# Cómo ayudar a niños y adolescentes a superar pérdidas y traumas

## Es importante estar preparado si los niños empiezan a mostrar signos de estrés traumático.

Los signos de estrés traumático suelen variar según el grupo de edad. Estos incluyen:

## Niños en edad preescolar

* Muestran signos de miedo
* Se aferran al padre, madre o cuidador
* Lloran, gritan o lloriquean
* Tienen dificultades para hablar
* Se mueven sin rumbo o se quedan inmóviles
* Tienen cambios en el sueño y el apetito
* Vuelven a comportamientos habituales en niños más pequeños (pierden el control de esfínteres, mojan la cama)
* Se vuelven irritables, enojados o destructivos

## Niños en edad escolar (de 6 a 12 años)

* Pierden interés por la familia, los amigos y las actividades divertidas
* Tienen problemas para dormir o pesadillas
* Tienen cambios en el apetito
* Se vuelven irritables, enojados o destructivos
* Tienen dificultades con los estudios o los deberes
* Tienen problemas para relacionarse con sus compañeros
* Se quejan de problemas físicos
* Desarrollan nuevos miedos
* Se sienten excesivamente tristes, culpables, desesperanzados o insensibles

## Adolescentes (de 13 a 18 años)

* Se sienten aislados, culpables o muy tristes
* Actúan enojados, irritables, irrespetuosos o destructivos
* Tienen molestias físicas, como dolores de cabeza o de estómago
* Pierden interés en pasatiempos y compañeros
* Tienen pensamientos suicidas o adoptan comportamientos autodestructivos
* Consumen alcohol, tabaco, marihuana u otras drogas
* Tienen flashbacks, pesadillas u otros problemas para dormir

## Niños con necesidades especiales

* Las reacciones dependerán del nivel de desarrollo del niño y de su capacidad para comunicarse.
* Según la edad del niño, puede presentar síntomas o comportamientos similares a los de sus compañeros de la misma edad.

La respuesta de un niño al trauma y a la pérdida depende de la forma en que responden los adultos de su vida. Independientemente de la edad del niño, es importante ofrecerle comprensión, seguridad y apoyo de forma continua y constante. Al informarse sobre el estrés traumático y sobre cómo hablar con los niños y adolescentes sobre la pérdida, puede ayudar a su hijo a manejar eficazmente sus emociones y, con el tiempo, avanzar hacia la curación.

## Las siguientes son algunas de las cosas que puede hacer

**Controlar su propio estrés.** A todos nos afecta el estrés de los demás. Asegúrese de atender sus necesidades básicas de salud, como mantener una dieta sana, hacer un poco de ejercicio físico cada día, darse permiso para pasar tiempo a solas si es posible, hablar con otras personas sobre sus sentimientos, equilibrar el tiempo dedicado a los medios de comunicación con las cosas que disfruta y pedir apoyo cuando lo necesite. Acepte que las emociones que siente son naturales en este momento difícil.

**Generar seguridad y confianza.** Todos necesitamos seguridad para superar traumas y pérdidas. Para los niños, esto implica:

* + Minimizar el estrés en su hogar
	+ Crear rutinas y predictibilidad
	+ Dar a los niños y adolescentes la oportunidad de contar sus historias y saber escuchar
	+ Limitar su exposición a los medios de comunicación
	+ Cumplir con sus promesas
	+ Pasar tiempo de calidad cada día con su hijo
	+ Ser ejemplo de un estilo de vida saludable (dieta, ejercicio, habilidades para controlar el estrés)
	+ Aceptar que cada persona experimentará el trauma, el duelo y la pérdida de manera diferente
	+ Recordar que el duelo es un proceso y no un acontecimiento. No se mueve en una línea de tiempo y puede resurgir cuando menos lo espera.
	+ Contar la verdad del acontecimiento trágico o la pérdida. Los niños son sensibles e inteligentes, y se darán cuenta de la información falsa o confusa.
	+ Hacer saber a los niños que quiere comprenderles y apoyarles.
	+ Ser consciente de su propia necesidad de duelo y tomarse tiempo para trabajar sus emociones.

## Apoyar a los niños de forma adecuada según su nivel de desarrollo.

Independientemente de la edad, la seguridad, la tranquilidad y la validación son de gran importancia para apoyar a los jóvenes que sienten los efectos del trauma y de la pérdida. Es importante recordarles a los jóvenes y adultos que usted está aquí para ellos y que está haciendo todo lo posible para protegerlos. Además, tenga comportamientos físicos tranquilizadores apropiados para la etapa de desarrollo, como abrazos, si lo desea, y ofrezca objetos tranquilizadores, como mantas.

## Niños en edad preescolar

* Paciencia y comprensión
* Tranquilizar verbal y físicamente
* Recompensar el comportamiento positivo y validar sus sentimientos con frecuencia
* Dar espacio para que hagan preguntas y expresen sus sentimientos
* Fomentar la expresión a través del juego, la narración y la representación
* Planificar actividades relajantes y tranquilizadoras antes de la siesta y antes de acostarse
* Mantener rutinas regulares
* Evitar la exposición a los medios de comunicación
* Fomentar el tiempo para la creatividad y la expresión
* Dedicar tiempo al juego

**Niños en edad escolar (de 6 a 12 años)**

* Paciencia, comprensión y consuelo
* Recompensar el comportamiento positivo y validar sus sentimientos con frecuencia
* Fomentar el contacto con los amigos
* Fomentar una dieta sana y ejercitar y elongar con regularidad
* Mantener las rutinas existentes
* Participar en actividades del hogar
* Establecer límites suaves pero firmes
* Fomentar la charla sobre los pensamientos, sentimientos y experiencias con amigos y familiares
* Seguir la necesidad de información de los niños e incentivarlos a hacer preguntas
* Brindar respuestas cortas y precisas
* Fomentar el tiempo para la creatividad y la expresión
* Limitar la exposición a los medios de comunicación
* Abordar cualquier estigma, desinformación o discriminación

**Adolescentes (de 13 a 18 años)**

* Paciencia, comprensión y consuelo
* Recompensar el comportamiento positivo y validar sus sentimientos con frecuencia
* Fomentar el contacto con los amigos
* Fomentar una dieta sana y ejercitar y elongar con regularidad
* Mantener las rutinas existentes
* Participar en actividades del hogar y en rutinas familiares
* Fomentar la charla sobre los pensamientos, sentimientos y experiencias con amigos y familiares.
* Si es posible, limitar la exposición a los medios de comunicación y hablar sobre lo que han escuchado de estos, amigos y compañeros
* Fomentar el tiempo para la creatividad y la expresión
* Abordar cualquier estigma, desinformación o discriminación

## Niños con necesidades especiales

* Brindar un mayor acceso a actividades sensoriales reconfortantes y tranquilizadoras
* Dar respuestas breves y claras con información objetiva que se ajuste al nivel de desarrollo y comprensión del niño
* Limitar la preocupación por enfermar proporcionando información clara y adecuada sobre lo que usted y otras personas están haciendo para mantener al niño seguro, sano y protegido

## Recursos para escuelas, miembros del personal, docentes y profesionales

* Asociación Nacional de Psicólogos Escolares. [Identificación de niños gravemente traumatizados: consejos para padres y educadores](https://www.ousd.org/cms/lib/CA01001176/Centricity/Domain/85/OUSD_Crisis_Response_Handbook_Section_VII_Resources_for_Teachers_and_Parents.pdf).
* Education Northwest. [Guía práctica para educar a niños traumatizados](https://educationnorthwest.org/sites/default/files/resources/educating-traumatized-children.pdf)
* Red Nacional de Estrés Traumático Infantil. [Herramientas para educadores sobre el trauma infantil](https://wmich.edu/sites/default/files/attachments/u57/2013/child-trauma-toolkit.pdf)

## Recursos para los padres

* Help Guide. [Ayudando a los niños a superar los traumas](https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/helping-children-cope-with-traumatic-stress.htm)
* Sesame Street. [Cuando las familias están de duelo: Cómo hablar con mis hijos de la muerte de un familiar](https://sesamestreetformilitaryfamilies.org/topic/grief/?ytid=a2VpflpbOmk)