

Cómo seguir adelante después de un evento traumático

Resources for Advancing
Mental Health in Pediatrics



La resiliencia es la capacidad de una persona de resurgir de las experiencias traumáticas, y es un instrumento de ayuda para los niños o adolescentes para trabajar durante un periodo estresante.

Los cuidadores juegan un papel importante en ayudar a los niños a comprender y sobrellevar las experiencias estresantes, así como a construir resiliencia.

Promueva la seguridad en casa identificando las personas, lugares y actividades de apoyo para su hijo/a y su familia.

Maneras en que los cuidadores pueden fomentar la resiliencia

1. **Mantenga consistencia en las rutinas** tanto como sea posible.
2. **Explore sus propias emociones** y malestar emocional. Compartir algunas emociones con su hijo/a puede ser positivo, pero la expresión prolongada del duelo pudiera no ser de ayuda. Es posible que usted desee considerar encontrar su propio equilibrio.
3. **Tenga una conversación** adecuada para la edad. Encuentre un momento en que su hijo/a desee hablar y asegúrese de escuchar primero.
4. **Tome descansos** de las "noticias/redes sociales" durante el día. Considere hacer tiempo para salir y estar activo/a con una actividad planificada.
5. **Vigile** más a menudo en busca de señales adicionales de estrés y póngase en contacto con un profesional si necesita más ayuda.

Cuándo buscar ayuda adicional

- Cuando las conductas o sentimientos de su hijo/a afecten las actividades diarias.
- Cuando las conductas de su hijo/a le afecten en casa, la escuela y con sus compañeros.
- Cuando las conductas de malestar emocional duren más de un mes.
- Si su hijo/a expresa pensamientos o acciones suicidas u homicidas.
- Si su hijo/a demuestra comportamientos o acciones de autolesión.

¿Cómo puede ayudarle un profesional?

Los profesionales de salud mental pueden ayudar a las familias a superar el estrés traumático a través de la terapia cognitivo-conductual enfocada en el trauma (TF-CBT, por sus siglas en inglés) o algún otro modelo de tratamiento de trauma psicológico.

La psicoterapia para el trauma es un servicio de salud mental que ayuda a los miembros de la familia a:

- Sentirse seguros
- Aprender sobre el trauma psicológico y sus efectos
- Afrontar las dificultades causadas por el trauma
- Reconocer y fortalecer las cualidades de la familia
- Hablar sobre las diferentes maneras que puede ayudar a la familia a volver a encaminarse.



Escanee el código para obtener más información.