

Entender el trauma: La perspectiva de un niño en edad preescolar

De 3 a 5 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 niños pequeños.

Reacciones comunes

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

Miedo

El niño tiene miedo de hacer algo relacionado con el trauma.

- Nervioso por subir al vehículo después de un accidente de automóvil.
- Miedo de estar solo.

Sentimientos

- El niño se siente culpable o responsable del trauma, accidente o lesión.
- Al niño le cuesta separarse de sus padres.
- El niño parece más apegado de lo normal.

Comportamiento

El niño presenta cambios en su comportamiento o estado de ánimo.

- Sigue contando la historia del trauma, accidente o lesión una y otra vez.
- Actúa o representa el evento traumático.
- Tiene una pérdida temporal de las habilidades recién aprendidas.
- Actúa más joven que su edad, por ejemplo, empieza a orinarse en la cama.

Físico

- El niño 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 hijo.

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

Cómo ayudar a su hijo

Estás seguro

- Asegúrele a su hijo que está seguro.
- Mantenga la calma. Hable con voz suave. Use palabras o sonidos sencillos y reconfortantes para que se sienta cómodo.

Escuchar

No presione a su hijo para que hable del evento. Hablarán de ello cuando estén listos.

- Escuche lo que su hijo piensa y siente.
- Asegúrele que esos sentimientos y preocupaciones son muy importantes.
- A veces es más fácil para un niño pequeño dibujar estos sentimientos en un papel.

Juegos de simulación

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 sucedido.

Escúchelo mientras cuenta su historia sobre el trauma. Al final de la historia pregunte: "¿Quién vino a ayudarte?" y "¿Cuándo supiste que estabas seguro?"

A los niños más pequeños puede preguntarles: "¿Quién ayuda a los juguetes?" o "¿Cómo pueden sentirse seguros los juguetes?"

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 tiempo con la familia y los amigos. Después de sufrir un trauma, su hijo necesita apoyo adicional de familiares y amigos de confianza.

Y no olvide a los hermanos y hermanas de su hijo. Ellos también necesitan 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 hijo puede necesitar ayuda adicional si:

- Sigue siendo muy apegado y/o retraído unas semanas después del trauma.
- Sigue siendo inquieto o extremadamente irritable unas semanas después del trauma.
- No hace cosas que antes le gustaban.
- A menudo se siente deprimido.
- No quiere ir a la escuela.
- Tiene dificultades en la escuela.

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 niños a afrontar la situación

Los especialistas en vida infantil ayudan a los niños a afrontar los eventos traumáticos usando el juego y palabras apropiadas para su edad. Esto ayuda a los niños a entender mejor lo que está sucediendo.

Los especialistas en vida infantil están disponibles en todas las clínicas especializadas de Dodson. Los servicios de vida infantil son gratuitos. Si desea 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

- A Terrible Thing Happened (Recomendado para 4-8 años)
- Once I Was Very Very Scared (Recomendado de 4-8 años)

En línea

- Sesame Street: Traumatic Experiences: <https://sesamestreetincommunities.org/topics/traumatic-experiences/>
- After the Injury: <https://www.aftertheinjury.org>

Hojas de consejos

<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 niños

<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.