



# Apoyo para niño's que an surgido experiencias de traumas

**Niño's que an tenido experiencia con trauma por lo usual se sienten con miedo y insiguridad, tanto fisico o emocionalmente. Su apoyo puede ayudar a reducir el miedo y insiguridad. Aquí hay algunas maneras en que puede apoyar a un niño traumatizado.**

**Póngase a disposición para hablar sobre el evento traumático-** Cuando los niños temen que los adultos estén disgustados por el evento, probablemente no lo planteen. Sin embargo, animar a los niños a "no pensar en ello" o "sacarlo de sus mentes" hace que la recuperación sea más difícil.

- No lo traiga por su cuenta.
- Cuando el niño lo traiga esté dispuesto a escuchar, a contestar preguntas, ya proporcionar consuelo y apoyo.
- Trate de no evitar o reaccionar exageradamente al sujeto.

**Proporcionar un patrón consistente y predecible para el día-** Los niños se sienten seguros cuando saben qué esperar durante el día y pueden confiar en que los adultos están "en control".

- Asegúrese de que el niño conozca el patrón
- Si el día incluye actividades nuevas o diferentes, dígame al niño de antemano y explique por qué este día es diferente.
- Si se siente abrumado, irritable o ansioso, ayude al niño a entender por qué y dígame que estos sentimientos son normales y que pasaran.

**Ser nutrido, reconfortante y cariñoso cuando sea apropiado-** Para los niños traumatizados por abuso físico o sexual, la intimidad a menudo se asocia con confusión, dolor, miedo y abandono.

- Proporcionar abrazos, besos y otras comodidades físicas a los niños más pequeños cuando lo busquen.
- No interrumpa el juego del niño u otras actividades agarrándolos y sosteniéndolos.
- Los niños maltratados toman las órdenes muy en serio. Diciéndoles que me den un beso o que me den un abrazo, es más probable que asocien intimidad y comodidad física con el poder.

**Dialogue sus expectativas de comportamiento y su "estilo de disciplina" con el niño-** Reglas claras y la comprensión de lo que sucederá si rompen las reglas puede ayudar al niño a sentirse seguro.

- Asegúrese de que el niño entienda lo que quiere que hagan y qué sucederá si no siguen las reglas.

- Al aplicar la disciplina: ser consistente, usar la flexibilidad para ilustrar la razón y la comprensión, utilizar el refuerzo positivo y las recompensas, y evitar el castigo físico.

### **Dígale al niño información apropiada para su edad**

- Las cosas que son desconocidas o no predecibles pueden hacer que un niño se sienta ansioso y temeroso. Esto aumentará los comportamientos impulsivos, ansiosos y agresivos, y los niños son más propensos a tener problemas con el sueño y los estados de ánimo.
- Responder preguntas sobre quién, qué, dónde, por qué y cómo funciona el mundo adulto ayudará al niño a sentirse menos temeroso.
- Está bien si no sabe la respuesta. Su honestidad y apertura le ayudarán a desarrollar confianza, aun cuando sea un tema difícil.

**Sea paciente cuando los niños imitan o "revivan" experiencias traumáticas-** Muchos niños parecen retraídos, temerosos, ansiosos, impulsivos y / o sobre reactivos durante muchos años después del trauma.

- Cuando vea estos síntomas, es probable que el niño haya tenido algún recordatorio del evento, ya sea a través de pensamientos o experiencias.
- Ofrecer comodidad y ser paciente con los problemas emocionales y de comportamiento del niño.
- Estos síntomas van y vienen, a veces sin ninguna razón que usted pueda ver. Anote (en un calendario o diario) los comportamientos y emociones que ve y busque patrones.

**Proteger al niño-** Interrumpir o detener las actividades que están trastornando o re-traumatizando para el niño.

- Si un niño se molesta en ciertas situaciones o después de la exposición a cosas específicas (películas, personas, actividades, etc.) evite esas cosas cuando pueda.
- Trate de cambiar o limitar las actividades que afectan al niño traumatizado.

**Dar al niño "elecciones"-** Si a un niño se le dan algunas opciones o algún control durante una actividad o interacciones con un adulto, se sentirán más seguros y cómodos y podrán sentir, pensar y actuar de una manera más "madura".

- Los niños (especialmente aquellos que tienen experiencia traumática) pueden comportarse mal cuando sienten vínculo que no tienen control de una situación.
- Cuando un niño está teniendo dificultades para seguir sus reglas, explique la "consecuencia" como una opción para ellos: "Usted tiene una opción: puede elegir hacer lo que he pedido o puede elegir otra cosa, que usted sabe que es. " Una vez más, este marco simple de la interacción con el niño les da cierta sensación de control y puede ayudar a desactivar situaciones en las que el niño se siente fuera de control y por lo tanto, ansioso.

**Si tiene preguntas, pida ayuda-** Estas sugerencias pueden ayudarle a apoyar a un niño traumatizado. El conocimiento es poder; Cuanto más informado esté usted, cuanto más entienda al niño, mejor podrá proporcionarles el apoyo, el cuidado y la orientación que necesitan.

Adaptado por Dr. Bruce D. Perry, M.D., Ph.D.