



# Trauma

## Lo que los padres deben saber!

El trauma es una experiencia excepcional en la que eventos poderosos y peligrosos abruma la capacidad de una persona para hacer frente (Rice y Groves, 2015). Cada persona tiene una capacidad diferente para sobrellevar la situación, por lo que cada persona se verá afectada de manera diferente por el trauma. Los ejemplos de trauma incluyen: separación de un padre / cuidador, violencia doméstica, abuso, negligencia, falta de vivienda y enfermedad mental o abuso de sustancias de los padres. Como el trauma ocurre con mayor frecuencia dentro del contexto de una relación, la capacidad de la persona para formar y mantener relaciones suele verse afectada.

### Signos/síntomas en el hogar:

- Ira excesiva
- Reacciones de sobresalto inusuales
- Fatiga extrema
- Agresión física o verbal
- Tardanzas o ausencias regulares de clases
- Comportamiento perfeccionista, controlador o ansioso
- Dificultad para concentrarse
- Dolores de cabeza o de estómago frecuentes
- Baja autoestima
- Irritabilidad
- Aferramiento
- Autolesión o ideación suicida
- Comportamientos de riesgo (incluido el abuso de drogas o alcohol o la conducta sexual)
- Ataques de pánico
- Autosuficiencia extrema
- Desafiar el aislamiento social / problemas para hacer amigos

### Consejos

1. **Crea un espacio seguro:** Todos los niños prosperan en un espacio que es física y emocionalmente seguro, pero eso es doblemente cierto para los niños con antecedentes de trauma. Hágale saber al niño que no está solo.
2. **Establecer la previsibilidad:** Lidiar con las incógnitas por lo general provoca miedo en los niños que han experimentado un trauma. Crear rutinas y estructuras que creen un entorno de coherencia que permite a los niños saber qué suponer.
3. **Generar confianza:** Establecer relaciones de confianza con los niños, hágales saber que pueden contar con usted. Puedes hacerlo comunicando expectativas claramente y siguiendo a través de las consecuencias.
4. **Ofrecer opciones:** Niños no tenía control sobre el trauma, y hace que estar fuera de control sea aterrador. Por ofreciendo opciones, aumenta el sentimiento del niño de control que puede disminuir su respuesta al trauma.
5. **Mantente regulado:** Niños que han experimentado un trauma son muy sensibles a los niveles de estrés de los adultos, las expresiones faciales, tono de voz, etc. Ver que está estresado a menudo desencadena una respuesta de estrés en el niño. Si mantiene un tono y energía regulados, el niño a menudo coincidirá con usted.



¿Se siente abrumado? ¡Aquí hay algunas habilidades de enfrentamiento para usted!

- Haga respiraciones profundas y lentas
- Conectarse con personas queridos
- Practicar la autocompasión / el amor propio
- No intente solucionar solo.
- ¡¡¡Obtenga apoyo!!!

### **Recursos Adicionales:**

- [Como ayudar a su hijo después de un trauma](#)
- [Señales de trauma en los niños](#)
- [La crianza después de un trauma](#)