

5 consejos para ayudar a los niños a salir de los traumas

Los especialistas nos comentan que un asalto, la muerte de uno de los padres o un familiar, ser víctima de maltrato físico, abuso sexual, e incluso sufrir acoso escolar, son sucesos traumáticos que pueden provocar reacciones adversas en los niños.

También nos explican los especialistas, que hay niños que viven sucesos traumáticos que los superan en pocas semanas, pero que otros presentan reacciones que pueden durar meses e incluso años.

No hay que minimizar las manifestaciones de miedo y los cambios en la conducta, ya que el chico puede desarrollar trastorno de estrés postraumático, depresión, ansiedad, nos alertan los especialistas.

1.- No lo obligues a contarte los detalles.

Es importante que hable sobre lo que pasó pero lo hará cuando esté listo. Si tiene disposición para contar lo que vivió permítele que se exprese platicando, llorando, dibujando o escribiendo.

2.- Escúchalo sin juzgarlo y sin menospreciar lo que siente.

Evita comentarios como "No es el fin del mundo", "no pasó nada", o "se valiente".

3.- Ayúdale a entender lo que pasó.

Es común que los niños se culpen.

4.- Recuérdale que lo amas.

Y dile que harás todo lo posible por mantenerlo seguro.

5.- Crea un ambiente seguro.

Y restablece las rutinas diarias lo antes posible, por ejemplo, léele cuentos como cada noche, que regrese a la escuela y que se haga cargo de sus quehaceres.

Los especialistas indicados para tratar los traumas son los psicólogos, y debes buscarlos para pedir ayuda profesional para tu hijo si:

- Tiene pensamientos recurrentes sobre la muerte o sabe quitarse la vida.
- Tiene la sensación de no tener futuro.
- Tiene sentimientos de venganza
- Las reacciones como tener pesadillas, sentirse triste o enojados, bajar las calificaciones y aislarse duran más de un mes.
- No quiere separarse de sus papas
- No quieren ir a la escuela

Estos entre otros.

NO DUDES EN PEDIR AYUDA A UN ESPECIALISTA.