



Cómo ayudar a su niño después de un trauma psicológico

Un trauma psicológico es un evento o situación impactante que causa angustia o perturbación emocional. Este tipo de evento puede interrumpir la vida cotidiana de un niño.

Algunos consejos a tener en cuenta:

- Use palabras sencillas, directas y honestas para hablar con su niño sobre el evento.
- Brinde oportunidades de juego para ayudar a su niño a procesar los sentimientos y expresar sus emociones.
- Use libros para niños para ayudar a su niño a hablar con usted sobre el evento.
- Continúe con la rutina de su niño tanto como sea posible. Los niños se sienten más seguros cuando pueden anticipar qué sucederá.
- Un niño podría sentirse culpable por el evento, como si de alguna manera fuera su culpa. Trate de no culparle y hágale saber a su niño que puede hablar de manera segura sobre lo sucedido.
- Haga preguntas que fomenten la expresión y generen una charla sobre el evento.
- Busque apoyo adicional para su niño si los síntomas postraumáticos continúan y le preocupan (lea a continuación).

Síntomas que podría notar:

Las respuestas típicas podrían ser:

- No es capaz de verbalizar una comprensión clara de lo que está sucediendo.



- Se pone rápidamente a jugar durante y/o después de conversaciones difíciles.
- Repite las mismas preguntas e inquietudes.
- Quiere seguir las mismas rutinas y pide hacer cosas que normalmente haría.

Comportamientos que podrían mostrar que necesita más apoyo:

- Estado extremo de ira, miedo y pánico.
- Imagen negativa de sí mismo, del mundo y de quién es en el mundo.
- Comportarse de una manera distinta a la normal, como tomar más riesgos.
- Cambios en el apetito (comer de más o menos)
- Poca energía
- No mostrar mucha emoción y querer estar solo.
- Problemas para dormir (dificultad para conciliar el sueño o dormir durante períodos extremadamente largos).
- Portarse mal de manera frecuente.
- Aumento de los temores sobre la salud y la seguridad de los demás.

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