

Reacciones comunes:

- Irritabilidad
- Hablar sobre el evento una y otra vez
- Dormir más tiempo o menos
- Aumento de emociones
- Aumento de ansiedad o preocupación
- Cambios en la conducta
- Dificultad concentrándose
- Cambios en el apetito
- Regresión de conductas, (mojar la cama, aferrarse a los padres, chuparse el dedo)
- Desconectarse de actividades previas o personas

Cómo pueden las familias ayudar a sus hijos después de una crisis en el hogar

Todos responden diferente a una crisis... usted, sus niños, y los niños pueden responder diferente a un trauma. Emociones tales como llorar, ira, o risa nerviosa son maneras aceptables para reaccionar a una crisis. A menudo, los niños están tristes ahora y en un minuto están jugando. A menudo hablan del evento en momentos inesperados, tales como en el supermercado, en el carro, o antes de dejarlos en casa de un amigo.

Hable con su hijo... permita que su hijo hable sobre el evento. El hablar sobre el evento una y otra vez puede ayudar a su recuperación. Preste atención a lo que le dice o de lo que habla. Recuérdele que está seguro y tranquilícelo.

Los niños necesitan sentirse seguros/pasar tiempo juntos... tomar tiempo para estar juntos como familia puede ayudar a la recuperación. El estar juntos puede ayudar al niño a sentirse seguro y conectado. Provea afecto adicional y reafirmación.

Reduzca la exposición a los medios de comunicación... esto es especialmente importante para niños entre las edades de 4 a 9 años, aún si están en la habitación contigua. La exposición continua a la cobertura de un evento puede crear ansiedad, exponerlos a información que no sabían, y creer que el evento aún está ocurriendo. Esto puede inhibir su habilidad para reponerse del trauma.

Mantenga la estructura en el hogar... intente mantener las rutinas y estructuras en el hogar tanto como sea posible, tales como la hora de ir a la cama, las comidas, y las actividades. El mantener las mismas reglas para la familia puede confortarlos en tiempos de crisis. Aunque a veces sentimos que es mejor relajar las reglas en estos momentos, el proveer estructura puede ayudar a que los niños se sientan seguros y protegidos.

Enseñe estrategias para tratar con la situación y ejercicios de respiración... el enseñarle a su hijo maneras saludables para tratar con el estrés es una manera excelente de apoyarlo. La respiración honda, escribir en un diario, hacer un dibujo, y escuchar música son maneras de ayudarlo. Los niños sentirán consuelo al aprender a manejar el estrés de manera saludable.

Busque ayuda profesional... la ansiedad y las emociones intensas pueden durar varios meses. Busque ayuda inmediatamente si su hijo tiene pensamientos suicidas o de hacerse daño, ataques de pánico, o ve/oye cosas que no están presentes. En la escuela hay un consejero y/o proveedor de salud mental para apoyar a la familia y compartir ideas para ayudar a su hijo después de un trauma.

Recursos y fuentes informativas:

Línea de Ayuda de Crisis en Colorado - 1-844-TALK (8255) o envíe el texto TALK a 38255

Community Reach Center (Centro de Recursos para la Comunidad) – 303-853-3500

Equipo de Consejería y Salud Mental de la escuela

<https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/children-with-traumatic-stress.htm>

<http://childmind.org/wp-content/uploads/Child-Mind-Intitute-Parents-Guide-Traumatic-Event.pdf>

<http://www.nasponline.org/>

<http://www.nctsn.org/>

http://www.nctsn.org/sites/default/files/pfa/english/appendix_e6_tips_for_parents_with_schoolage_children.pdf