

Comuníquese con nosotros

Preguntas o molestias urgentes
Telehealth Nursing
651-229-3890

Otras preguntas acerca de su cuidado

Pacientes de St. Paul Clinic:
Línea directa Nurse Call
651-578-5000

Pacientes de otras clínicas:
Comuníquese con un miembro su equipo de atención médica de Gillette.

Citas
651-290-8707

Libros, DVD y más

Encuentre materiales acerca de las discapacidades, las afecciones médicas y de apoyo para los encargados del cuidado.

Recursos de salud y educación

Campus de St. Paul, cerca de skyway en el cuarto piso

651-229-3938
hrc@gillettechildrens.com

Comprendiendo el trauma y sus efectos en los niños

Understanding Trauma and Its Effects on Children | Spanish

educación del paciente
SRI012-SP

Un trauma es un evento o experiencia abrumadora, repentina e impredecible, que puede ocurrir e interrumpir los momentos más eventuales de un niño.

- Cada niño supera el trauma de manera diferente. Con frecuencia, la manera en que los niños reaccionan al trauma depende de su edad, nivel de desarrollo, personalidad y experiencias previas.
- Algunos niños reaccionan al trauma inmediatamente después de un evento. Otros reaccionan semanas o meses después.
- Algunos eventos traumáticos se superan con rapidez, pero los recuerdos de estos pueden tardar mucho más. Ciertas imágenes, sonidos u olores podrían desencadenar los recuerdos.
- Algunos niños son traumatizados por un único evento. Otros se traumatizan repetidamente.
- A menudo, los niños piensan que un evento traumático ocurrirá otra vez; ellos encuentran difícil de creer que no se repetirá.

Reacciones comunes

El trauma causa reacciones físicas y psicológicas. Por ejemplo, los niños podrían tener:

- Dificultad para dormir
- Pérdida del apetito
- Náuseas y vómitos
- Nerviosismo
- Pesadillas
- Sentimientos de aislamiento
- Visiones retrospectivas
- Sentimientos de inseguridad
- Temores repentinos
- Aumento de la frecuencia respiratoria
- Fobias
- Aumento de la presión arterial

Cómo ayudar a los niños a lidiar

Las siguientes son algunas cosas que puede hacer y otras que no debe hacer.

Sí:

- Escuche con atención.
- Hágalos saber que están seguros.
- Permítalos que muestren toda clase de emociones.
- Responda a sus preguntas con honestidad.
- Pase tiempo adicional con ellos.
- Abrácelos, con su permiso.
- Apóyelos, incluso cuando están de mal humor.
- Anímelos a jugar.
- Mantenga una rutina congruente.
- Permítalos tener un tiempo privado.
- Ofrezca opciones, siempre que sea posible.
- Mantenga la calma cuando esté cerca de ellos.
- Espere alguna regresión (retrocesos) en la conducta y habilidades. (Por ejemplo, ellos podrían tener accidentes con los hábitos para ir al baño).
- Permita que vuelvan a contar el evento traumático.
- Deles tiempo para sanar sus heridas físicas y emocionales.
- Recuerde los “primeros” y aniversarios (por ejemplo, el primer día festivo después de un trauma).
- Cuídese.

Continúa en la página siguiente.

No:

- Obligue a los niños a hablar.
- Minimice ni menosprecie sus sentimientos.
- Haga grandes cambios mientras ellos se adaptan.
- Les mienta.
- Exponga a los niños a imágenes o películas violentas o recordatorios del trauma.
- Permita que los niños se lastimen o lastimen a otros.
- Culpe a los niños de provocar un evento traumático.
- Ignore sus inquietudes o sentimientos.

¿Dudas?

Para saber más sobre las opciones de tratamiento para pacientes que han experimentado traumas en Gillette, comuníquese con Servicios infantiles y familiares al 651-229-3855.