

Cómo apoyar a los niños tras un evento traumático

QUÉ OBSERVAR Y CUÁNDO BUSCAR APOYO ADICIONAL



Después de un evento traumático, es normal que los niños tengan reacciones emocionales, físicas y de conducta intensas. La mayoría de los niños mejoran con el tiempo gracias al apoyo de adultos cariñosos, a una sensación de seguridad y al regreso a sus rutinas. Sin embargo, algunos niños pueden necesitar apoyo adicional de un profesional de salud mental. Esta guía puede ayudarle a saber qué observar.



Reacciones tempranas comunes

EN LOS DÍAS Y SEMANAS DESPUÉS DE UN EVENTO TRAUMÁTICO

Las siguientes reacciones son comunes y suelen disminuir con el tiempo. No significan necesariamente que su hijo necesite tratamiento formal.

- Sentirse triste, ansioso o asustado
- Más apego a los adultos o necesidad de que lo tranquilicen
- Irritabilidad, enojo o arrebatos emocionales
- Cambios en el sueño (dificultad para dormirse, pesadillas)
- Cambios en el apetito
- Más dificultad para concentrarse
- Querer hablar del evento o hacer preguntas una y otra vez
- Molestias físicas (dolor de cabeza o de estómago)
- Regresión temporal (p. ej., mojar la cama, necesitar ayuda con las rutinas)



Las reacciones pueden ser distintas según la edad

EJEMPLOS DE RESPUESTAS COMUNES

PREESCOLAR (0-5)

Apego excesivo, regresión (p. ej., mojar la cama), juegos que repiten aspectos del evento, miedos, cambios en la alimentación o el sueño.

EDAD ESCOLAR (6-12)

Ansiedad, tristeza, irritabilidad, molestias físicas, dificultad para concentrarse, preguntas sobre la seguridad, cambios de conducta.

ADOLESCENTES (13-18)

Aislamiento, cambios de humor, problemas de sueño, enojo, conductas de riesgo, mayor consumo de sustancias, dificultades en la escuela, sentirse sin esperanza.



Señales que conviene vigilar con el tiempo

QUE PUEDEN INDICAR LA NECESIDAD DE APOYO ADICIONAL

Si su hijo presenta alguno de los siguientes síntomas con intensidad, durante más de unas semanas o de forma que interfiera con la vida diaria, considere comunicarse con un profesional de salud mental para una evaluación más completa.



CAMBIOS EMOCIONALES

Ansiedad, tristeza, miedo, irritabilidad o cambios de humor que continúan o empeoran.



PROBLEMAS DE SUEÑO

Dificultad persistente para dormirse o para seguir dormido, pesadillas frecuentes o miedo a estar solo.



CAMBIOS DE CONDUCTA

Más agresividad, actitud desafiante, conductas de riesgo o cambios importantes de conducta en casa o en la escuela.



PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS

Pensamientos intrusivos o preocupaciones constantes sobre el evento, parecer estar “con los nervios de punta” o reacciones de sobresalto intensas.



CAMBIOS SOCIALES

Alejarse de los amigos y la familia, perder interés en actividades que normalmente disfruta o tener dificultad para relacionarse con los demás.



EFEECTO EN LA ESCUELA

Dificultad constante con la concentración, la memoria o la asistencia, o un descenso notable del rendimiento escolar.



Cuándo y cómo buscar apoyo adicional

Considere comunicarse con un pediatra, un consejero escolar o un profesional de salud mental si su hijo:

- Muestra las señales mencionadas arriba y estas duran más de unas semanas
- Tiene señales que afectan el rendimiento escolar, las amistades o la vida familiar
- Tiene señales que parecen empeorar con el tiempo en lugar de mejorar
- Expresa pensamientos de no querer estar vivo o de querer hacerse daño
- Le preocupa su hijo: su seguridad, su bienestar emocional o su capacidad de afrontarlo

Confíe en su instinto.
Si siente que algo “no anda bien”, está bien pedir ayuda.



El apoyo temprano puede ayudar a los niños a recuperarse y a desarrollar resiliencia.