Ayudando a Niños y Familias a enfrentarse con el trauma

Harris Center for Infant Mental Health
Violence Intervention Program & Safe Start
Louisiana State University Health Sciences Center
New Orleans

¿Cómo los Padres de Familia y Otros Adultos Pueden Ayudar a Niños con Trauma?

- ❑ Mostrar que está disponible para escuchar al niño(a)
- ❑ Usar un tono de voz calmado
- ❑ Ponerse al nivel del niño(a), en cuclillas, o sentarse en el piso
- ❑ Tranquilizar al niño(a) diciéndole que va a estar a salvo

Aún cuando esto es difícil para el adulto que también ha vivido el trauma, es importante para el niño(a) ser capaz de sentirse protegido. Los pequeños tienden a pensar que el mundo da vueltas a su alrededor. Por lo tanto, es su percepción, que algo que ellos pensaron o dijeron fue la causa de los hechos terribles que pasaron.

- ❑ No minimice los sentimientos del niño(a) con comentarios como: "*Deja de ser un bebé, no llores*"

- ❑ Siga las señales del niño(a):
  - Si el niño(a) quiere hablar, escúchelo
  - Si el niño(a) quiere ser tomado en brazos, hágalo
  - Si el niño(a) no quiere despegarse de usted, sea paciente
  - Permítale al niño(a) mostrar sus miedos, apóyelo
  - Ayudé al niño(a) a identificar sus sentimientos

¿Cómo los Padres y otros Adultos que Sufrieron Trauma Pueden Ayudarse así Mismos?

Es muy importante que los adultos se ayuden así mismos cuando ellos han sufrido un trauma. Si ellos, además son padres, ser apoyados y asistidos es particularmente importante, ya que ésto los hará capaces de escuchar a sus niños(as) y darles el entendimiento y apoyo que ellos necesitan para sanarse.

¿Qué pueden hacer los adultos?:

- ❑ Regresar a la rutina estructurada diaria lo antes posible
- ❑ Pasar tiempo con otras personas
- ❑ Buscar apoyo de amigos(as) y colegas
- ❑ Mantener un diario
- ❑ Participar en actividades que lo distraigan o le hagan sentir mejor
- ❑ Tratar de ser paciente con otras personas que también están atravesando por situaciones estresantes
- ❑ Darse permiso así mismo(a) de sentirse con humor cambiante, nervioso o deprimido
- ❑ Tratar de no hacer cambios intensos durante momentos estresantes
- ❑ Tomar tantas decisiones diarias como le sea posible para sentirse en control de su vida
- ❑ Tratar de descansar y comer una dieta balanceada

Ayudando a Niños(as) y Familias a Enfrentarse con el Trauma

Escrito por Joy D. Osofsky, Ph. D.
(con la ayuda de Jill Hayes Hammer, Ph.D. y Nancy Freeman, LCSW)

Composición y Edición por Bridget Scott Hagood

Departamento de Psiquiatria
Louisiana State University Health Sciences Center
New, Orleans, Louisiana 70112
(504) 568-3997
josofs@lsuhsc.edu
www.medschool.lsuhsc.edu/vip

Traducido Por
Griselda Oliver Bucio
Manuela A. Diaz, M.A.
Laura Mayorga, Ph.D.
Irma Selicovich, LMFT
Patricia Mandatori, AA

LSU Health Sciences Center

Este proyecto fue financiado por The Harris Center for Infant Mental Health
Departamento de Psiquiatría, New Orleans