



# Cómo ayudar a los niños y los adolescentes a superar los acontecimientos traumáticos

Todos los años, hay niños y adolescentes que están expuestos a acontecimientos catastróficos y otras experiencias traumáticas. La familia, los amigos y los adultos de confianza desempeñan una función esencial para ayudar a los jóvenes a sobrellevar estas experiencias.

## ¿Cómo responden los niños y los adolescentes a los acontecimientos traumáticos?

Es normal que los niños y los adolescentes tengan una variedad de reacciones después de vivir o presenciar un acontecimiento traumático, como un desastre natural, un acto de violencia o un accidente grave.

### Independientemente de la edad, los niños y los adolescentes pueden:

- Mencionar que tiene problemas físicos, como dolores de estómago o de cabeza.
- Tener pesadillas u otros problemas para dormir, lo que incluye negarse a irse a acostar.
- Tener problemas para concentrarse.
- Perder interés en las actividades que normalmente disfrutaban.
- Tener sentimientos de culpa por no haber evitado las lesiones o las muertes.
- Tener pensamientos de venganza.

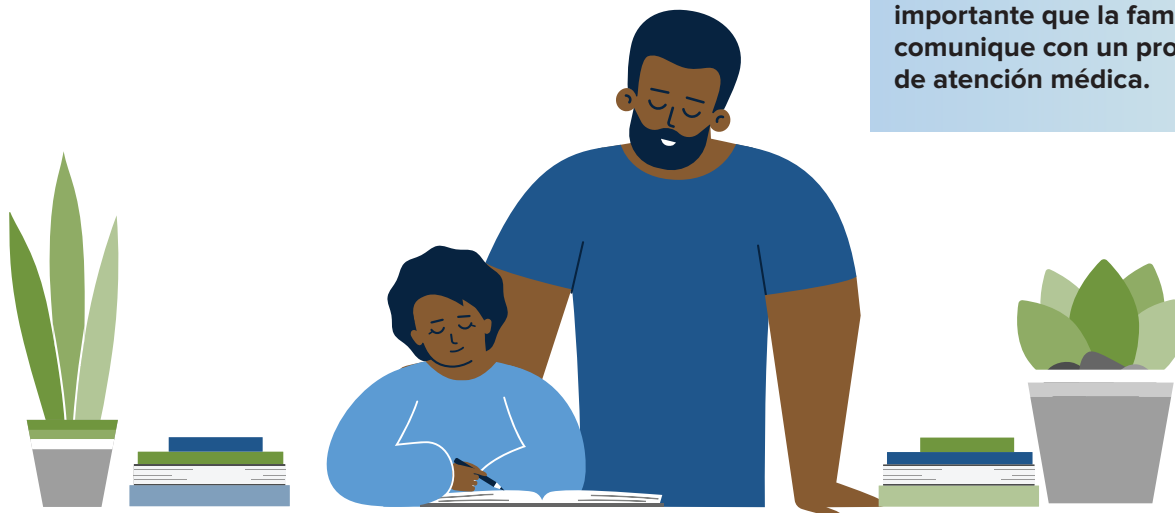
### Los niños pequeños (de 5 años o menos) pueden:

- Aferrarse a los cuidadores, o llorar o lloriquear.
- Tener rabietas o berrinches, mostrarse irritable o revoltosos.
- Volver repentinamente a comportamientos, como orinarse en la cama y chuparse el dedo.
- Mostrarse más temerosos (por ejemplo, tener miedo a la oscuridad, a los monstruos o a quedarse solos).
- Incorporar aspectos del acontecimiento traumático en el juego imaginario.

### Los niños mayores (de 6 años en adelante) y los adolescentes pueden:

- Tener problemas en la escuela.
- Aislarse de la familia y los amigos.
- Evitar cosas que le recuerden el acontecimiento.
- Consumir drogas, alcohol o tabaco.
- Ser revoltosos, irrespetuosos o destructivos.
- Estar enojados o resentidos.

**Muchas de estas reacciones son normales y disminuirán con el tiempo. Si estos síntomas duran más de un mes, es importante que la familia se comunique con un proveedor de atención médica.**



## ¿Qué pueden hacer los adultos para ayudar?

La forma en que los adultos responden al acontecimiento traumático puede influir fuertemente en la forma en que los niños y los adolescentes reaccionan. Cuando los cuidadores y los miembros de la familia toman medidas para apoyar su propia capacidad para sobrellevar la situación, pueden brindar un mejor cuidado a los demás.

Los cuidadores y los familiares pueden ayudar creando un entorno seguro y comprensivo, manteniendo la mayor calma posible y reduciendo los factores estresantes. Los niños y los adolescentes necesitan saber que sus familiares los aman y harán todo lo posible para cuidarlos.

### Cosas que se deben hacer:

- Asegurarse que los niños y los adolescentes estén seguros y que se atiendan sus necesidades básicas.
- Dejarlos que estén tristes o que lloren.
- Permitirles hablar, escribir o hacer dibujos sobre el acontecimiento y sus sentimientos.
- Limitar su exposición a noticias repetitivas sobre los acontecimientos traumáticos.
- Dejarlos dormir en la habitación con usted (por un corto período de tiempo) o con la luz encendida si tienen problemas para dormir.
- Tratar de apegarse a las rutinas, como leer cuentos antes de dormir, cenar juntos y jugar.
- Ayudarles a sentirse que tienen control, permitiéndoles tomar algunas decisiones por sí mismos, como elegir sus comidas o escoger su ropa.
- Prestar atención a los cambios repentinos en el comportamiento, el habla, el uso del lenguaje o las emociones fuertes.
- Comunicarse con un proveedor de atención médica si surgen nuevos problemas, especialmente si tienen alguno de los siguientes síntomas por más de unas pocas semanas:
  - Revivir mentalmente la experiencia traumática una y otra vez (“flashbacks”).
  - Tener un corazón acelerado y sudoración.
  - Asustarse con facilidad.
  - Volverse emocionalmente insensibles.
  - Estar muy tristes o deprimidos.

### Cosas que no se deben hacer:

- Esperar que los niños y los adolescentes sean valientes o fuertes.
- Obligarlos a hablar sobre el acontecimiento antes de que estén listos.
- Enojarse si muestran emociones fuertes.
- Molestarse si los niños comienzan a orinarse en la cama, portarse mal o chuparse el dedo.
- Hacer promesas que no puedan cumplir (como “Estarás bien mañana” o “Te irás a casa pronto”).

## ¿Dónde puedo encontrar ayuda?

La Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés) ofrece una línea de ayuda para los afectados por catástrofes, que brinda consejería inmediata en casos de crisis para personas que están pasando por una angustia emocional relacionada con cualquier desastre, ya sea natural o causado por humanos. La línea de ayuda es gratuita, multilingüe, confidencial y está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Puede llamar o enviar un mensaje de texto a la línea de ayuda al 800-985-5990 o visitar su sitio web en [www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol](http://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol).

SAMHSA también tiene un localizador de programas de tratamiento de salud mental, una herramienta en línea para ayudar a encontrar servicios de salud mental en su área. Encuentre programas de tratamiento en su estado en <https://findtreatment.samhsa.gov>. Para recursos adicionales, visite la página de ayuda del NIMH para enfermedades mentales en [www.nimh.nih.gov/busqueayuda](http://www.nimh.nih.gov/busqueayuda).

Si usted, su hijo, o alguien que conoce se encuentra en peligro inmediato o está pensando en hacerse daño, llame al **988**, la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis ([988lifeline.org/help-yourself/en-espanol](http://988lifeline.org/help-yourself/en-espanol)). Si habla inglés, también puede enviar un mensaje de texto al 988 o chatear en el sitio web [988lifeline.org](http://988lifeline.org). También puede comunicarse en inglés o español con la Línea de Mensajes de Texto en Tiempos de Crisis ([www.crisistextline.org](http://www.crisistextline.org)), **envíe AYUDA al 741741**.

## ¿Dónde puedo encontrar más recursos?

Instituto Nacional de la Salud Mental: Cómo superar los acontecimientos traumáticos  
[www.nimh.nih.gov/acontecimientostraumaticos](http://www.nimh.nih.gov/acontecimientostraumaticos)

Instituto Nacional de la Salud Mental: Salud mental de los niños y los adolescentes  
[www.nimh.nih.gov/ninosyadolescentes](http://www.nimh.nih.gov/ninosyadolescentes)

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Cómo cuidar a los niños en un desastre  
[www.cdc.gov/childrenindisasters/es](http://www.cdc.gov/childrenindisasters/es)

Red Nacional del Estrés Traumático Infantil  
[www.nctsn.org/resources/informacion-en-espanol](http://www.nctsn.org/resources/informacion-en-espanol)

