan las mismas preguntas una y otra vez.
- Quieran mantener sus hábitos habituales.

Señales de que podrían necesitar más apoyo

Esté atento a estos cambios:

- Sentirse extremadamente enojado, aterrorizado o asustado.
- Decir cosas malas sobre sí mismos o el mundo.
- Comportarse de forma distinta, como correr riesgos peligrosos.
- Comer mucho más o mucho menos de lo habitual.
- Tener muy poca energía o querer estar solo todo el tiempo.
- Tener dificultades para dormir o dormir demasiado.
- Portarse mal o meterse en problemas con frecuencia.
- Preocuparse constantemente de que los demás se enfermarán o se lastimarán.