

Cómo ayudar a los niños a sobrellevar un trauma

Helping Children Cope After Trauma (Spanish)

La mayoría de los niños no tienen problemas emocionales a largo plazo después de una lesión grave o un evento traumático. Sin embargo, los eventos traumáticos pueden tener efectos a largo plazo en su salud y desarrollo. Aquí encontrará algunas cosas que deberá tener en cuenta a medida que su hijo se recupera de un trauma, las cuales reducirán las posibilidades de que desarrolle problemas a largo plazo.

A qué debe prestar atención en casa

Si ocurren estas cosas, puede significar que su hijo siente estrés después de un trauma físico o emocional.

- Problemas durante el sueño
 - Pesadillas
 - Movimientos espasmódicos mientras duerme
 - Se despierta a menudo
 - Ya no duerme en su propia cama
 - Vuelve a chuparse el dedo o a dormir con un peluche para estar tranquilo
- Es menos independiente o se comporta de manera infantil para su edad
- Necesita más apoyo o recordatorios para realizar las actividades de cuidado personal
- Cambios en el estado de ánimo o el comportamiento que podrían incluir más tristeza, irritabilidad o enojo

- Intranquilidad
- Quiere estar cerca de los adultos que son importantes para él
- Falta de concentración
 - en actividades específicas o tareas escolares
- Ansiedad
 - Parece estar esperando a que suceda algo malo
 - Quiere estar más cerca de casa o con gente que le haga sentir tranquilo
 - Se asusta fácilmente
- Temeroso
- Evita situaciones u objetos normales y cotidianos
- Visiones o recuerdos frecuentes del evento

Qué hacer después de un trauma

- Vuelva a establecer un horario regular en casa
 - Establezca una rutina diaria para reducir los miedos y las preocupaciones
- Establezca límites en el comportamiento
 - Dé retroalimentación a su hijo con frecuencia cuando demuestre una mala actitud o comportamiento
 - Felicite a su hijo por el buen comportamiento
- Hable del accidente
 - Utilice el evento como una oportunidad para enseñar comportamientos seguros
 - No evite la situación o el lugar donde ocurrió el trauma
- Ayude a su hijo a hacer actividades por su cuenta cuando sea posible para desarrollar su confianza en sí mismo y su sentido de seguridad.
- Busque el apoyo de familiares, amigos, personal del hospital o un consejero.

Recursos hospitalarios

Los trabajadores sociales que tratan los traumas y los psicólogos pediátricos son parte del equipo médico de su hijo durante su estadía en el hospital. El personal de trabajo social y psicología se reúnen a menudo con los pacientes y las familias después de que experimentan un trauma o una lesión. Si tiene inquietudes sobre la adaptación de su hijo o su familia a uno de estos, dígaselo al personal médico y pídale que se comuniquen con el personal de trabajo social.

Después de que den a su hijo el alta, puede comunicarse con:

- Los trabajadores sociales del equipo de traumas al 614-722-6300.
- Psicología al 614-722-4700, de lunes a viernes, durante el horario normal de atención.

En caso de emergencia, incluso después del horario de atención, puede comunicarse con la línea de crisis del comportamiento del Nationwide Children's Hospital al 614-722-1800.