

Recursos adicionales

Para más información:
<https://childbuilders.org/healthyminds>



★

Póngase en contacto

713.481.6555
admin@childbuilders.org



Sanar empieza con la seguridad, crece con amor y florece cuando un niño se siente apoyado.



Criar la resiliencia: ser padre cuando hay trauma

Entender el trauma, apoyar el sanar y aprender sobre las herramientas que ayudan a su hijo a prosperar.

ChildBuilders es una organización sin fines de lucro 501(c)(3).

Entender el trauma

¿ Qué es el trauma?

El trauma se refiere al estrés extremo o crónico que abruma la capacidad de afrontar la situación de la persona y da como resultado el sentirse vulnerable, desesperanzado y asustado.

El trauma no es solo lo que ocurrió, sino también cómo la experiencia afecta a la persona. El mismo evento puede impactar a las personas de maneras diferentes.

Ejemplos de experiencias que pueden causar trauma incluyen:

- ★ estar en un accidente grave.
- ★ pasar por un desastre natural, tal como un huracán.
- ★ ver violencia en casa.
- ★ ser agredido por el abuso.
- ★ criarse sin un lugar estable donde vivir o sin suficiente comida.
- ★ vivir con una persona con una enfermedad mental o adicción que no recibe tratamiento.

Usted puede ser la diferencia

El trauma infantil es más común que pensamos. Algunos eventos traumáticos están fuera de nuestro control, tales como: los desastres naturales o el fallecimiento de un ser querido. Sin embargo, usted tiene el poder de apoyar a su hijo de muchas maneras a medida que van sanando.



7 maneras de ayudar a su hijo

1. Crear un sentido de seguridad.

Los niños se sienten más seguros cuando saben que esperar. Una rutina regular les puede ayudar a sentirse más seguros. Por ejemplo:

- ★ vestirse y cepillarse los dientes todas las mañanas.
- ★ tener una hora de dormir regular y rituales como leer un cuento antes de dormirse.



2. Crear oportunidades para ser competente.

Los niños se pueden sentir indefensos en estos momentos. Enseñar habilidades de acuerdo con la edad, tales como: atarse los zapatos o lavar la ropa, pueden ayudarles a crear confianza en sí mismos.

3. Escuchar.

Sencillamente escuchando a los niños les puede ayudar a sentirse seguros y apoyados. Invite a su hijo a compartir cómo se siente cuando esté completamente enfocado en el/ella. Escuche sin juzgar y agradezca la confianza que le tienen.

4. Ofrezca diferentes maneras de expresar las emociones.

A veces a los niños les cuesta hablar sobre sus emociones. Ayúdeles a compartir lo que tienen en su corazón y mente a través de actividades como dibujar, jugar con plastilina, escuchar música o bailar.

5. Estar presente.

Trabaje duro para ser una presencia constante y cariñosa en la vida de su hijo. Solo haga promesas que puede cumplir. Utilice palabras y acciones amables como los abrazos y sonrisas a menudo para demostrar su amor.

6. Cuidar de sí mismo.

Querer a un niño que ha vivido un trauma puede ser un desafío. Es más fácil cuidar de los demás cuando uno se cuida a sí mismo. Cosas sencillas como salir a caminar, tomar agua o llamar a un amigo pueden recargar sus pilas.

7. Saber cuándo buscar ayuda.

Busque ayuda si el comportamiento de su hijo cambia de forma drástica o causa problemas significativos en casa. Hablar con su médico, escanear este código QR o visitar: childbuilders.org/trauma-resources.

