

# Afrontar el trauma

Cualquier experiencia que sea profundamente perturbadora/molesta

## Tipos de trauma



Todos los niños, incluso los más pequeños, pueden sentirse muy molestos por un trauma.

### Trauma familiar o en el hogar

- Fallecimiento de un ser querido
- Enfermedad mental en el hogar
- Abuso de sustancias en el hogar
- Miembro del hogar en prisión
- Separación o divorcio de los cuidadores

### Trauma personal

Esto puede incluir ser víctima o testigo de abuso.

### Lesión, enfermedad, hospitalización

- Estar enfermo por mucho tiempo
- Ingreso en el hospital
- Procedimientos médicos
- Lesiones graves
- Cirugía

### Desastres

- Natural (tornado, inundación, incendio, etc.)
- De origen humano (contaminación, acto terrorista, etc.)

## Después de un trauma

Su hijo puede tener dificultades para afrontar la vida diaria. El trauma puede afectar al estado de ánimo y al comportamiento de su hijo.



Recuerde que su hijo puede estar más afectado por el trauma que usted.

Su hijo podría:

### Emocional

- Enojarse.
- Sentir miedo.
- Llorar más seguido.
- Estar de mal humor.
- Preocuparse mucho.

### Comportamiento

- Comportarse mal.
- Lastimarse a sí mismo o a otra persona.
- Tener problemas en la escuela.
- Ser apegado o tener dificultades para separarse.

### Físico

- Tiene dolores de estómago, cabeza o dolor.
- Comer demasiado o muy poco.
- Tener problemas para dormir.

## Cómo ayudar a su hijo a recuperarse

- Muéstrelle a su hijo que le importan sus sentimientos.
- Sea paciente.
- Escúchelo.
- Obtenga ayuda si las cosas empeoran de repente.
- Obtenga ayuda si su hijo tiene dificultades durante la mayor parte del día durante 4 semanas.



Busque ayuda de inmediato si su hijo está en riesgo de lastimarse o lastimar a otros.

## Salud del Comportamiento

Para contactos y ubicaciones, visite:

[cookchildrens.org/services/behavioral-health/contact-us/](https://cookchildrens.org/services/behavioral-health/contact-us/)



Estas instrucciones sólo son guías generales. Su proveedor de atención médica puede darle instrucciones especiales. Por favor, hablele a su proveedor de atención médica si tiene cualquier pregunta o preocupación.