

Cómo Ayudar a Niños y Jóvenes a Confrontar Eventos Traumáticos

Los acontecimientos extremos y angustiosos como la violencia en la comunidad son poderosos y perturbadores. Muchas personas pueden tener reacciones físicas o emocionales fuertes como la tristeza, shock, miedo, enojo, confusión y agotamiento. Hoy, y en las siguientes semanas, usted y su niño pueden verse afectados de muchas maneras, puesto que cada persona reaccionará de manera diferente. Los sentimientos de angustia son normales y pueden esperarse después de un evento traumático.

¿Qué pueden hacer los padres y cuidadores?

Los cuidadores y miembros de la familia pueden ayudar creando un ambiente seguro y de apoyo, permaneciendo tan calmados como sea posible, y reduciendo los factores estresantes. Los niños y adolescentes necesitan saber que sus familiares los aman y harán todo lo posible para cuidarlos. Asegúrele a los niños que están a salvo y ayúde a crear una sensación de seguridad.

Hable honesta y abiertamente sobre el evento de manera apropiada a sus edades

- Brinde información verdadera y sencilla que les ayudará a distinguir los hechos de la ficción. No hay necesidad de compartir demasiada información.
- Brinde a los niños respuestas simples y concretas a sus preguntas. Si no puede contestar la pregunta, está bien decir, “No sé cómo contestar esa pregunta”, “quizá nunca sabremos la respuesta a eso”, “quizá podemos encontrar a alguien que nos ayude”.
- Haga saber a los niños que pueden hablar cuando estén listos, hacer cualquier pregunta que tengan en cualquier momento. Los niños avanzan a su propio ritmo a través del duelo al igual que lo hacen los adultos.

Brinde a los niños y jóvenes oportunidades para expresar sus sentimientos

- Anime a los niños y jóvenes a hablar sobre sus pensamientos y sentimientos: pero no los fuerce. Puede que necesite iniciar la conversación con los niños más pequeños. Ayude a niños y jóvenes a encontrar las palabras para describir sus sentimientos.
- Déjelos hablar, escribir o dibujar sobre el evento y sus sentimientos.
- Confirme la tristeza u otros sentimientos que su niño exprese, alentándolo a que acuda a usted.

Limite la exposición a informativos de noticias repetitivas sobre eventos traumáticos

- Los adultos pueden proteger a los niños pequeños de eventos traumáticos al no permitirles ver ni escuchar informes de los medios, ni oír conversaciones de adultos sobre los eventos.
- Si los niños mayores están viendo historias de los medios sobre eventos angustiosos, es mejor verlas con ellos.

Asegure a los niños que están seguros y responda a sus necesidades de sentirse seguros

- Deje que los niños pequeños duerman en su dormitorio (por un corto tiempo) o con la luz prendida si están teniendo dificultad para dormir.
- Trate de mantener las rutinas usuales, como las actividades no escolares, cenar juntos y el tiempo con la familia.
- Ayúdelos a sentirse en control permitiéndolos que tomen sus propias decisiones, como escoger sus comidas o elegir sus ropas.

Esté atento a posibles reacciones de estrés

- Esté atento a signos de estrés en usted y los demás, y busque ayuda adicional si comienza a sentirse abrumado. Esto incluye hablar sobre sus propios sentimientos.
- Preste atención a cambios inesperados en el comportamiento, habla, uso del lenguaje o emociones fuertes.
- Comuníquese con un proveedor de atención médica si aparecen nuevos problemas, especialmente si alguno de los siguientes síntomas ocurre durante más de unas pocas semanas:
 - Tener palpitaciones y sudor
 - Asustarse fácilmente
 - Sentirse emocionalmente entumecido
 - Sentirse muy triste o deprimido
 - Tener recuerdos intrusivos (revivir el evento).

Servicios de ayuda

Comuníquese con una de las líneas de ayuda si está preocupado por usted mismo o por alguien más.

Línea de Salud Mental (Mental Health Line): 1800 011 511

Una línea telefónica abierta las 24 horas, los 7 días de la semana, atendida por profesionales de la salud mental que pueden dirigir a las personas a servicios de apoyo locales.

Línea de Ayuda para Niños (Kids Helpline): 1800 55 1800

Un servicio gratuito y confidencial de consejería en línea o por teléfono, para niños y jóvenes.

Línea de Vida (Lifeline): 13 11 14

Soporte de crisis las 24 horas para personas que experimentan una crisis o angustia suicida

Headspace: 1800 650 890

Un servicio de apoyo localizado de salud mental para jóvenes y sus familias, enfocado en la intervención temprana.

13YARN: 13 92 76

Apoyo gratuito de consejería en crisis para pueblos aborígenes e isleños del Estrecho de Torres

Línea para Hombres (MensLine): 1300 78 99 78

Consejería telefónica las 24 horas, los 7 días de la semana para hombres con preocupaciones de salud mental, relaciones, estrés y bienestar.

Línea Transcultural de Salud Mental (Transcultural Mental Health Line): 1800 648 911

Una línea telefónica en operación de lunes a viernes de 9am. a 4:30pm. para brindar apoyo a personas de comunidades cultural y lingüísticamente diversas en NSW.

Servicio Telefónico de Intérpretes (Telephone interpreting service (TIS)): 131 450

Si necesita la asistencia de un intérprete llame a TIS, e indique el idioma que necesita y el número al que desea llamar. El operador pondrá un intérprete en la línea para ayudarle con la conversación.