



# Ayudando a su Hijo/a a Recuperarse del Trauma

Las cicatrices emocionales pueden necesitar años para sanar. Por eso es importante tratar continuamente la salud mental de aquellas personas más vulnerables: nuestros niños y niñas. Afortunadamente, cualquier padre, madre, maestro/a o adulto que trabaja con niños puede ser una posible fuente de curación cuando tiene las herramientas adecuadas.

## Signos de Sufrimiento

Todos los niños sufren de maneras diferentes: Algunos pueden ponerse agresivos o hiperactivos, mientras que otros pueden aislarse—y su comportamiento puede cambiar a lo largo del tiempo. Aquí hay algunas señales comunes que indican que un/a niño/a puede estar teniendo dificultades para ajustarse.

- Problemas de sueño
- Ansiedad por separación
- Temor por ir a la escuela
- Problemas de concentración
- Aislamiento
- Irritabilidad o ansiedad incrementadas
- Pérdida de rendimiento académico
- Comportamientos regresivos en niños más pequeños (orinarse en la cama, enfados)
- Depresión, falta de interés en actividades que normalmente les gustan
- Abuso de sustancias
- Síntomas físicos, como dolores de cabeza o fatiga
- Sin síntomas después de experimentar un trauma significativo



Infórmese en  
[scoe.org/traumahelp](https://scoe.org/traumahelp)



**Steven D. Herrington, Ph.D.**  
Sonoma County Superintendent of Schools  
5340 Skylane Blvd.  
Santa Rosa, CA 95403



## Qué Pueden Hacer

Una respuesta que dé apoyo puede ayudar a los niños a sanar e incluso desarrollarse después de una experiencia traumática. Aquí tienen algunos consejos:

- **Estén ahí:** Quizá lo más importante que puedan hacer es hablar con—y escuchar a—sus hijos. Asegúrense de que ellos sepan que pueden hacerles preguntas y compartir sus sentimientos. Deje que sus preguntas guíen la conversación y evite presionarlos para que hablen.
- **Sean flexibles con sus expectativas:** La paciencia, flexibilidad y la atención adicional pueden dar a los niños el espacio que necesitan para sanar. Esto puede incluir amables recordatorios o ayuda adicional con las tareas domésticas o de la escuela.
- **Sean un modelo a seguir:** Los niños perciben pistas sobre cómo gestionar situaciones estresantes de sus padres y madres, de acuerdo con la National Child Traumatic Stress Network. Hagan todo lo posible por servir de ejemplo de comportamientos tranquilos y cuidados saludables de uno mismo.
- **Cúidense:** Pueden conocer el consejo que dice “póngase primero su propia mascarilla de oxígeno”. No pueden ser buenos modelos a seguir si ustedes tienen dificultades. No se exijan demasiado durante este difícil momento. Dedicen tiempo a asegurarse de que comen y duermen bien, hagan ejercicio y reciban atención médica adecuada.
- **Busquen ayuda profesional:** Si un niño/a muestra señales de sufrimiento durante más de seis semanas, consideren la posibilidad de consultar a un profesional de salud mental para una evaluación.