

APOYAR A SU HIJO FRENTE AL TRAUMA

Como se explicó en [Trauma: qué deberían saber los padres](#), el trauma es una reacción física y emocional a una amenaza a la seguridad real o que se perciba como tal.

El principal desafío para padres y cuidadores es intentar identificar las posibles causas del trauma, ayudar a disminuir el impacto ayudando a los niños a aumentar su capacidad de resiliencia: capacidades y herramientas emocionales para ayudar a manejar el trauma y prevenirlo en el futuro. Si nota signos de trauma, [hable con su pediatra](#) y [pida ayuda](#) lo antes posible.

A continuación, se enumeran algunas formas de brindar apoyo a su hijo y [ayudarlo a aumentar su capacidad de resiliencia](#) si experimentaron un trauma.

- **Cúidese usted primero.** Para poder brindar apoyo a su hijo, es importante que se cuide a usted mismo. Si está sufriendo depresión, ansiedad, dificultades económicas, violencia doméstica o problemas similares que le provoquen estrés, su reacción emocional natural puede ser difícil para su hijo. Por lo tanto, primero cúidese a usted mismo y a su hogar.
- **Sea consciente de las posibles influencias negativas en la escuela o en su comunidad.** Los niños pueden enfrentarse a desafíos traumáticos en sus escuelas y comunidades, como la violencia comunitaria, el consumo de alcohol o sustancias, [el racismo](#) y la [discriminación](#), y otras amenazas al bienestar. Converse con ellos sobre los posibles peligros a los cuales les teman, y converse con maestros, otros padres y líderes comunitarios. Si hay influencias negativas, puede encontrar formas de hacer que las cosas sean más seguras dentro de su comunidad.
- **Converse con frecuencia.** Si comienza cuando los niños son pequeños, como en preescolar, y habla sobre los peligros, amenazas y experiencias que les den miedo o sean frustrantes para ellos, es más probable que continúen conversando con usted sobre estos temas a medida que vayan creciendo. Estas son conversaciones difíciles, pero ayudarán a construir un sentido de confianza con su hijo para que ellos puedan conversar con usted o con otro adulto de confianza sobre los sucesos en su vida que puedan ser traumáticos.
- **Haga que sus conversaciones sean momentos de aprendizaje.** Ya sea que esté utilizando conversaciones para dar apoyo a un niño que ha sufrido un trauma, o para permitirles ayudar a compañeros que hayan sufrido uno, sus conversaciones regulares pueden vivirse como momentos de aprendizaje. Es importante utilizar la relación de cariño y el vínculo que tiene con su hijo para enseñarle sobre el impacto negativo del racismo, las microagresiones y el bullying, dentro de otras actitudes que pueden provocar traumas. Todos queremos dar apoyo a los niños que han sufrido traumas, pero también utilizar nuestra relación de cariño para criar niños amables que entiendan cuáles son las interacciones que dañan a otras personas.

- **Investigue otros consejos más específicos.** Para obtener más información sobre cómo ayudar a los niños que sufrieron un trauma, lea "[Cómo criar a un hijo que sufrió un trauma](#)".

Si detecta [signos de trauma](#), la intervención temprana es útil tanto para disminuir los síntomas como para aumentar la capacidad de resiliencia. A continuación, se enumeran algunos de los tratamientos más exitosos:

- **Psicoterapia.** Esta incluye tratamientos basados en evidencia como la terapia de exposición y [la terapia cognitivo-conductual](#) (TCC).
- **Grupos de autoayuda** Los niños que han sufrido traumas suelen encontrar alivio al conversar con otros que hayan tenido experiencias similares. Su distrito escolar local o su consejero escolar pueden tener ideas para acceder a recursos de apoyo a compañeros para su hijo. Además, la NAMI (Alianza Nacional Sobre Enfermedades Mentales) ofrece una [variedad de grupos de apoyo a compañeros](#).
- **Meditación.** Existen varias formas de [meditación consciente y técnicas de respiración](#), las que incluyen recursos en línea y aplicaciones. Hemos visto cada vez más investigaciones que confirman que [la meditación ayuda con el estrés](#), la ansiedad y el trastorno de estrés postraumático (TEPT) y promueve la resiliencia y el bienestar.
- **Apoyo por parte de familia y amigos.** Cuando los niños y los adultos han sufrido traumas, suelen bloquearse emocionalmente y sentirse aislados. Es importante que usted y su hijo [reciban apoyo de sus compañeros y de otros miembros de la familia](#) al experimentar un suceso traumático.
- **Medicación.** En algunos casos, hay medicamentos que pueden utilizarse a corto plazo para ayudar a los niños a encontrar alivio a los síntomas del TEPT.

Siempre [consulte con su pediatra de atención primaria](#) si observa cambios en la conducta de su hijo luego de algo que pudo haber sido un suceso traumático para identificar problemas de salud mental de forma temprana.

Los efectos del trauma pueden tratarse. Pero el trauma puede ser un desafío muy difícil, por lo cual es importante no dejar que sus hijos manejen esto solos.

Para obtener más información sobre problemas de salud mental por grupo de edad de niños, visite la página para padres y familias de Project TEACH en <http://bitly.com/PTEACH-Family>.

Para más recursos de información sobre el trauma, visite la página de ciencia de la prevención de Project TEACH:

<https://projectteachny.org/prevention-science/>

Agradecemos especialmente al Grupo de Asesoría para Padres del Proyecto TEACH, que colaboró en el desarrollo de este folleto.