No deje que el mundo de su hijo se haga más pequeño: entender la evitación

Después de un evento traumático, es normal que los niños eviten lo que les recuerda lo que pasó. Observar lo que su hijo evita, y lo que está dispuesto a hacer, es una de las mejores maneras de saber cómo se está recuperando.

Dos tipos de evitación

Evitar lo que le recuerda el evento

Esto es normal. No obligue a su hijo a enfrentarse directamente con algo que le recuerde lo que pasó. Si hace falta enfrentar esos recuerdos, puede hacerse poco a poco como parte de la terapia.

Evitar cosas que no tienen relación con el evento

Si su hijo evita cosas que no tienen nada que ver con lo que pasó, como ir al parque, hacer mandados o jugar con sus amigos, es algo a lo que conviene prestar atención.

Por qué importa la evitación

La evitación se refuerza a sí misma. Tiende a crecer con el tiempo y refuerza los sentimientos de miedo y ansiedad.

1. Algo le da miedo
Ir a jugar con un amigo o a la tienda le causa preocupación.

→

2. Su hijo lo evita
Se queda en casa.

→

3. Siente alivio
La preocupación desaparece, por ahora.

→

4. El miedo crece
La próxima vez se siente aún más difícil, y evita más cosas.

¿El mundo de su hijo se está haciendo más pequeño?

Si a su hijo le está costando emocionalmente, pero todavía está dispuesto a hacer las cosas que disfrutaba antes, es una buena señal. Que esté dispuesto a participar le dice mucho sobre su nivel de ansiedad, cómo ve el mundo que lo rodea y su capacidad de sentir alegría.

Vuelve a su rutina normal

- Sigue yendo a las actividades que disfruta, aunque esté nervioso
- Ve a sus amigos y familiares
- Lo acompaña a hacer mandados y salidas
- Tiene momentos de diversión y de risa

Su mundo se hace más pequeño

- Deja actividades que le encantaban
- No quiere salir de la casa ni separarse de usted
- Dice que no a jugar con amigos y a las salidas
- La lista de cosas que evita sigue creciendo

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

Anímelo con suavidad, poco a poco

Puede animar a su hijo con suavidad a retomar sus actividades poco a poco. Cada pequeño paso le ayuda a sentirse más seguro y con más confianza en el mundo que lo rodea.

Pruebe con pasos pequeños

Divida una actividad en partes más pequeñas y avance un paso a la vez. Por ejemplo, para jugar con un amigo:

1. Hablen de ello y hagan un plan juntos
2. Invite a un amigo a casa para una visita corta
3. Reúnanse en un parque, con usted cerca
4. Un rato de juego más largo, aumentándolo con el tiempo

Formas útiles de animarlo

- **Note y elogie los pasos valientes,** aunque sean pequeños.
- **Mantenga las rutinas,** como las comidas, la hora de dormir y las actividades extracurriculares.
- **Mantenga la calma y la confianza.** No deje que su propia ansiedad frene a su hijo.
- **No lo obligue a hacer actividades que puedan despertar recuerdos dolorosos.** Empiece por cosas que no tengan relación con el evento.
- **Tenga paciencia.** Algunos niños necesitan más tiempo y más pasos que otros.

Si le preocupa la recuperación de su hijo, preste atención a la evitación. Pregúntese: ¿mi hijo está “volviendo a su rutina normal” o su “mundo se está haciendo más pequeño”?

¿Le preocupa su hijo? Si la evitación sigue creciendo o interfiere con la vida diaria, puede ser momento de hablar con un profesional. 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/.