

**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
- Una lesión
- Un accidente
- Una herida seria
- Un desastre natural
- Ser testigo de un evento traumático

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

**Regresar a la escuela le brinda a su hijo muchas de estas actividades predecibles.**

A los niños les va mejor cuando saben qué esperar y pueden volver a su rutina escolar normal. Pero regresar a la escuela puede convertirse en un desafío.

**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 volverse:**

- Ansioso
- Nervioso
- Asustado
- Retraído
- Preocupado
- Muy emocionado

**Comportamientos y acciones**

A su vez, muchas de estas emociones pueden cambiar la forma en que actúa y se comporta su hijo.

**Su hijo puede:**

- Empezar a actuar más pequeño que su edad
- Tener cambios de humor
- Tener problemas para dormir
- Tener problemas para separarse de los padres
- Empezar a comportarse mal

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

**Reúnanse con el personal de la escuela o la guardería**

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

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

<b>Mostrar que le importa</b>	<b>Este fue un evento difícil en la vida de su hijo.</b> Esté allí para su hijo cuando se sienta triste, asustado o incluso feliz.
<b>Escuchar</b>	<b>No presione a su hijo para que hable sobre el evento. Hablará de ello cuando esté listo.</b> Escuche lo que su hijo está pensando y sintiendo. 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 más pequeño plasmar estos sentimientos en un papel <i>Comparta con su hijo: "Está bien tener miedo. A veces yo también tengo miedo."</i>
<b>Brindar seguridad</b>	<b>Asegúrele a su hijo que está a salvo.</b> Ayude a su hijo 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 a menudo quieren saber qué sucedió y cómo le fue en el hospital. Ayude a su hijo a compartir su historia del accidente u hospitalización con sus amigos.

### Ayudando a su hijo a procesar el evento traumático

<b>Fomentar las preguntas</b>	<b>Anime a su hijo a hacer preguntas sobre el accidente y la estadía en el hospital.</b> Está bien no tener todas las respuestas. Pídale a su hijo que las anote para preguntarle a su doctor en una cita de seguimiento o en la próxima cita con el pediatra.
<b>Fomentar el juego</b>	<b>Deje que su hijo "simule" jugar sobre el trauma.</b> <i>El juego es la forma en que los niños aprenden y resuelven lo que les ha sucedido.</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escuche mientras cuentan su historia sobre el trauma.</li> <li>• Al final, pregunte: "¿Quién vino a ayudarlo?" y "¿Cuándo supiste que estabas a salvo?"</li> </ul> <p>Para los niños más pequeños, puede preguntar "¿Quién ayuda a los juguetes?" o "¿Cómo pueden sentirse seguros los juguetes?"</p>
<b>Fomentar la expresión</b>	<b>Dibujar o escribir en un diario</b> Permita que los niños usen palabras descriptivas que se refieran a lo que vieron, sintieron y olieron. Esto puede resultar más fácil para algunos, si los guía con ciertas indicaciones. Por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Cuando ocurrió el accidente, yo estaba...</i></li> <li>• <i>El hospital hicieron diferentes pruebas para revisar cómo estaba mi cuerpo por dentro. Algunas cosas que recuerdo sobre el hospital son...</i></li> <li>• <i>Después de que salí del hospital, los doctores me dijeron que necesitaba descansar mi cuerpo mientras seguía sanando. Algunas de las cosas que todavía puedo hacer son...</i></li> <li>• <i>Lo que más me entristece es...</i></li> <li>• <i>Estoy muy agradecido de que...</i></li> </ul>

*Después de haber tenido un accidente o estar en el hospital, puede ser difícil ver a sus amigos por primera vez. También puede ser difícil volver a la escuela.*

## 1. ¿Por qué es tan difícil?

Los amigos a menudo quieren saber lo que le sucedió porque se preocupan por usted y lo extrañan. Pero volver a contar su historia al principio puede ser difícil y puede resultar perturbador. Recuerde, será más fácil.

## 2. ¡Pero no quiero hablar del accidente o del hospital!

Esto está bien. Usted decide cuándo, dónde y cómo contar su historia. Solo dígame a sus amigos que los extraña y agrádezcales por preguntar. Explicar que en este momento todavía le resulta muy difícil hablar sobre su accidente o estar en el hospital.

*Diles a tus padres, maestros o consejeros si los compañeros de clase siguen haciéndote preguntas.*

## 3. ¿Tengo que contarles a todos sobre mi accidente?

Al principio, es importante compartir su historia con las personas en las que confía. Puede decidir con quién compartirlo y cuánto de su historia compartir con cada persona.

## 4. ¿Qué tipo de preguntas podrían hacer mis amigos?

- ¿Qué pasó en el accidente?
- ¿Estabas asustado?
- ¿Qué pasó después del accidente?
- ¿Cómo te lastimaste la cabeza, el brazo, etc.?
- ¿Qué hicieron en el hospital?
- ¿Estarás bien?
- ¿Por qué todavía tienes el yeso, el vendaje, etc.?
- ¿Cuánto tiempo tendrás que faltar a la clase de educación física o al recreo?
- ¿Te podemos ayudar en la escuela?

## 5. ¿Qué debo decirles a mis amigos?

Empiece un diario. Escriba las cosas que recuerde sobre el accidente y su estadía en el hospital. Practique sus respuestas en casa con su familia. Recuerde, usted puede decidir qué parte de su historia compartir.

## 6. ¿Necesito hablar con mis maestros antes de comenzar la escuela?

Antes de comenzar la escuela, tus padres programarán una reunión con sus maestros, entrenadores, enfermera escolar, etc.

### Sus padres:

- Identificarán cualquier cambio con el que necesite ayuda. Por ejemplo, si la mano con la que escribe está rota, es posible que necesite ayuda con las tareas. Algunos estudiantes pueden necesitar más tiempo para hacer la transición entre clases.
- ¿Qué podrías hacer en lugar de la clase de educación física o el recreo?

### Dígale a su maestro:

- Si desea ayuda para hablar sobre su accidente o viaje al hospital.
- El maestro o consejero puede ayudarlo a explicar lo que sucedió para que la clase pueda entender.

**Ningún otro niño debería ser malo contigo sobre tu apariencia o tu forma de sentir.**

*Habla con un adulto si sientes que te está pasando esto.*