Cómo ayudar a su hijo en edad preescolar después de un evento traumático

Para padres y cuidadores de niños de 3 a 5 años

Su presencia constante ayuda a su hijo a sentirse más seguro. Empiece con una o dos maneras pequeñas de conectar con él y de hacer que cada día sea más predecible.

Ayúdelo a sentirse seguro

Quédese cerca. Ofrézcale un abrazo o siéntense juntos si su hijo quiere. Explíquele quién lo está cuidando y qué viene después.

Pruebe: "Estoy aquí contigo. Los adultos están trabajando para que estés a salvo." Mantenga las noticias que asustan y las conversaciones de adultos lejos de sus oídos.

Mantenga las rutinas estables

Mantenga las comidas, el descanso y la hora de dormir tan regulares como pueda. Explíquele los cambios con anticipación.

Pruebe: "Primero el baño, luego un cuento." Despídase siempre de la misma manera y dígale cuándo va a volver: "Regreso después de la merienda."

Deje que su hijo dirija el juego

Inténtelo cinco minutos cada día. Guarde el teléfono. Ofrézcale bloques, muñecas, animales o crayones. Deje que su hijo elija qué hacer. Únase al juego sin enseñarle, sin hacerle preguntas para ponerlo a prueba y sin tomar el control.

Elogie: "Me gusta con cuánto cuidado cargaste la muñeca."

Repita: Niño: "El perro está cansado." Usted: "El perro está cansado."

Imite: Construya o dibuje junto a su hijo, siguiendo su ejemplo.

Describa: "Estás poniendo los animales en fila."

Disfrute: "Me gusta pasar este rato contigo."

Haga menos preguntas, dé menos instrucciones y critique menos durante el juego. Los límites de seguridad se mantienen.

Consuele con límites firmes

Hable más despacio y use menos palabras. **Pruebe:** "Eso dio miedo. Estoy aquí." Mantenga claros los límites de seguridad: "Estás enojado. No voy a dejar que pegues." Ayúdelo a encontrar un siguiente paso seguro. No ignore su miedo ni sus pedidos de consuelo.

Escuche sin presionar

Responda con sencillez y honestidad si su hijo menciona lo que pasó. No insista en que le dé detalles ni le pida que lo represente. Cuando venga al caso, dígale: "No fue tu culpa." Está bien jugar, reír y disfrutar de los momentos de todos los días.

Adaptado de las habilidades de juego dirigido por el niño de la Parent-Child Interaction Therapy (PCIT, terapia de interacción entre padres e hijos), los principios de relación de la Child-Parent Psychotherapy (CPP, psicoterapia entre padres e hijos) y las orientaciones de la American Academy of Pediatrics.

¿En crisis? Llame o escriba al 988 (español: presione 2). Emergencias: 911.