

Ayude a sus Hijos a Lidar con las Experiencias Traumáticas

Los niños dependen del apoyo de los padres y de los maestros para ayudarles a lidiar con sus emociones durante y después de experiencias traumáticas. Los padres deben decidir cuánta información pueden manejar a sus hijos.

Aureen Wagner, miembro de ADAA, PhD, Directora del denominado Anxiety Wellness Center en Cary, North Carolina, ofrece las siguientes recomendaciones a los padres:

"Permanezca tan calmado/a como le sea posible; vea y escuche a su hijo para entender cuán mal o molesto se siente. Explique un evento traumático con la mayor precisión posible, pero sin dar detalles gráficos. Es mejor no dar más información de la que el niño pide. Deje saber a su hijo que es normal sentirse inquieto, asustado o enojado. Si los niños mayores o adolescentes quieren ver televisión o leer noticias en línea sobre un evento traumático, manténgase a disposición de ellos, especialmente para discutir lo que están viendo y leyendo."

Estos consejos son importantes para los niños y adolescentes de todas las edades:

- Déles la seguridad de que va a hacer todo lo posible para protegerlos a ellos y a sus seres queridos.
- Anímeles a hablar y hacer preguntas.
- Hágalos saber que pueden ser abiertos sobre sus sentimientos.
- Responda a sus preguntas con honestidad.
- Protéjalos de lo que no necesitan conocer.
- Evite discutir escenarios peores.
- Limite el ver y escuchar en exceso las repeticiones gráficas de los eventos traumáticos.
- Siga su rutina diaria tanto como le sea posible.

La mayoría de los niños y adolescentes se recuperarán de su miedo. Pero usted puede fijarse si es que se presentan las siguientes señales de malestar constante:

- Dificultad para dormir
- Cambio en los hábitos alimenticios
- Apegamiento
- Volver a experimentar el acontecimiento a través de pesadillas, recuerdos o juego
- Evitar cualquier cosa que recuerde el evento
- Adormecimiento emocional o falta de sensaciones sobre el evento
- Sobresaltos
- Temores persistentes sobre otro desastre.

Si después de un mes su hijo todavía muestra señales de angustia, la ayuda profesional puede ser lo indicado. Los niños que tienen problemas para sobreponerse a sus temores pueden estar sufriendo de PTSD, o desorden de estrés postraumático. Entonces es tiempo de buscar la ayuda de un profesional de salud mental. Existen muchos tratamientos eficaces disponibles para los niños y adolescentes.

Retrieved from: <http://www.adaa.org/living-with-anxiety/children-and-teens/tips-parents-and-caregivers/helpyourchild-manage-traumatic>