

Reacciones a eventos traumáticos relacionadas con la edad

Resources for Advancing
Mental Health in Pediatrics



¿Cómo podría reaccionar mi hijo/a?

Niños en edad preescolar y primeros años de escuela:

- Es posible que experimente un miedo que generaliza otros aspectos de su vida.
- Es posible que tenga dificultad para describir qué le molesta.
- A menudo el malestar emocional se expresa como una pérdida de habilidades de desarrollo, como problemas para dormir independientemente o tener menos confianza para jugar con otros niños.

Niños en edad escolar:

- Es posible que experimente sentimientos de preocupación persistentes acerca de su seguridad y la de otras personas, o que experimente culpa o vergüenza por lo que hizo o no durante el evento traumático.
- Es posible que presente problemas de sueño, dificultades en la escuela, o conductas imprudentes o agresivas.

Adolescentes:

- Es posible que sienta vergüenza o que se cohíba en cuanto a sus respuestas emocionales relacionadas con el evento.
- Los sentimientos de temor, vulnerabilidad y preocupación pueden provocar alejamiento de familia y amigos.
- Es posible que experimente un gran cambio en la manera en que piensa sobre el mundo.
- Algunos adolescentes se involucran en conductas destructivas o riesgosas.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo/a?

Niños en edad preescolar y primeros años de escuela:

- Brinde consuelo, descanso y oportunidades para jugar o dibujar.
- Tranquilícele asegurándole que el evento ha terminado y que está a salvo.
- Ayúdele a verbalizar sus sentimientos para que no se sienta solo/a con sus emociones.

Niños en edad escolar:

- Conteste las preguntas que tenga acerca del evento si es que las tiene. Ayúdele a evitar los conceptos erróneos.
- Anímele a discutir sus preocupaciones y reconozca que sus sentimientos son normales.
- Hable con su maestro cuando su malestar emocional afecte su aprendizaje.

Adolescentes:

- Converse sobre la tensión que cabe esperar que se presente en las relaciones con la familia y los compañeros y ofrezca apoyo.
- Ayúdele a comprender las malas conductas como un esfuerzo por expresar enojo en relación al evento traumático.
- Es importante conversar sobre los pensamientos de venganza, las consecuencias realistas, y ayudarle a reformular alternativas constructivas.
- No tema compartir sus propios sentimientos; es posible que ayude a su hijo/a a procesar y comprender su respuesta al evento.



Escanee el código para la Red Nacional contra el Estrés Traumático Infantil.

Para obtener recursos en el área de Chicago, visite la página web de Servicio para el Tratamiento de Traumas Psicológicos de Lurie Children's.