

¿Necesita mi hijo terapia?

UNA GUÍA PARA PADRES Y CUIDADORES



Los niños son resilientes

La mayoría de los niños se recuperan con el tiempo con el apoyo de sus familias, escuelas y comunidades. Después de un evento traumático, es normal que los niños tengan reacciones emocionales, conductuales y físicas. Con tiempo y cuidado, muchos niños se sentirán mejor sin necesitar terapia formal.



Es normal seguir ajustándose

En los días, las semanas o incluso los meses después de un evento traumático, muchos niños pueden sentirse más ansiosos, tristes, irritables o preocupados. Estas reacciones son una respuesta normal a un evento anormal y a menudo mejoran de forma gradual a medida que se sienten más seguros y retoman sus rutinas.



Señales que debe observar

Considere contactar a un profesional de la salud mental para una evaluación si su hijo tiene varias de las siguientes señales que duran más de unas semanas, que están empeorando o que interfieren con la vida diaria en casa, en la escuela o con sus amistades.



Tristeza, ansiedad o preocupación constante que no parece mejorar



Dificultad para concentrarse o más problemas con las tareas escolares



Cambios importantes en el sueño o el apetito



Molestias físicas frecuentes (como dolores de estómago o de cabeza) sin una causa médica clara



Mayor irritabilidad, enojo o berrinches más frecuentes



Conductas de riesgo o un retroceso en el comportamiento (como mojar la cama o necesitar más ayuda con tareas básicas)



Evitar la escuela, las amistades o las actividades que antes disfrutaba



Parecer constantemente alerta, sobresaltarse con facilidad o tener miedos intensos



No está solo

Hablar con el pediatra de su hijo, el consejero escolar o un profesional de la salud mental con experiencia en apoyar a niños después de un trauma puede ayudarle a decidir los próximos pasos y qué se ajusta mejor a las necesidades de su hijo.



El apoyo temprano puede ayudar

Para algunos niños, el apoyo adicional puede ayudarles a procesar lo que sucedió, aprender estrategias de afrontamiento y sentirse más como ellos mismos de nuevo. Buscar apoyo es un paso proactivo y puede fortalecer el bienestar de su hijo.