



NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.™

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

Cómo ayudar a niños muy pequeños a sobrellevar un trauma

Helping Very Young Children Cope after a Trauma (Spanish)

La mayoría de los niños no tienen problemas emocionales a largo plazo después de una lesión grave o un evento traumático. Sin embargo, pueden ocurrir cambios de comportamiento mientras su cerebro intenta procesar lo que sucedió. El apoyo de los cuidadores es muy importante. También puede ver cambios de comportamiento en otros niños que han visto la lesión o el trauma de su hijo o se han visto afectados por ello.

Tipos de cambios de comportamiento

Debe buscar apoyo cuando los comportamientos de su hijo afecten las actividades diarias o sucedan durante más de un mes.

Estos son algunos comportamientos a los que debe estar atento:

- Dificil de consolar: dependiente, llora más de lo habitual, se frustra con mayor facilidad
- Aumento del miedo a estar lejos de personas importantes
- Más retraído: silencioso, le cuesta comunicarse o participar en juegos
- Menos feliz: expresión facial de “apatía”, preocupada o súper alerta
- Más agresivo con los demás: golpea, muerde, empuja
- Cambios en las actividades cotidianas: problemas para dormir o comer
- simula o reproduce eventos aterradoras, especialmente mientras juega
- Retroceso: chuparse el dedo, tener problemas de control de esfínteres después de haber aprendido a usar el baño

Qué hacer después de un trauma

- Vuelva a establecer un horario regular en casa. Tenga una rutina diaria estructurada para reducir los miedos y las preocupaciones.
- Enséñele a su hijo palabras para explicar cómo se siente, como “Parecías asustado hace un momento” o “Estás enojado porque...” Esto ayuda a un niño pequeño a nombrar e identificar sus sentimientos, incluso si no están lo suficientemente desarrollados para hablar. Ignorar los sentimientos no los hace desaparecer. Cuando le enseña a su hijo las palabras para describir sus sentimientos, le ayuda a entender estas emociones.
- Ofrezca a su hijo formas seguras de expresar sus sentimientos, como hacer dibujos, juegos de simulación o que cuenten su propia historia. Estas son unas excelentes alternativas para que los niños pequeños se expresen y superen los sentimientos difíciles. Lea libros para niños que traten sobre el tipo de cosas por las que está pasando su hijo. Estos también pueden ser muy útiles.
- Sea paciente y manténgase tranquilo cuando su hijo esté inseguro, sea violento o llore. Abrácelo más de lo usual.
 - Si su hijo llora mucho, hablele con la voz que le gustaría que usara en su lugar: – “No puedo entenderte. ¿Puedes hablar más fuerte?”
 - Si su hijo es violento, establezca límites claros para su edad: – “No golpees. Golpear duele”. Luego, enfoque a su hijo en otra actividad: – “Thomas está jugando con el camión. Aquí tienes un auto para que juegues”.
- Responda las preguntas de su hijo de acuerdo con su nivel de comprensión. No dé muchos detalles y responda en términos simples, lo mejor que pueda. “Sí, sucedió algo malo, pero te mantenemos a salvo”.
- Responda a su necesidad de atención, consuelo y apoyo. Esto les ayudará a sentirse más seguros pronto. “Estoy aquí para ti y te cuidaré. Te quiero muchísimo”.
- Esté en sintonía con sus propios sentimientos y obtenga el apoyo que necesita para sobrellevar la situación. Manejar sus propias emociones brinda una sensación de calma. Le permite a su hijo saber que usted tiene el control, que es la forma más poderosa de hacerle saber que está a salvo.

Recursos hospitalarios

Los trabajadores sociales que tratan los traumas y los psicólogos pediátricos son parte del equipo médico de su hijo durante su estadía en el hospital. El personal de trabajo social y psicología se reúnen a menudo con los pacientes y las familias después de que experimentan un trauma o una lesión. Si tiene inquietudes sobre la adaptación de su hijo o su familia a uno de estos, dígaselo al personal médico y pídales que se comuniquen con el personal de trabajo social.

Después de que den a su hijo el alta, puede comunicarse con:

- Los trabajadores sociales del equipo de traumas al 614-722-6300.
- Psicología al 614-722-4700, de lunes a viernes, durante el horario normal de atención.
- En caso de emergencia, incluso después del horario de atención, puede comunicarse con la línea de crisis del comportamiento del Nationwide Children's Hospital al 614-722-1800.