

Riverside Trauma Center

Hablar con los hijos sobre eventos traumáticos

Escuche a sus hijos: Pregúnteles qué escucharon sobre el evento traumático; qué creen que pasó. Permita que le expliquen con sus propias palabras y responda sus preguntas teniendo en cuenta su edad. No asuma que sabe lo que sienten o cuáles serán sus preguntas. La manera más sencilla de tener esta conversación podría ser mientras dibujan o cuando van con usted en el automóvil. Los detalles que pueden ser obvios para los adultos pueden no serlo para los niños. Por ejemplo, un niño puede ver un tiroteo en una escuela por televisión y asumir que pasó en su barrio, en vez de a cientos de millas. Además, es común que los niños pequeños repitan una y otra vez lo que vieron o escucharon para intentar procesar lo que sucedió. Sea sincero, pero no les brinde más información de la que puedan manejar según su edad.

Céntrese en su seguridad: Una vez que comprenda su percepción del evento traumático, asegúreles que los mantendrá seguros. Dígales que los adultos están trabajando arduamente para garantizar su seguridad. Los niños en edad escolar pueden tener la tranquilidad de saber que el tirador o las personas responsables de esta tragedia están muertos o arrestados y que ya no representan un peligro ni para ellos ni para su escuela.

Preste atención a sus propias reacciones: Sus hijos lo estarán observando con atención y seguirán su ejemplo. Si puede controlar su ansiedad por el evento traumático, sus hijos se tranquilizarán con más facilidad.

Supervise el acceso de sus hijos a los medios: Sería útil que los niños pequeños no vieran informes periodísticos ni la página de titulares de los periódicos. Los niños pequeños que ven un evento traumático en las noticias pueden pensar que el evento aún está en curso o que vuelve a suceder.

Busque cambios de comportamiento: Los niños pequeños pueden mostrarle mediante su comportamiento que todavía están luchando con lo que escucharon o vieron. Pueden tener quejas somáticas o comportamientos regresivos que, usualmente, incluyen pesadillas, insomnio, querer dormir en la cama con usted u orinarse en la cama. Pueden sentir que fueron culpables de alguna manera y se les debe asegurar que no fueron responsables

Mantenga las rutinas: Seguir la estructura diaria de actividades (horarios de las comidas, rituales para la hora de acostarse, etc.) reduce la ansiedad y ayuda a los niños a sentirse más en control porque saben qué esperar que suceda.

Permanezca abierto al diálogo: Aliente a sus hijos a hacerle consultas o comunicarle sus preocupaciones, y no asuma que sus preguntas finalizarán después de unos pocos días o, incluso, unas pocas semanas. Hágales saber que sus miedos y preguntas son normales y que siempre tendrá tiempo para ellos. Recuérdeles que todas las preguntas son bienvenidas.

Aproveche este momento para enseñar: Con los niños más grandes, este evento traumático puede generar debates sobre maneras en las que pueden ayudar a otros que hayan experimentado una tragedia. También puede preguntarles si saben cómo mantenerse seguros cuando no están en casa. Los eventos traumáticos hacen que sintamos que perdimos el control, por lo que cualquier actividad constructiva en la que podamos participar que nos haga sentir que tenemos el control nos ayuda a sentirnos menos vulnerables.

