

## Que Puede Hacer?

### Establezca seguridad

- Proporcione oportunidades para que los niños puedan dar y recibir contacto físico humano que sea positivo.
- Ayude a sus niños que duerman lo suficiente
- Ayude a sus niños a desarrollar planes protectivos para futuros eventos traumáticos.
- Proporciónelos símbolos físicos de amor, cariño, o recuerdo.

### Permítalos hablar sobre la pérdida y muerte

- Alentarlos a que hablen o desarrollen historias que les ayuden a explorar reacciones intensas
- Hable con ellos sobre lo que observaron de sus padres, compañeros, o otros adultos

### Prediga lo que va ocurrir y prepare a los niños para el futuro

- Fomente retinas reconfortantes
- Proporciónelos artículos consoladores tal como: la fotografía de un ser querido, un juguete de peluche, o un manta/cobijas favorita.

### Eduque a los niños acerca del trauma

- Ayúdeles a enfocarse en el futuro y a desarrollar razones para vivir
- Ayúdeles a resolver los problemas que están enfrentando debido al trauma.
- Discuta lo que si y lo que no se puede hacer. De información concreta y objetiva.
- Ayude a mitigar otros cambios en sus vidas
- Discuta el alejamiento o retirada de sus compañeros y amigos.

## Beneficios de Consejería

Algunos beneficios de buscar consejería son:

- Revisar y procesar el evento puede ayudar a los niños y seres queridos a aclarar lo que realmente ocurrió
- Decisiones legales y judiciales pueden ser discutidas y utilizadas como parte de la promoción de recuperación y resolución
- La consejería puede ayudar a desarrollar habilidades de afrontamiento y estrategias – permitiendo la continuidad de escuela, juego, y las relaciones
- El establecer una red de apoyo puede ayudar a disminuir los efectos negativos físicos, psicológicos y emociones que pueden resultar después de experiencias traumáticas.

Lo niños y sus seres queridos pueden utilizar las experiencias traumáticas como una oportunidad para construir y practicar asertividad, confianza, y hasta habilidades de instintos protectores.

## ¿Quién puede ayudar?

El programa de Servicio para Víctimas de la Oficina del Sheriff del Condado de Travis le puede ayudar con información en cuanto a su caso, Derechos de Víctimas, Compensación para Víctimas, como navegar el sistema jurídico criminal y referencias a recursos profesionales comunitarios, o con organizaciones que puedan ayudar con sus necesidades específicas.



August 2017

## Children and Trauma Los Niños y el Trauma

### Victim Services Unit

5555 Airport Blvd  
Austin, TX 78751  
512-854-9709



Name/ID Number:

Direct Number:

Mailing Address:

PO Box 1748  
Austin, TX 78767

Esta información sobre el trato del trauma esta siendo proporcionado para usted y su familia. Por favor tenga en cuenta que cada niño reacciona de manera individual y las edades presentadas son simplemente una guía.

## Reacciones Comunes

### Nacimiento – 2 años

Altos niveles de ansiedad pueden resultar en llanto, el arrojar objetos, morder, chuparse los dedos, y el comportamiento agitado. Es muy raro que un niño de esta edad retenga memorias fuertes del trauma a esta edad.

### Preescolar (edades 2 – 6)

El tiempo y espacio esta solamente relacionado con preocupaciones concretas o personales.

El enfoque de niños a esta edad es en su vida inmediata, aceptando la catástrofe más rápidamente que la mayoría de adultos.

También pueden creer que lo que sus pensamientos pueden causar que ocurran las cosas.

### Niños de edad escolar (edades 6 – 10)

La interrupción en su rutina puede causar a estos niños puede interrumpir su propio sentido de identidad y pertenencia al mundo.

Recreación del evento traumático y juego a menudo se utilizan como mecanismos de supervivencia

Durante esta etapa los niños se convierten más conscientes del lo correcto y lo malo. Si piensan que han hecho algo malo a causa de lo sucedido sienten culpabilidad. Si ellos creen que otros han hecho algo mal, suelen sentir ira violenta. Si ellos no pueden comprender los problemas ellos pueden distanciarse de cualquier sentimiento porque, “no importa”.

### Adolescencia Temprana (edades 10 – 13 niñas, 12 – 15 niños)

Debido a cambios físicos, los niños de esta edad hablan a menudo sobre síntomas de estrés física: náuseas, dolores de cabeza, cambios en el sueño, llorar con frecuencia, etcétera.

La montaña rusa emocional por la cual pasa un niño a esta edad se expresa en cambios de humor extremos.

Los niños empiezan a ocuparse más con sus amigos/compañeros y empiezan a desconfiar o a desafiar las interpretaciones de los adultos sobre el mundo. Cuando perciben que los adultos les han fallado, pueden ser particularmente hostiles a hacia mundo adulto.

Los ideales y compromisos son vistos como un encargo sagrado. Rara vez se tolera la traición de promesas, juramentos o relaciones, incluso cuando siendo fieles a ellos puede ser perjudicial para los niños que dependen de ellos, o cuando la persona que hizo los juramentos es incapaz de honrarlos.

Palabras y símbolos significan mucho para el grupo de edad. Cuentos, obras de teatro, poesía y la música a menudo actúan como una base para su expresión.

### Adolescentes (edades 13 – 18)

El comportamiento adolescente es inconsistente. Ira se puede manifestar en rabia, y la tristeza puede convertirse en ideación suicida.

Participación en actividades peligrosas puede aumentar después de un trauma, debido a la pérdida de inhibiciones de riesgo. A menudo se expresan a través de comportamientos negativos o nuevos.

La mayoría de los adolescentes son creativos y energéticos. Su creatividad es expresada a través de la creación de sus propios símbolos, actividades, y palabras. Muchos jóvenes crean actividades simbólicos para recordar acontecimientos importantes.

## Métodos de Afrontamiento

Naturalmente, los niños tienden a enfocarse en la angustia por cortos periodos de tiempo y después vuelven a sus actividades diarias. Pueden sentirse abrumados emocionalmente por un rato, pero otras cosas los distraen frecuentemente.

### Buscando y confiando en la ayuda de otros

Los niños a menudo gravitan a niños mayores o adultos que parecen proporcionar estabilidad y comodidad. Los niños activamente pueden identificar a un padre sustituto en su comunidad o se acercan a un líder de grupo de maestros/religiosos.

### Una sensación de un futuro desolador

Después de sobrevivir el trauma, muchos niños no pueden conceptualizar una vida duradera. Esto puede ser una habilidad de sobrevivencia positiva, la cual les ayuda a enfocarse en el presente. Puede ser una habilidad de afrontamiento negativo cuando creen que pueden morir en un futuro cercano y contribuyen a esa creencia a través de sus acciones.

### Retirarse en fantasía

Los niños a veces utilizan la fantasía como un escape de la realidad. A veces sus fantasías incluyen viéndose a sí mismos como el salvador del evento; en otras ocasiones puede imaginar que un ser querido aparece como un superhéroe.

### Educación y aspiración

Los niños a menudo hacen frente porque el evento traumático como un evento que hay que superar. La escuela y otras actividades a menudo proporcionan un alivio bienvenido porque están estructurados y los niños saben que esperar.

### Espiritualidad

Los niños pueden usar una creencia en Dios y otros espíritus para enfrentar cuando su soledad o miedo. Cuando el evento traumático incluye la muerte, los niños pueden creer que se están comunicando con un ser querido que ha fallecido. Esto no es un pensamiento aterrador para muchos niños, sino un consuelo mientras siguen creciendo y desarrollándose.