

# Regreso a la escuela después de un trauma

## Cómo ayudar a su hijo

Un evento traumático puede incluir cualquier experiencia que sea impactante, aterradora o peligrosa y que afecte a su hijo emocional y físicamente.

Un evento traumático puede incluir:

- Dolor físico
- Un accidente
- Una lesión grave
- Un desastre natural
- Ser testigo de un evento traumático

Después de un trauma, regresar a la rutina diaria de su hijo es una parte importante del proceso de curación.

## Regreso a la escuela

El regreso a la escuela le ofrece a su hijo muchas actividades predecibles.

A los niños les va mejor cuando saben qué esperar y pueden volver a su rutina escolar normal. Pero el regreso a la escuela también puede resultar complicado.

## Emociones y sentimientos

Después de un trauma, los niños a menudo pueden experimentar diferentes emociones cuando solo piensan en regresar a la escuela. Su hijo puede sentir:

- Ansiedad
- Nerviosismo
- Miedo
- Apatía
- Preocupación
- Demasiada emoción

## Comportamientos y acciones

Muchas de estas emociones pueden cambiar la forma en que actúa y se comporta su hijo.

Puede que su hijo:

- Empiece a actuar más pequeño que su edad
- Tenga cambios de humor
- Tenga problemas para dormir
- Tenga problemas para separarse de los padres
- Empiece actuar mal o a comportarse mal

Las siguientes recomendaciones le ayudarán a preparar y apoyar a su hijo durante estos momentos difíciles. Es importante desarrollar una relación de confianza con su hijo cuando comienza a reingresar a la escuela y a otras interacciones con sus compañeros.

## Reunirse con el personal de la escuela o guardería

Hable con los maestros y el personal de la escuela para crear un plan para su hijo.

- Dar información básica sobre el accidente y la hospitalización.
- Hable sobre como su hijo se está adaptando emocionalmente al evento traumático.
- Comparta técnicas para calmar a su hijo cuando esté estresado o molesto.

## Prepararse emocionalmente para la escuela

### Mostrar que le importa

Ha sido un evento difícil en la vida de su hijo. Acompañe a su hijo cuando se sienta triste, asustado o incluso feliz.

### Escuchar

No presione a su hijo para que hable del evento. Hablará sobre el evento cuando esté listo.

- Escuche lo que su hijo piensa y siente.
- Permita todo tipo de sentimientos. Asegúrele a su hijo que estos sentimientos y preocupaciones son muy importantes y están bien.
- A veces es más fácil para un niño pequeño dibujar estos sentimientos en un papel.

***Comparta con su hijo: "Está bien tener miedo. A veces yo también tengo miedo".***

## Proporcionar seguridad

- Asegúrele a su hijo que está a salvo.
- Ayúdele a pensar en cosas que lo hagan sentir seguro en casa y en la escuela.

## Preparar a su hijo para preguntas sobre el trauma y la hospitalización

Después de un evento traumático, los amigos de su hijo suelen querer saber qué pasó y cómo fue la experiencia en el hospital. Ayude a su hijo a compartir con sus amigos la historia del accidente o de la hospitalización.

### Animar a hacer preguntas

Anime a su hijo a hacer preguntas sobre el accidente y la hospitalización.

- Es normal no tener todas las respuestas.
- Haga que su hijo escriba las preguntas que quiere hacerle al doctor.

### Animar a jugar

Deje que su hijo juegue a "simular" el trauma.

- El juego es la forma en que los niños aprenden y resuelven lo que les ha ocurrido.
- Escuche cómo cuenta su historia sobre el trauma.
- Al final pregunte: "¿Quién vino a ayudarte?" y "¿Cuándo supiste que estabas a salvo?"
- A los niños más pequeños se les puede preguntar "¿Quién protege a los juguetes?" o "¿Cómo pueden sentirse seguros los juguetes?"

## **Animar a expresarse**

Dibuje o escriba en un diario. Permita que los niños usen palabras descriptivas sobre lo que han visto, sentido y oído.

***Algunos niños pueden necesitar ayuda.  
Intente guiarlos con ciertas indicaciones.***

Por ejemplo:

- Cuando ocurrió el accidente, estaba....
- En el hospital me hicieron diferentes pruebas para averiguar cómo estaba mi cuerpo por dentro.
- Algunas cosas que recuerdo del hospital son...
- Cuando salí del hospital, los doctores me dijeron que tenía que dejar descansar mi cuerpo mientras se recuperaba. Algunas de las cosas que todavía puedo hacer son...
- Lo que más me entristece es....
- Estoy muy agradecido de que...

## **Vida infantil**

Para contactos y ubicaciones, visite:

[www.cookchildrens.org/medical-center/fort-worth/family-support/child/life/](http://www.cookchildrens.org/medical-center/fort-worth/family-support/child/life/)



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.