

Apoyo **esencial**



Después de un evento traumático: Cómo ayudar a los niños

Los eventos traumáticos pueden asustar 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), 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 y otros no. Varios factores pueden influir en 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, 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 a una situación traumática. Los niños pueden sobrellevar mejor un evento traumático si los padres, amigos, familiares, maestros y otros adultos los ayudan con sus experiencias.

Un evento traumático es "una situación aterradora, peligrosa o violenta que representa una amenaza para la vida o la integridad física de un niño".



Cómo ayudar a los niños sobrevivientes:

Comprender cómo los niños pueden responder a un evento traumático

- Es posible que algunos niños nunca se sientan molestos o 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 chillón, ruidoso y agresivo o puede cambiar de ser extrovertido a tímido y temeroso.
- Desarrollo de miedos nocturnos. Pueden tener miedo de dormir solos por la noche con la luz apagada, dormir en su propia habitación o tener pesadillas o sueños feos.
- Tener miedo de que el evento vuelva a ocurrir.
- Molestarse fácilmente, llorar y gimotear.
- Perder la confianza en los adultos. Después de todo, sus adultos no pudieron controlar el desastre.

- Volver a comportamientos de cuando eran más pequeños, como orinarse en la cama y chuparse el dedo.
- No querer que los padres estén fuera de su vista y negarse a ir a la escuela o a la guardería.
- Sentirse culpable de haber causado el desastre por algo que había dicho o hecho.
- 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. Hágales saber que pueden tener sus propios sentimientos, que pueden ser diferentes de los de los demás. Deje que los niños se tomen su tiempo para resolver las cosas y tener sus sentimientos. Ayúdelos a aprender a usar palabras que expresen sus sentimientos, como feliz, triste, enojado y asustado. Solo asegúrese de que las palabras se ajusten a sus sentimientos, no a los suyos.
- No les dé a los niños más información de la que pueden manejar sobre el trauma.
- Limite su exposición a más situaciones de trauma, incluidos los informes de noticias.
- Anime a los niños a dibujar o pintar imágenes de cómo se sienten acerca de sus experiencias.
- Escriban juntos una historia del evento. Podría empezar así: 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 la familia y los 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 se sienten 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 se las arreglan mejor 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, y coman y descansen lo suficiente.
- Recuerde cuidarse para poder cuidar de sus hijos.
- Pase más tiempo con sus hijos a la hora de acostarse. Leer cuentos, frotarles la espalda, escuchar música, hablar en voz baja sobre el día.
- Permita privilegios especiales como dejar la luz encendida cuando duermen por un tiempo después del desastre.
- Organice actividades positivas de aniversario 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. 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 a cargo de recuperarse del desastre y “estar al mando”.



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 salud mental, puede ser beneficioso consultar a uno
 - Si su hijo muestra síntomas intensos y/o prolongados de angustia
- Una amplia variedad de herramientas y recursos de detección útiles están disponibles en el sitio web de NCTSN. (<https://www.nctsn.org/treatments-and-practices/screening-andassessment/nctsn-resources>)



Recuerde cuidarse
para poder cuidar
de sus hijos.



Apoyo esencial cuando lo necesite

Visite optumeap.com/criticalsupportcenter para obtener información y recursos de apoyo esencial adicionales.

Optum

Este programa no debe usarse para casos de emergencia o de atención urgente. En caso de emergencia, llame al número de emergencia de su país o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su profesional clínico. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionarán consultas legales sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, ni contra ninguna entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., a través de la empresa para la cual trabaja o de un plan de salud). Este programa y sus componentes tal vez no estén 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 registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son marcas comerciales o registradas propiedad de sus respectivos titulares. Optum es una empresa que promueve la igualdad de oportunidades.

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