

# Cómo ayudar a los niños a afrontar una tragedia

**Usted es quien mejor conoce a su hijo. Para la mayoría de los niños y adolescentes resulta útil:**

- Escucharlos.
- Responder a sus preguntas de manera breve y honesta.
- Decirles que están seguros y que usted está presente para apoyarlos.

## **Puede decir cosas como...**

- ¿Alguno de tus amigos ha hablado de lo sucedido? ¿Qué te han dicho?
- ¿Tienes preguntas de lo que has escuchado o visto?
- ¿Quieres escribir o dibujar cómo te sientes?



## **También recuerde que usted debe cuidarse a sí mismo.**

Es importante darse un tiempo para reflexionar y procesar sus propias reacciones, ya sea de manera individual o en compañía de un amigo o consejero de confianza. Al crear espacio para usted mismo, podrá ayudar mejor a sus hijos a expresar sus sentimientos sin mezclarlos con los suyos.

## **¿Qué hago después?**

- **Limite la exposición a medios perturbadores.** Las imágenes y los videos que circulen acerca de lo sucedido pueden causar temor. Considere supervisar de cerca el uso de dispositivos electrónicos después de estos acontecimientos para evitar exposiciones accidentales.
- **Promueva la resiliencia de su hijo.** Cuanto más seguro se sienta un niño al contar su historia, menos ansiedad sentirá al recordar el trauma.
- **Lean, observen y escuchen historias juntos.** Las historias pueden ayudar a los niños a procesar acontecimientos traumáticos o aterradores de una manera accesible.
- **Transmita tranquilidad, pero no demasiado.** Transmitir tranquilidad en exceso puede enviar el mensaje de que deberían estar preocupados cuando no es el caso.



Puede encontrar apoyo adicional en [cmkc.link/desfile](https://cmkc.link/desfile).

Si usted o su hijo tienen pensamientos de hacerse daño a sí mismo o a otra persona, no dude en llamar, enviar un mensaje de texto o comunicarse con la Línea de ayuda de prevención del suicidio y en situaciones de crisis al **988** o acudir a la sala de emergencias.



**Children's Mercy**  
KANSAS CITY



## Qué observar: Síntomas comunes del TEPT

Cuando las reacciones de un niño al trauma persisten después de unas semanas, pueden desarrollar trastorno de estrés postraumático (TEPT). Considere hablar con un profesional de la salud si las reacciones de su hijo continúan durante más de 2 a 4 semanas después del acontecimiento, empeoran con el tiempo o afectan sus rutinas habituales.

- Evasión de personas, lugares o cosas que le traen recuerdos.
- Síntomas de pánico (palpitaciones cardíacas, respiración rápida) cuando no está en peligro.
- Alejamiento de la familia o los compañeros.
- Cambios en la apariencia; falta de higiene personal.
- Sensación de vergüenza o culpa, pensamientos de lo que podría haber ocurrido.
- Tristeza.
- Respuestas exacerbadas de ira.
- Pesadillas.
- Recuerdos del acontecimiento aterrador, incluso cuando intenta no pensar en eso.
- Preocupaciones sobre la seguridad; pensamientos o amenazas de autolesión o suicidio.
- Problemas con la memoria: no recordar las instrucciones de una página de tarea a la siguiente. Es posible que no recuerde partes del suceso traumático.
- Los adolescentes pueden mostrar comportamientos de riesgo, como el consumo de drogas o alcohol, incumplir la hora de llegada.
- Cualquier otro síntoma que interfiera con las actividades diarias.

