

Recursos

Cuando la vida se pone dura: lidiar con las experiencias adversas de la vida y el trauma de la niñez

Recopilado por Janet Pozmantier

Comportamientos normales después de un trauma

- *Hacer muchas preguntas sobre el evento*
- *Evitar cosas que les trae recuerdos sobre el evento*
- *Mojar la cama*
- *Estar muy apegado*
- *Ganas de hablar sobre el evento*
- *Llorar*
- *Quedarse pensando en las musarañas*
- *Comportamiento exigente*
- *Desobediencia*
- *Estar distraído o mostrar hiperactividad*
- *Desconfianza hacia la capacidad de los adultos para protegerlos*
- *Apego extremo a un lugar dónde se sienten seguros*
- *Miedo a los cambios climáticos (si es un trauma relacionado al clima)*

¿Cuándo buscarle ayuda a un niño?

- *Agresión excesiva, peleas*
- *Comportamiento antisocial (por ejemplo: hacerles daño a los animales)*
- *Preocupación por la seguridad de los seres queridos; apego excesivo*
- *Incremento de miedos generalizados que afectan el funcionamiento (por ejemplo: miedo a los animales, los monstruos, a la oscuridad)*
- *Falta de interés/no participar en el juego*
- *Falta de demostración de las emociones*
- *Comportamientos regresivos que perduran más de un par de meses (por ejemplo: mojar la cama, cambios en el apetito o el sueño)*
- *Sobresaltarse fácilmente*
- *Berrinches*
- *Dolores y molestias no justificados, dolor de estómago*
- *Retraerse de los demás*

Recurso: *Helping Children Rebound: Strategies for Preschool Teachers*. Heroman, C. & Bilmes, J.; Teaching Strategies LLC, 2005

Dónde encontrar ayuda

- *Pediatra*
- *Psiquiatra infantil*
- *Psicólogo infantil*
- *Clínico con nivel de máster; de preferencia con especialización en la terapia de juego*
- <https://www.psychologytoday.com/us/therapists/child-or-adolescent/tx/houston> (otros practicantes privados)
- <https://www.familyhouston.org/counseling4kids/>
- <https://www.depelchin.org/counseling/>
- <https://www.jfshouston.org/services/bmhs/counseling/children-teens>