



Consejos para  
**HABLAR Y APOYAR**  
**a los niños,**  
**adolescentes y**  
**adultos jóvenes**  
**después de desastres o**  
**eventos traumáticos.**

*Los niños y los jóvenes pueden sufrir estrés emocional después de un evento traumático o un desastre. Esto ocurre cuando tienen un trauma, porque lo ven en la televisión o porque escuchan a otros hablar del tema. Pueden sentirse asustados, confundidos o ansiosos. Esta hoja pretende ofrecer algunos consejos sobre cómo los padres, los cuidadores y los maestros pueden apoyar a los niños y a los adultos jóvenes en su vida, después de un evento traumático.*

**TRAUMA:** El trauma es una respuesta emocional a un evento terrible.

**DUELO:** El dolor es una emoción fuerte, a veces abrumadora, para las personas, sin importar si la tristeza se debe a la pérdida de un ser querido o a otro tipo de pérdida, como la seguridad.

**LA REACCIÓN ANTE ESTA EMOCIÓN PUEDE SER COMPLEJA Y PUEDE PROVOCAR:**

- Ansiedad, miedo, evitación, hipervigilancia.
- Es posible que la sensación de miedo no se pierda incluso después del evento traumático.
- Los niños pueden ver el mundo como un lugar peligroso.





## HABLAR CON LOS NIÑOS:

- **Cree un lugar seguro.** ¿Las noticias permiten una exposición continua? ¿Están en un entorno agradable como su casa? Asegúrese de estar en un buen estado de ánimo para hablar con ellos; estas conversaciones pueden ser emocionales para usted también. Recuérdeles que ahora están a salvo.
- **Deje que se expresen los sentimientos.** Acepte los sentimientos y las respuestas de los demás, aunque usted piense de forma diferente. Cree un lugar seguro para que puedan expresar sus sentimientos y deje que reflexionen sobre lo hablado, recuerde que los niños necesitan más tiempo que los adultos para procesar la información. “Está bien si no quieres hablar, estaré aquí para cuando estés listo”.
- **Siga el ritmo de su hijo.** Se trata de no mostrar lo que usted necesita, sino de averiguar lo que ellos necesitan.
- **Deje que el niño se explique con sus propias palabras.** Puede usar el juego, el dibujo o las palabras. “Sé que ocurrió algo espantoso, ¿sabes qué pasó?” Si dice que escuchó algo de un amigo, pregúntele: “¿qué te dijo tu amigo?”.
- **Use sus conexiones para enfrentar la situación.** Vuelva a conectarse con sus amigos y familiares, dé a su hijo un sentido de comunidad y mantenga sus rutinas tanto como sea posible (los niños necesitan coherencia y estarán bien con un sentido de normalidad).
- **Esté presente.** Su hijo lo necesita y su presencia es muy importante. Está bien que a veces no sepa qué decir, basta con estar a su lado y ser su apoyo. Si se equivoca, puede volver a hablar con su hijo y decirle algo nuevo.



## RECOMENDACIONES SEGÚN LA EDAD:

### PREESCOLAR

*Enfoque de una sola oración con un lenguaje directo. “Ocurrió algo malo, pero las personas se están asegurando de que todos estén bien, ahora estás a salvo”.*

### EDAD ESCOLAR

*Equilibrio entre las preguntas y las preocupaciones. “Eso fue aterrador, algo malo pasó y la gente resultó herida, ¿tienes alguna pregunta?”*

### ADOLESCENTES

*Centrarse en los sentimientos. “Eso fue aterrador, ¿cómo podemos ayudar a la comunidad?” A los adolescentes les gusta la sensación de empoderamiento y acción.*

### ADULTOS JÓVENES

*Deje que se acerquen a usted en busca de consuelo y apoyo. Puede que quieran hacerse los “fuertes”, hágales saber que usted está ahí.*



## LO QUE SE DEBE TENER EN CUENTA:

- Cambios en los sentimientos, comportamientos, síntomas físicos y de pensamiento.
  - Esto puede variar según la edad (un niño pequeño puede mostrar problemas de comportamiento, pero un niño mayor puede aislarse o tener comportamientos de riesgo)
- Observe si hay arrebatos, rabietas, cambios en el sueño, apego, cambios en el apetito, regresión (un niño que aprendió a ir al baño y que ahora tiene problemas).

## BUSCAR AYUDA:

- Mantenga la estabilidad y la rutina.
- Busque distracciones. Meditar juntos, pasear, colorear o dibujar.
- Deje espacio para las conversaciones y compruebe que todo está bien (recuerde que no debe presionarlos para que hablen, pero recuérdelos que está ahí).
- Consulte al médico de su hijo, a un terapeuta o a un profesional de la salud mental.
- Comuníquese con su EAP para obtener ayuda.
- Busque libros o vídeos adecuados según la edad para hablar del trauma.



## RECURSOS Y REFERENCIAS:

- [\*Helping Youth to Cope with 4th of July Celebrations After a Shooting\*](#)
- [\*Talking to Children about the Shooting\*](#)
- [\*Talking to Children about High-Profile Violent Acts\*](#)
- [\*Tips for Talking With and Helping Children and Youth Cope After a Disaster or Traumatic Event: A Guide For Parents, Caregivers, And Teachers\*](#)

Si usted o algún niño a su cargo tiene problemas para superar eventos traumáticos recientes, acuda a su Programa de Asistencia al Empleado de Perspectives para obtener ayuda y recursos.

*Envíe un mensaje de texto o llame al 800.866.7556 ahora.*



[perspectivesltd.com](https://perspectivesltd.com) | 800.866.7556