

Entender el trauma: La perspectiva de un adolescente

De 13 a 18 años

Eventos traumáticos

Un evento traumático es un evento o accidente inesperado, como accidentes de automóvil, caídas, ataques de animales, quemaduras o accidentes deportivos. Este evento suele provocar una lesión física.

- Las lesiones físicas pueden ser leves y temporales, o graves y duraderas.
- Los eventos traumáticos también pueden provocar reacciones emocionales y mentales en los adolescentes.

Reacciones comunes

Es común que un adolescente se sienta nervioso, molesto, confundido, inseguro o enojado después de sufrir un evento traumático. Otras reacciones y comportamientos comunes son:

Comportamiento

- El adolescente tiene cambios de comportamiento o de humor.
- Tiene problemas para concentrarse en la escuela o terminar actividades como las tareas escolares.
- Empieza a tener problemas con los amigos o la familia.

- Tiene comportamientos de alto riesgo, como conducir rápido, consumir drogas o alcohol.

Sentimientos

- Se siente culpable o responsable del trauma, accidente o lesión.
- Se retrae y no quiere hablar de lo ocurrido o de cómo se siente.

Miedo

El adolescente tiene miedo de hacer algo relacionado con el trauma. Por ejemplo, está nervioso por ir en un vehículo tras un accidente de automóvil.

Físico

- Se siente mal físicamente, con dolores de cabeza o de estómago.
- Tiene problemas para dormir o pesadillas.

Factores desencadenantes

Ciertos lugares, situaciones, imágenes, sonidos u olores pueden desencadenar un recuerdo del trauma.

Primero cuídese a sí mismo

Es muy importante tomar conciencia de sus propios sentimientos y reacciones ante el evento traumático antes de ayudar a su adolescente.

Tenga en cuenta que cada persona responde a un trauma de forma diferente, especialmente los niños adolescentes. Tendrá que estar calmado, paciente, positivo, tranquilo y comprensivo.

Ayudar al adolescente después de un evento traumático

Respeto y privacidad

Esté disponible para su hijo adolescente, pero respete su necesidad de privacidad. Ofrezca a su hijo la oportunidad de mantener conversaciones abiertas y sinceras, pero permítale tener momentos de privacidad.

Escuchar

Permita que su adolescente hable de sus pensamientos y sentimientos. Hablarán cuando estén preparados.

- Escuche lo que su adolescente piensa y siente.
- Asegúrele que esos sentimientos y preocupaciones son muy importantes.
- A veces, a los adolescentes les resulta más fácil expresar sus sentimientos usando métodos como el arte, la música, la escritura o la escribir en un diario.

Reglas y rutinas

Mantenga las mismas reglas, rutinas y horarios que antes del trauma. Asegúrese de que su hijo:

- Coma sano y regularmente.
- Duerma lo suficiente.
- Vaya a la escuela (tanto como la lesión lo permita).

La familia y los amigos

Programe más tiempo con la familia y los amigos. Después de sufrir un trauma, el adolescente necesita el apoyo adicional de familiares y amigos de confianza. Anime a su hijo a compartir sus pensamientos y sentimientos con adultos y amigos de confianza.

Y no se olvide de los hermanos y hermanas de su adolescente. Ellos también necesitarán su apoyo y consuelo. Los hermanos suelen estar asustados, molestos y confundidos por el trauma, aunque no hayan estado directamente involucrados.

Dónde y cuándo obtener ayuda

Su adolescente puede necesitar ayuda adicional si:

- Sigue muy nervioso unas semanas después del trauma.
- No hace las cosas que antes le gustaban.
- A menudo se siente deprimido.
- No quiere ir a la escuela.
- Tiene dificultades en la escuela.

- Tiene comportamientos de alto riesgo, como conducir rápido o consumir drogas o alcohol.

Si está preocupado por el comportamiento o las emociones de su hijo, consulte a su doctor o llame a un especialista en salud mental.

Vida infantil ayuda a los adolescentes a afrontar la situación

Los especialistas en vida infantil ayudan a los adolescentes a afrontar acontecimientos traumáticos mediante actividades y palabras apropiadas para su edad. Esto ayuda a los adolescentes a entender el estrés y el trauma.

Si quiere ver a un especialista en vida infantil o necesita ayuda para superar este evento traumático:

Correo electrónico

Traumasupport@cookchildrens.org

O visite: www.cookchildrens.org/medical-center/fort-worth/family-support/child-life/

o escanee el siguiente código con su teléfono.



También puede pedir hablar con un especialista en vida infantil en su próxima cita en la clínica.

Otros recursos:

Libros

Digging Deep: A Journal for Young People Facing Health Challenges by Rose Offner, MFA and Sheri Brisson, MA

En línea

After the Injury: <https://www.aftertheinjury.org>

<https://www.aftertheinjury.org/tools-parents-help-their-children-and-themselves-recover-injury>

The National Child Traumatic Stress Network

<https://www.nctsn.org>

Para los cuidadores

<https://www.nctsn.org/audiences/families-and-caregivers>

Para los adolescentes

<https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/what-do-i-say-talking-about-what-happened.pdf>

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.