

Cómo ayudar a los niños a seguir adelante después de un evento traumático

Los padres, maestros y otras personas de la comunidad pueden ayudar a los niños a controlar sus reacciones emocionales y físicas después de un trauma.

Los eventos traumáticos, como una muerte súbita, un desastre natural, un accidente automovilístico o un ataque terrorista pueden hacer que los niños y adolescentes se sientan estresados, asustados e indefensos. Ya sea que presencien personalmente el evento o estén expuestos a él en las noticias o las redes sociales, los niños pueden experimentar emociones intensas y una mayor sensación de inseguridad. Las reacciones de los niños a un evento traumático dependen de su edad y personalidad, la gravedad del evento, la disponibilidad de apoyo y la experiencia previa del trauma.

Consejos para todas las edades

Los eventos traumáticos pueden alterar el sentido de seguridad de los niños y dar lugar a temores e inquietudes, pesadillas y reacciones físicas, como dolores de cabeza, estómago, problemas para dormir y pérdida del apetito. Aquí hay sugerencias para ayudar a los niños a superar las dificultades emocionales y físicas que pueden enfrentar después del trauma:

- ☑ Sea consciente de sus propias reacciones al evento y maneje su propio estrés. Mantenga la calma y ofrezca abrazos y consuelo para ayudar a restaurar la sensación de seguridad de su hijo.
- ☑ Comparta información sobre el evento y responda las preguntas de su hijo con sinceridad. Escuche los temores de su hijo y hágale saber que está bien compartir sus sentimientos en cualquier momento.

- ☑ Limite o prevenga la exposición a noticias perturbadoras y la cobertura del evento en las redes sociales. Los niños que ven imágenes gráficas o escuchan noticias angustiosas pueden volver a traumatizarse.
- ☑ Mantenga rutinas estables tanto como sea posible, incluidas las comidas regulares, la hora de acostarse y el ejercicio.
- ☑ Participe en actividades divertidas para ayudar a los niños a relajarse y sentir que la vida está volviendo a la normalidad.
- ☑ Esté atento a los signos de trauma, incluso después de que hayan pasado las semanas. Los niños enfrentan el trauma de diferentes maneras y algunos pueden mostrar signos de tristeza, ansiedad y comportamiento preocupante semanas o meses después del evento.

Consejos por grupo etario

Edad preescolar

Después de un evento traumático, los niños de cinco años de edad o menos pueden exhibir el comportamiento de una etapa anterior de sus vidas, como orinarse en la cama, chuparse el dedo, aferrarse a los padres y temer a los extraños. Pueden tener rabietas o llorar más de lo normal, o retrotraerse de los demás.

Los padres y otros adultos pueden ayudar a los niños ofreciéndoles consuelo y seguridad, manteniendo las rutinas lo más posible, alentándolos a expresar sus sentimientos y dando explicaciones simples a las preguntas de los niños sobre el evento. Los niños acuden a sus padres en busca de señales de cómo sentirse y reaccionar, y se dan cuenta de la angustia o ansiedad de los padres. Lo mejor es no exponer a los niños pequeños a las noticias en la televisión o la radio sobre el evento traumático.

Involucrar a los niños pequeños y preescolares en actividades divertidas y juegos con otros proporcionará una distracción saludable.

Primera infancia

Los niños de 6 a 11 años de edad pueden mostrar algunas de las mismas reacciones que los niños más pequeños, como volver a conductas más infantiles. Pueden tener pesadillas o problemas para dormir, les resulta difícil concentrarse en la escuela, ponerse irritables, ansiosos o perturbadores, o perder interés en la familia, los amigos y las actividades divertidas.

Los padres deben asegurarles a los niños que están seguros y que serán atendidos sin importar nada. Aliente la discusión familiar sobre el evento y responda preguntas, pero tenga cuidado al exponer a los niños a las noticias y las imágenes de televisión. Mantenga las rutinas de la hora de acostarse y comer lo más normal posible e involucre a los niños en actividades que los mantengan ocupados. Identifique los aspectos positivos, como las actividades de recuperación de la comunidad y las formas en que las personas se ayudan mutuamente en tiempos difíciles.

Adolescencia

Los niños mayores, de entre 12 y 17 años de edad, pueden tener reacciones de estrés, como pesadillas y recuerdos del evento, perder interés en la escuela, pasatiempos y amigos, sentirse enojados, culpables o deprimidos, alejarse de los demás, tener síntomas físicos, como dolores de cabeza, o abusar del alcohol u otras drogas. Al igual que con los niños más pequeños, los padres pueden ayudar a los adolescentes a reconstruir un sentido de confianza y seguridad escuchando sus inquietudes sin juzgarlos y brindándoles oportunidades de apoyo mutuo. Las actividades de voluntariado apropiadas para la edad pueden ayudar a los adolescentes a sentirse útiles y productivos.

Cuándo obtener ayuda

Tenga en cuenta las señales de que un niño puede necesitar ayuda adicional para hacer frente al trauma. Si han pasado seis semanas o más desde el evento traumático y su hijo no se siente mejor, tiene problemas de desempeño en la escuela o en el hogar, se retrotrae de sus amigos y familiares, o continúa teniendo malestares físicos como dolores de cabeza, dolores de estómago y problemas para dormir o comer, póngase en contacto con un profesional de salud mental.