

Después de un evento traumático: cómo ayudar a los niños

Los eventos traumáticos pueden ser aterradores tanto para usted como para su hijo. Lo bueno es que hay muchas cosas que puede hacer para ayudar a su hijo después de un evento de este tipo.

¿Qué es un evento traumático?

Según la Red Nacional de Estrés Traumático Infantil (National Child Traumatic Stress Network, NCTSN), un evento traumático es “un evento aterrador, peligroso o violento que representa una amenaza para la vida o la integridad corporal de un niño”. Después de un evento traumático, algunos niños pueden desarrollar estrés traumático y otros no. Son varios los factores que pueden influir en esto. Los niños que viven un evento traumático inicial antes de los 11 años tienen tres veces más probabilidades de desarrollar síntomas psicológicos que los que experimentan su primer trauma en la adolescencia o más tarde. Además, la naturaleza y gravedad del evento, ya sea que el niño haya sido un participante activo o solo un testigo, la manera en que responden los cuidadores más cercanos del niño y los antecedentes de estrés traumático que este pueda tener pueden ser factores influyentes en la respuesta de un niño a un evento traumático. Los niños pueden afrontar mejor un evento traumático si sus padres, amistades, familiares, maestros y otros adultos les ayudan con sus experiencias.

Cómo ayudar a los niños sobrevivientes

Comprenda las maneras en que los niños pueden responder a un evento traumático:

- Es posible que algunos niños nunca se sientan mal ni muestren signos de angustia.
- Puede ser que algunos no expresen su malestar durante varias semanas o incluso meses, pero que se sientan mal y muestran signos de angustia más tarde.

Los signos de angustia pueden ser:

- Sentirse mal por la pérdida de un juguete favorito, una manta, un osito de peluche u otras cosas que los adultos podrían considerar insignificantes, pero que son importantes para el niño.
- Pasar de ser callado, obediente y afectuoso a ruidoso, desobediente y agresivo o puede pasar de ser extrovertido a tímido y asustado.
- Tener miedos nocturnos. Es posible que tengan miedo de dormir solos por la noche con la luz apagada, de dormir en su propia habitación o de tener pesadillas o malos sueños.
- Tener miedo de que el evento vuelva a ocurrir.

- Molestarse fácilmente, llorar y quejarse.
- Perder la confianza en los adultos. Después de todo, los adultos que lo acompañan no pudieron controlar la catástrofe.
- Repetir comportamientos de cuando era más joven, como orinarse en la cama y chuparse el dedo.
- No querer perder de vista a los padres y negarse a ir a la escuela o a la guardería.
- Sentirse culpable por haber causado la catástrofe por algo que haya dicho o hecho.
- Tener miedo al viento, a la lluvia o a los ruidos fuertes y repentinos.
- Tener síntomas de enfermedad, como dolor de cabeza, vómitos o fiebre.
- Preocuparse por dónde vivirán con su familia.

Tras el evento, comience a brindar apoyo al niño lo antes posible

- No minimice el evento; hable con los niños sobre cómo se sienten y escuche sin juzgarlos. Hágales saber que pueden tener sus propios sentimientos, y que estos pueden ser diferentes a los de los demás. Deje que los niños se tomen su tiempo para comprender la situación y expresar sus sentimientos. Apóyelos al momento de aprender a usar palabras para expresar sus sentimientos, como “feliz”, “triste”, “enojado”, “desesperado” y “asustado”. Solo asegúrese de que las palabras se ajusten a los sentimientos de los niños, no los suyos.
- No brinde a los niños más información de la que puedan manejar sobre el trauma.
- Limite su exposición a traumas adicionales, incluidos los informes de noticias.
- Anime a los niños a expresar cómo se sienten acerca de sus experiencias a través del dibujo o la pintura.
- Escriban juntos una historia sobre el evento. Podría comenzar así: “Hace un tiempo, un/a _____ terrible 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 amistades, o ayude a los niños a representar una obra de teatro sobre lo que vivieron.
- Permita que los niños lamenten las pérdidas.
- Demuestre a los niños que sientan miedo que usted estará allí para cuidarlos. Tranquilícelos muchas veces. Encuentre maneras de recalcar que los ama.
- Asegúreles que la catástrofe no fue culpa suya bajo ninguna circunstancia.
- Permanezcan unidos como familia tanto como sea posible. Si estará ausente por un tiempo, dígalos adónde va y asegúrese de regresar o llamar a la hora que indique.
- Vuelva lo antes posible a las rutinas habituales o cree otras nuevas. Mantenga un cronograma habitual para los niños.
- Permítales tener cierto control, como elegir qué ropa ponerse o la comida de la cena.
- Ayude a sus hijos a comprender que los demás los quieren y a sentirse conectados con otras personas. Visite, hable por teléfono o escriba o dibuje a familiares, amistades y vecinos.
- Ayude a sus hijos a aprender a confiar de nuevo 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 elaborar planes de actividades que se llevarán a cabo más adelante: la semana que viene, el mes que viene.

- Los niños afrontan mejor las situaciones cuando están sanos, así que asegúrese de que sus hijos reciban la atención médica necesaria lo antes posible.
- Asegúrese de que los niños se estén alimentando de forma equilibrada, coman y descansen bien.
- Pase más tiempo con sus hijos a la hora de dormir. Léales cuentos, fróteles la espalda, escuchen música, hablen tranquilamente sobre el día.
- Permítales ciertos privilegios especiales, como dejar la luz encendida cuando duermen durante algún tiempo después de la catástrofe.
- Prepare actividades positivas para conmemorar el aniversario del evento. Aunque estas actividades pueden provocar lágrimas, también son un momento para celebrar la superación y la posibilidad de volver a una vida normal.
- Juegue con plastilina o arcilla con su hijo. Es bueno que los niños liberen tensiones y elaboren creaciones simbólicas.
- Cree música con su hijo. Esta ayuda a aliviar el estrés y la tensión.
- Proporcione a los niños ropa, zapatos, sombreros, etc. para que jueguen a disfrazarse y puedan simular que son adultos encargados de recuperarse de la catástrofe y “estar al mando”.

Busque apoyo adicional si es necesario

- El apoyo de un profesional de salud mental especializado en ayudar a los niños después de un trauma puede ser valioso en diversas circunstancias:
 - Si no sabe con certeza si su hijo necesita el apoyo de un especialista en salud mental, quizá le convenga consultarle a uno.
 - Si su hijo presenta síntomas de angustia intensos y/o prolongados.



Recuerde que para poder cuidar a sus hijos, es importante cuidarse a sí mismo



Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite optumwellbeing.com/criticalsupportcenter para obtener información y recursos de apoyo crítico adicionales.



Este programa no debe utilizarse para cubrir necesidades de atención urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llame al número de teléfono de los servicios locales de emergencias o diríjase al centro de accidentes y emergencias más cercano. Este programa no reemplaza la atención de un médico u otro profesional de la salud. Es posible que este programa y sus componentes no estén disponibles en todas las ubicaciones y que se apliquen exclusiones y limitaciones a la cobertura.