

Asistiendo a los Niños

Después de un Evento Traumático

?Cómo mi Niño Reaccionaría

- ▶ Miedo a la oscuridad / daño personal / estar solo
- ▶ Comportamiento de búsqueda de atención
- ▶ Trastornos del sueño / pesadillas
- ▶ Comportamientos regresivos como mojar la cama / chuparse el dedo
- ▶ Aumento o disminución del apetito
- ▶ Retiro o aislamiento
- ▶ Soñar despierto / poca concentración
- ▶ Arrebatos de ira y / o agresividad tristeza / llanto
- ▶ Hace comentarios inapropiados sobre la muerte.
- ▶ Dolores de cabeza / estómago
- ▶ Dificultad con la escuela
- ▶ Problemas con los compañeros

?Qué Puedes Hacer



Responda las Preguntas

Un año mas tarde, los niños todavía pueden tener preguntas. Antes de contestar las preguntas es mejor preguntarles que saben o que piensan y dejarse guiar por esto.



Deles Palabras

Es recomendable el ayudar a que tus hijos expresen sus emociones. Puede utilizar a los personajes de la película "Inside Out" de Pixar o "emojis."



Escuche

Animelos a hablar, y después escuche y valide sus emociones. No se sienta con el deseo de dar explicaciones, solo este presente con ellos en ese espacio.



Abrácelos

Evite decir cosas como "no llores por que me entristece verte así." Es mejor abrazarlos y dejarlos llorar por el tiempo y las veces que sean necesarios.



Escríbalo

Si saben escribir, animelos a escribir sus sentimientos. Si son mas pequeños, pidales que los dibujen. Después puede preguntar que quieren hacer, si quieren guardarlo, quemarlo, romperlo, o compartirlo con otras personas.



Incluyalos en Actividades o Ceremonias

Ellos pueden jugar un papel, aunque sea pequeño, como el encender una vela, o compartiendo un recuerdo favorito, o repartir comida, etc. El autor Alan Wolfelt dice "si tienen suficiente edad para amar, tiene suficiente edad para lamentar."



Crea un Recuerdo

Si es apropiado, ayudelos a desarrollar o seleccionar un articulo que les traiga seguridad y/o comodidad. Esto podría ser una pulsera, brazaletes, collar, una camisa, un llavero, o algo que puedan poner dentro de una animal de peluche.

Comuníquese con el Centro de Defensa de los Niños de su localidad para obtener opciones gratuitas de asesoramiento.

La información de contacto del Centro de Defensa del Niño de Tennessee se enumera por condado en nuestro sitio web:

www.tnvoicesforvictims.org

Este recurso fue adaptado del Orlando United Assistance Center.