



## **Después de un evento traumático: Cómo ayudar a los niños**

Los eventos traumáticos pueden asustarlos tanto a usted como a su hijo. Afortunadamente, hay muchas cosas que puede hacer para ayudar a su hijo después de un evento traumático.



¿Qué es exactamente un evento traumático? Según la Red Nacional de Estrés Traumático Infantil (NCTSN, por sus siglas en inglés), un evento traumático es "un evento aterrador, peligroso o violento que representa una amenaza para la vida o la integridad física de un niño". Después de un evento traumático, algunos niños pueden desarrollar estrés traumático mientras que otros no lo hacen. Varios factores pueden influir sobre esto. Los niños que experimentan un evento traumático inicial antes de los 11 años tienen tres veces más probabilidades de desarrollar síntomas psicológicos que aquellos que experimentan su primer trauma en la adolescencia o más tarde. Además, cosas como la naturaleza y la gravedad del evento, si el niño participó activamente en el incidente o simplemente fue un testigo, cómo responden los cuidadores inmediatos del niño y si el niño había sufrido estrés traumático anteriormente pueden influir en la respuesta de un niño ante un evento traumático. Los niños pueden sobrellevar mejor un evento traumático si sus padres, amigos, familiares, maestros y otros adultos los ayudan con sus experiencias.

Un evento traumático es "un evento aterrador, peligroso o violento que representa una amenaza para la vida o la integridad física de un niño".



### **Cómo ayudar a los niños sobrevivientes:**

Entender cómo los niños pueden responder a un evento traumático

- Es posible que algunos niños nunca se sientan molestos ni muestren signos de angustia.
- Es posible que algunos no den muestras de estar molestos durante varias semanas o incluso meses, pero luego se sienten molestos y muestran signos de angustia.
- Estar molesto por la pérdida de un juguete favorito, una manta, un osito de peluche u otras cosas que los adultos pueden considerar insignificantes, pero que son importantes para el niño.
- Cambiar de ser callado, obediente y cariñoso a hablador, ruidoso y agresivo o puede cambiar de ser extrovertido a tímido y temeroso.
- Desarrollar miedos nocturnos. Puede que el niño tenga miedo de dormir solo por la noche con la luz apagada, dormir en su propia habitación o tener pesadillas o malos sueños.
- Sentir miedo de que el evento vuelva a ocurrir.
- Molestarse, llorar y gimotear fácilmente.
- Perder la confianza en los adultos. Después de todo, sus adultos no pudieron controlar el desastre.



- Volver a comportamientos de niños más jóvenes, como orinarse en la cama y chuparse el dedo.
- No querer que los padres salgan de su vista y negarse a ir a la escuela o a la guardería.
- Sentirse el causante del desastre por algo que dijo o hizo.
- Tener miedo al viento, la lluvia o los ruidos fuertes repentinos.
- Tener síntomas de enfermedad, como dolores de cabeza, vómitos o fiebre.
- Preocuparse por dónde vivirán ellos y su familia.

### **Comience a apoyar al niño lo antes posible después del evento.**

- No minimice el evento; hable con los niños sobre cómo se sienten y escuche sin juzgar. Hágalos saber que pueden tener sus propios sentimientos, los cuales pueden ser diferentes a los de los demás. Deje que los niños se tomen su tiempo para resolver las cosas y experimentar sus sentimientos. Ayúdelos a aprender a usar palabras que expresen sus sentimientos, como feliz, triste, enojado, molesto y asustado. Solo asegúrese de que las palabras se ajusten a los sentimientos de los niños, no a los suyos.
- No les dé a los niños más información sobre el trauma de la que puedan manejar.
- Limite su exposición a traumas adicionales, incluidos los informes noticiosos.
- Anime a los niños a dibujar o pintar imágenes sobre cómo se sienten acerca de sus experiencias.
- Escriban juntos una historia del evento. Podría empezar con: Érase una vez un \_\_\_\_\_ terrible y nos asustó a todos \_\_\_\_\_. Esto es lo que pasó: \_\_\_\_\_. Asegúrese de terminar con "Y ahora estamos a salvo".
- Haga títeres con los niños y organice un espectáculo de títeres para familiares y amigos, o ayude a los niños a representar una obra de teatro sobre lo que experimentaron.
- Permita que los niños lloren las pérdidas.
- Asegúreles a los niños temerosos que usted estará allí para cuidarlos. Tranquilícelos muchas veces. Encuentre maneras de enfatizar que los ama.
- Asegúreles a los niños que el desastre no fue su culpa de ninguna manera.



- Permanezcan juntos como una familia tanto como sea posible. Si se ausentará por un tiempo, dígales a dónde va y asegúrese de regresar o llamar a la hora que dice que lo hará.
- Regrese lo antes posible a las rutinas anteriores o desarrolle otras nuevas. Mantenga un horario regular para los niños.
- Déjelos tener cierto control, como elegir qué atuendo usar o qué comida cenar.
- Ayude a sus hijos a saber que los demás los aman y a sentirse conectados con los demás. Visite, hable por teléfono o escriba/dibuje a familiares, amigos y vecinos.
- Ayude a sus hijos a aprender a confiar nuevamente en los adultos cumpliendo sus promesas e incluyendo a los niños en la planificación de rutinas y salidas.
- Ayude a sus hijos a recuperar la fe en el futuro ayudándolos a desarrollar planes para las actividades que se llevarán a cabo más tarde, la próxima semana, el próximo mes.
- Los niños sobrellevan mejor las cosas cuando están sanos, así que asegúrese de que sus hijos reciban la atención médica necesaria lo antes posible.
- Asegúrese de que los niños reciban comidas balanceadas, que coman bien y que descansen lo suficiente.
- Recuerde cuidarse a sí mismo para poder cuidar a sus hijos.
- Pase más tiempo con sus hijos a la hora de acostarse. Lea cuentos, fróteles la espalda, escuche música, hable en voz baja sobre el día.
- Permita privilegios especiales como dejar la luz encendida cuando duermen por un tiempo después del desastre.
- Desarrolle actividades positivas en aniversarios para conmemorar el evento. Estos eventos pueden traer lágrimas, pero también son un momento para celebrar la supervivencia y la capacidad de volver a una vida normal.
- Juegue con plastilina o arcilla con su hijo. Es bueno que los niños liberen tensiones y hagan creaciones simbólicas.
- Cree música con su hijo. Esto ayuda a aliviar el estrés y la tensión.
- Proporcione a los niños ropa, zapatos, sombreros, etc. para que jueguen a “disfrazarse” y puedan pretender ser adultos y “estar a cargo” de recuperarse del desastre.





## Busque apoyo adicional si es necesario

- El apoyo de un profesional de la salud mental que se especialice en ayudar a los niños después de un trauma puede ser valioso en varias circunstancias.
  - Si no está seguro de si su hijo necesita el apoyo de un profesional de la salud mental, puede ser beneficioso consultar con uno.
  - Si su hijo muestra síntomas intensos y/o prolongados de angustia
- Una amplia variedad de herramientas de detección y recursos útiles están disponibles en el sitio web de NCTSN. (<https://www.nctsn.org/treatments-and-practices/screening-andassessment/nctsn-resources>)



Recuerde cuidarse a sí mismo para poder cuidar a sus hijos.



## Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) para obtener información y recursos adicionales de apoyo crítico.

# Optum

**Este programa no debe usarse para necesidades de atención de emergencias ni urgencias. En caso de emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.** Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte con su terapeuta las necesidades de atención médica, los tratamientos y los medicamentos específicos. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, el empleador o el plan de salud). Este programa y sus componentes pueden no estar disponibles en todos los estados o para todos los tamaños de grupo, y están sujetos a cambios. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas o de la propiedad de sus respectivos dueños. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC