

Pistas Para Padres Cuando Su Hijo Ha Experimentado Un Trauma

Los padres desean proteger a sus hijos de pasar experiencias escalofrantes o malas. Desdichadamente, muchos niños y jóvenes experimentan tales cosas durante la niñez. Estas experiencias son llamadas trauma. Un trauma puede ser abuso infantil físico o sexual, presenciar violencia comunitaria o doméstica, ser violado o atacado, ser víctima de un crimen violento, estar en un desastre o accidente grave, o cualquier otra experiencia alarmante.

Los padres pueden hacer la diferencia grande en la recuperación del niño o joven. Abajo hay algunas pistas acerca de lo que uno puede hacer cuando su hijo ha experimentado un trauma o cuando uno se entera que el joven o niño ha tenido un trauma.

LA SEGURIDAD ES LO PRINCIPAL. Tome todo paso necesario para asegurarse de que su hijo y familia estén seguros. Obtenga atención médica si su hijo lo necesita. Si lo sucedido es un crimen, denúncielo.

- **Usted:** Cuide de *sus propias reacciones*. Puede ser muy alarmante enterarse del trauma de su hijo por muchas razones. A veces es estremecedor o difícil de creer. Puede provocar preocupación sobre cómo saldrá en su vida. Puede causar efectos al resto de la familia o a otros. A veces los sistemas se involucran y eso puede ser estresante. Insista en utilizar apoyos y destrezas para salir adelante, especialmente aquellos que le hayan servido anteriormente.
- Dele a su hijo *apoyo y consuelo adicional*. Es estresante experimentar o contar un trauma. Le puede reducir el trauma al niño/joven diciéndole que va a estar bien, que usted le ayudará, y que su hijo está seguro ahora. Si hace falta, haga un plan de seguridad en específico.
- *Mantenga las rutinas usuales* lo más posible. Incluso durante un tiempo estresante los niños/jóvenes reaccionan mejor cuando hay estructura y predictibilidad. Tales actividades como asistir la escuela, realizar los quehaceres y expectativas regulares, y mantener la hora de acostarse regular le puede servir al niño/joven a reencaminarse. Está bien permitirle algo de huelgo, pero hacer demasiadas excepciones puede provocar problemas.
- *Mantenga la puerta abierta al niño/joven para hablar* sobre sus pensamientos, emociones, y reacciones, especialmente cualquier miedo o preocupación sobre el trauma y lo que sucederá a continuación. Es importante comunicarle que usted está disponible y usted puede tratar el tema. Se puede retrasar la recuperación cuando el tema se evita por completo.
- Obtenga ayuda de un especialista que sepa de trauma infantil/juvenil. Los especialistas pueden darle información sobre el trauma y su impacto, destrezas para seguir adelante durante un tiempo difícil, guía para saber si su niño/joven necesita terapia enfocada en el trauma o de otro tipo, y lo que usted puede hacer para ayudar con su recuperación.

Pasar por un trauma y sus secuelas, y aprender que sí se puede sobrellevar, es una experiencia de aprendizaje importante a los hijos y sus padres. Encontrar fortalezas puede ser resultado de una mala experiencia. Nada puede cambiar lo sucedido y los niños, jóvenes, y familias usualmente están afectados de alguna manera por el trauma. Sin embargo, en la mayoría de los casos los niños que han tenido un trauma crece y vive una buena vida. Lo que los padres hagan al apoyar a sus hijos puede hacer la diferencia.