

## Las Familias Pueden Ayudar a su Hijo/a Después de un Evento Traumático o Accidente

---

Los niños pueden y se recuperan de eventos traumáticos. Como padres, ustedes desempeñan un papel importante en ayudar a sus niños y a sus familias a enfrentar las reacciones de estrés que existen en estos eventos. Intente mantener una perspectiva equilibrada. Por un lado, tome las reacciones de su hijo/a seriamente. No diga “no era tan malo”. No piense que “si no le damos mucha importancia, el/la niño/a lo olvidará”. Por otra parte, no decida que el accidente fue tan malo que su hijo/a nunca se recuperará. Más bien, intente mantener una creencia esperanzadora que su hijo/a se curará y que también su familia se recuperará del evento.

Cada uno de los miembros de la familia puede reaccionar de forma diferente a un evento traumático que un hijo/a ha experimentado. Incluso en las familias más cercanas, a veces es duro recordar que cada uno de sus familiares puede tener una reacción diferente a una lesión o a un accidente. Las reacciones variarán, dependerán no sólo de la edad del familiar, del nivel de desarrollo, y propio historial de traumas, sino también de su relación con el niño y de la exposición personal al evento. Por ejemplo, uno pudo haber compartido la experiencia del niño/a, otro pudo haber atestiguado, otro pudo haber oído hablar de ello después del hecho. Si bien todos los miembros de la familia pueden estar alterados, sólo algunos tendrán reacciones por estrés postraumático; cada uno necesitará una cantidad diferente de tiempo para recuperarse de la experiencia.

Si bien parecerá que su mundo pudo haber cambiado para siempre después de una lesión o accidente, usted, sus hijos y familiares y su comunidad son más resistentes de lo que puede imaginarse. Usted tiene una gran capacidad de curarse y de volver a sentirse "normal" nuevamente.

### **¿Qué puede hacer mi familia para recuperarse?**

Usted puede ayudar a su familia a recuperarse haciendo lo siguiente:

- Sea paciente. No hay un plazo adecuado para curarse. Algunos niños se recuperarán rápidamente. Otros se recuperan más lentamente. Intente no presionar a su niño a “superarlo”. Más bien, tranquilícelo que no necesita sentirse culpable ni mal sobre algunas sensaciones o pensamientos.
- Asegure a su hijo/a que está seguro/a. Hable de las medidas que usted está tomando para mantenerlo/a seguro/a. Corrija cualquier creencia culpable que tenga sobre ser responsable del accidente.
- Mantenga los horarios y rutinas regulares del hogar (hora de comer, hora de dormir) y de la escuela para apoyar el proceso de recuperación. Cerciórese de que su niño/a continúe yendo a la escuela y que permanezca en la escuela, siempre y cuando el personal médico lo permita.

- Deje que su niño/a hable sobre la lesión cuando y si se siente listo/a. Elógielo/a por ser fuerte cuando hable de ello, pero no fuerce la situación si no se siente con ánimos de compartir. Algunos niños pueden preferir dibujar o escribir sobre sus experiencias. De cualquier manera, el estímulo y los elogios pueden ayudarles a manifestar sus sensaciones.
- Pase tiempo extra cara a cara diariamente con su niño/a en un juego o actividad compartida que el/la niño/a disfrute (¡no pantallas!). Durante este tiempo, derroche atención en su niño/a elogiando de forma entusiasta, reflejando lo que le vea haciendo, imitando, y describiendo lo que él o ella esté haciendo. El tiempo cara a cara hace que los niños se sientan seguros, y también puede ayudar a prevenir problemas del comportamiento.
- Todos en la familia deben intentar dormir bien, comer alimentos sanos, y pasar tiempo de forma activa todos los días, según lo permita el equipo médico.
- Dele a su niño/a mucho tiempo para jugar y disfrutar de actividades recreacionales como deportes, particularmente los juegos y actividades preferidos con los 'mejores' amigos y familiares.
- Participe en actividades divertidas que ambos disfruten. Las cosas que son activas y sociales son las mejores para apoyar el ajuste y el humor. Programe algo diariamente a propósito.
- Tómese tiempo para pensar en su propia experiencia del evento traumático de su niño/a y de cualquier evento traumático pasado que usted pudo haber experimentado. Su propio historial y sus sensaciones sobre el accidente de su niño/a influenciarán en cómo usted reaccione. Tener a alguien con quien hablar sobre sus propias sensaciones le ayudará a ayudar a su niño/a.
- Aprenda sobre las reacciones comunes que los niños tienen en eventos traumáticos: memorias intrusivas del trauma, evasión de cualquier recordatorio del evento, pensamiento negativo de cambios de humor o del comportamiento desde el evento, y sensaciones duraderas de ansiedad, reacciones físicas, o sentirse que él/ella siempre está en peligro.
- Consulte a un profesional de salud mental calificado si la aflicción de su niño/a continúa por varias semanas. Pida al médico de atención primaria de su niño/a o a la escuela una referencia para un proveedor de salud mental que tenga experiencia con estrés traumático infantil.

Cuando los miembros familiares se cuidan y se apoyan entre sí, a menudo pueden superar los miedos y el estrés de accidentes traumáticos. Algunas familias se hacen más fuertes después de un evento traumático y pueden incluso ayudar a otros en necesidad. De las muchas maneras de hacer frente y de curarse del estrés traumático, muchas familias dependen de éstos:

- Ayuda comunitaria
- Creencias espirituales
- Amigos y otras familias

Incluso con la ayuda de los miembros familiares y de otros, algunos niños no se curan. Cuando la aflicción continúa por varias semanas, un profesional de salud mental entrenado en cuidado del trauma puede ayudar a toda la familia a hacer frente a los efectos de eventos traumáticos. Como regla general, si las reacciones de su niño/a (pesadillas, pensamientos recurrentes, miedos) se han empeorado en lugar de mejorar, o si su familia

está teniendo aflicción continua, crisis, o problemas satisfaciendo las necesidades de su niño/a, usted debe buscar una referencia para un profesional de salud mental calificado (psicólogo, trabajador social clínico, siquiatra) con experiencia en la evaluación y tratamiento del estrés traumático infantil o trastorno por estrés postraumático. Empezar el tratamiento puede tener resultados concretos, beneficiosos que ayudarán a su niño/a y a su familia a sentirse mejor, hacerse más fuertes y recuperarse. Puede contactar al personal de psicología en Children's National Hospital (202-476-4546, Dr. Carrie Tully) para saber más sobre las opciones de tratamiento de salud mental.