Factores de protección: lo que ayuda a los niños a recuperarse después de un evento traumático

Muchos padres se preguntan: "¿Mi hijo va a desarrollar TEPT?" La mayoría de los niños no lo desarrolla. Las reacciones fuertes después de un evento traumático son normales, y muchas cosas ayudan a los niños a recuperarse, incluida buena parte de lo que los padres ya hacen.

El camino de cada niño es distinto

Aunque a todos los niños los afectó el mismo evento, tendrán experiencias distintas en los próximos meses. El impacto del trauma depende de varios factores:

Nivel de exposición. Vivir o presenciar directamente un evento por lo general aumenta el riesgo.

Experiencias previas. Un trauma anterior, la ansiedad u otros problemas de salud mental pueden aumentar la vulnerabilidad.

Etapa del desarrollo. La edad y el desarrollo influyen en cómo los niños entienden lo que pasa.

Respuestas de los cuidadores. Los niños suelen fijarse en los adultos de confianza para entender el peligro y la seguridad.

Apoyo social. Las relaciones sólidas con los cuidadores, los amigos, los maestros y la comunidad fomentan la resiliencia.

Factores de estrés que continúan. La incertidumbre, las interrupciones o la exposición a recordatorios que continúan pueden afectar la recuperación.

Creencias que predicen la recuperación

- **Optimismo:** tener esperanza en el futuro.
- **Previsibilidad:** creer que la vida, en general, es predecible.
- **Expectativas positivas:** creer que las cosas saldrán razonablemente bien.
- **Confianza en los sistemas externos:** creer que las instituciones y otras fuentes de apoyo actuarán en el mejor interés de uno.
- **Fe religiosa o espiritual:** tener creencias firmes basadas en la fe.
- **Creencias personales positivas:** creer que uno mismo puede tener buenos resultados.
- **Acceso a recursos:** contar con recursos prácticos, como una vivienda estable, empleo y apoyo económico.

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

Factores de protección después de un trauma

Estos factores ayudan a proteger a los niños después de un evento traumático. Los padres pueden fortalecer muchos de ellos.

Factor de protección	Cómo puede ayudar a fortalecerlo
Reacciones más tranquilas en padres e hijos	Atienda sus propias reacciones, mantenga la calma y muéstrele a su hijo cómo maneja usted las emociones fuertes.
Un apoyo social sólido	Siga pasando tiempo con amigos, familiares, maestros y la comunidad. Permita que juegue con sus amigos y que participe en actividades extracurriculares.
Buenas habilidades para afrontar las dificultades	Ayude a su hijo a ponerles nombre a sus emociones y a calmarlas, y use los consuelos conocidos que ya le funcionan.
Una familia que afronta y se comunica bien	Esté disponible para hablar sin forzar la conversación. Pasen tiempo a solas juntos y céntrese en la conexión.
Poco tiempo hablando del evento y poca exposición a los medios	Limite las noticias, las redes sociales y las conversaciones angustiantes cerca de su hijo.

Tenga esperanza. Los niños son increíblemente resilientes.

Para muchos de nosotros, esto se siente peor para los padres que para los niños. Aunque fue traumático, muchos niños no necesitarán terapia por este evento. Sea fuerte por sus hijos, pero busque también apoyo para usted y céntrese en los apoyos y las conexiones que están surgiendo en nuestra comunidad.

¿Le preocupa su hijo? Nuestro directorio de terapeutas puede ayudarle a encontrar un profesional clínico con licencia: bendresilienceproject.com/es/providers/. Nuestros otros folletos para padres están en bendresilienceproject.com/es/resources/.