

# Entender el trauma: La perspectiva de un niño en edad escolar

De 5 a 12 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 escolar se sienta nervioso, molesto, confundido, inseguro o enojado después de sufrir un evento traumático. Otras reacciones y comportamientos comunes son:

### Sentimientos

El niño se siente culpable o responsable del trauma, accidente o lesión.

- Le cuesta separarse de sus padres.
- Parece más apegado de lo normal.

### Miedo

El niño tiene miedo de hacer algo relacionado con el trauma. Nervioso por subir al vehículo después de un accidente en el automóvil. Miedo de estar solo.

### Comportamientos

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.
- Tiene problemas para concentrarse en la escuela o para terminar actividades como las tareas escolares.

### 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.
- Ayude a su hijo a pensar en cosas que le hagan sentirse seguro.
- Dígale: " Está bien tener miedo. A veces yo también tengo miedo."

#### 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.
- Escuche mientras cuentan su historia sobre el trauma. Al final de la historia

pregunte: "¿Quién vino a ayudarte?" y "¿Cuándo supiste que estabas seguro?"

- Permita todo tipo de sentimientos. Asegúrele que esos sentimientos y preocupaciones son muy importantes y está bien.

#### 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.
- A veces es más fácil para un niño pequeño dibujar estos sentimientos en un papel.

#### 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 muy nervioso unas semanas después del trauma.
- No hace las cosas que antes le gustaban.
- No quiere ir a la escuela.
- 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 visite:

Correo electrónico

[Traumasupport@cookchildrens.org](mailto:Traumasupport@cookchildrens.org)

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

o escanee el siguiente código con su teléfono



## Otros recursos

### Libros

- When Something Terrible Happens: Children Can Learn to Cope with Grief (niños de 6 a 12 años)
- A Terrible Thing Happened (niños de 4-8 años)
- Once I was Very Very Scared (niños de 4-8 años)
- Help your Dragon Cope with Trauma: A Cute Story to Help Kids Understand and Overcome Traumatic Events (niños de 5-9 años)

### 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/audiencias/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, háblele a su proveedor de atención médica si tiene cualquier pregunta o preocupación.