Helping children deal with *trauma*

Turn on the nightly news any day of the week and you're sure to hear some sort of traumatic story. From coverage of a war to a local crime, these stories can be scary and stressful for anyone watching. For children, hearing these stories can invoke real fear and anxiety, especially if they don't understand the issues well. Trauma can also directly impact a child. When a child loses a family member or is displaced by a natural disaster, they are forced to deal directly with a traumatic event.

How can traumatic events impact children?

- **Variations in mood**, which will depend on age and development. Children often revert to younger stages of separation anxiety, bedwetting or dependence on a security object (such as a blanket or stuffed animal).

- **Changes in behavior**, such as conflicts with other children, or tantrums in preschoolers.

- **Physical reactions** to anxiety, sadness and/or fear, such as insomnia or other physical ailments such as stomachaches or headaches. Younger children are especially vulnerable to changes in sleeping and eating habits

- **Thoughts.** Preteens and teenagers are especially prone to new thoughts of guilt, resentment, embarrassment, depression or the opposite—complete shutting down of feelings.

What can parents do to help? *A lot!*

1. First and foremost, provide comfort and assurance. Discuss the traumatic event in an open, honest way, in an appropriate manner for your child's age and individual concerns. Discuss basic facts such as safety precautions taken by the authorities, and encourage your child to talk and ask questions. Maintaining your normal routine whenever possible can also go a long way in helping your child feel safe and in control.

2. Accept your child's special needs. Each child may need something different from a parent when they are dealing with trauma. Yours may need to be more dependent on you for a period of time, needing more hugs, more discussion or extra sources of comfort.

3. Continue the conversation. A child should never feel embarrassed by their fear, concerns or questions. Be clear that you are always willing to listen to them, and when you give answers, make them honest, simple and brief. Even if you don't know what to say, you can assure them with something as simple as, "The [event] is over. Now we'll do everything possible to stay safe, and together we can help get things back to normal."

4. Monitor and model your own reactions. One of the best ways to help a child deal with trauma is to model healthy, appropriate discussion, reaction and coping mechanisms. So take the time to understand your own feelings and fears, and reach out for support if you need it.

5. Limit television, radio and Internet use. Repeated coverage of the same event can be confusing to young children, and even older children can be mislead or frustrated by coverage of an event. Many experts recommend that young children not watch any news coverage of a traumatic event. If your children are older, watch with them so that you can discuss their thoughts, questions and concerns.

6. Teach your child how to cope. Even minor reactions to a traumatic event, such as "normal" stress, can benefit from strategies to cope with negative emotions. Playing games, reading or talking to a friend can help distract them from the trauma. Take your child outdoors, keep them active and make sure their eating and sleeping habits remain consistent.

It's okay to get help:

After a traumatic experience, if your child is experiencing behavior or academic problems, emotional outbursts, withdrawal from other children, frequent sleep issues, physical ailments, intense anxiety, depression, or alcohol or drug use, reach out for the help of a professional.

SCAN

Building hope for children & families in Northern Virginia

Parenting can be tough, but asking for help doesn't have to be.
If you need help with other parenting challenges, reach out!

Call 1-800-CHILDREN or visit us online at
www.scanva.org

ALLIES IN PREVENTION COALITION

An initiative of SCAN of Northern Virginia

Ayudando a los niños a manejar el *trauma*

Prenda el televisor en las noticias de la noche cualquier día de la semana y seguramente va a escuchar algún tipo de noticia traumática. Desde la cobertura de una guerra hasta un crimen local, estas historias pueden provocar miedo o estrés a cualquiera que las observa. Para los niños, oír éstas historias puede provocar verdadero temor o ansiedad, especialmente si ellos no entienden los temas muy bien. Un evento traumático también puede afectar directamente a un niño. Cuando un niño pierde a un miembro de la familia o es desplazado debido a un desastre natural, está forzado a experimentar un evento traumático.

¿Qué pueden hacer los padres para ayudar? *Mucho!*

1. Lo primero y más importante es brindar consuelo y confianza. Converse con su hijo sobre el evento traumático en un ambiente abierto, de una manera honesta y apropiada a la edad del niño y a las preocupaciones individuales. Conversen sobre hechos básicos como medidas de seguridad tomadas por las autoridades, y anime a su hijo a hablar y hacer preguntas. Mantener una rutina normal en la medida posible puede también ayudar de manera significativa a su hijo a sentirse seguro y en control.

2. Acepte las necesidades especiales de su hijo. Cada niño puede necesitar algo diferente de sus padres cuando se enfrentan a un trauma. El suyo puede necesitar ser más dependiente de usted durante un cierto período de tiempo, necesitar más abrazos, más discusión o una fuente extra de consuelo.

3. Continúe la conversación. Un niño nunca debe sentirse avergonzado por su temor, preocupaciones o preguntas. Deje claro que usted está siempre dispuesto a escucharlos, y cuando dé respuestas hágalas honestas, simples y breves. Incluso si usted no sabe qué decir, puede darles seguridad diciendo algo tan simple como "El (evento) terminó. Ahora vamos a hacer todo lo posible por mantenernos seguros, y juntos podemos hacer que las cosas vuelvan a la normalidad".

4. Monitoreé y muestre sus propias reacciones. Una de las mejores maneras para ayudar a un niño a enfrentarse a un trauma es mostrarle mecanismos sanos de discusión y reacción ante el mismo. Tómese el tiempo para entender sus propios sentimientos y temores, y busque ayuda si lo necesita.

5. Limite el uso de la televisión, la radio y el internet. Ver o oír del mismo evento repetidamente puede ser confuso para el niño pequeño, e incluso los niños más grandes pueden estar desorientados o frustrados con la cobertura del evento. Muchos expertos recomiendan que los niños pequeños no deben de ver ninguna noticia acerca del evento traumático. Si sus hijos son mayores, mire con ellos de tal manera que pueda conversar sobre sus pensamientos, preguntas y preocupaciones.

6. Enseñe a sus hijos a manejar sus reacciones de manera sana. Incluso reacciones menores a eventos traumáticos, tales como el estrés "normal", pueden ser manejados más positivamente usando estrategias para manejar las emociones negativas. Jugar algún juego, leer o hablar con un amigo puede ayudarlos a alejarse del trauma y distraerse. Lleve a su hijo al exterior, manténgalo activo y asegúrese de que sus hábitos de sueño y de alimentación permanecen de una manera balanceada.

¿Cómo pueden impactar a los niños los eventos traumáticos?

- Cambios del estado de ánimo, los cuales dependen de la edad y del desarrollo. Los niños a menudo regresan a etapas anteriores del desarrollo como ansiedad de separación, mojar la cama o dependencia de un objeto seguro (como una cobija o un animal de peluche).

- Cambios en la conducta, como tener conflictos con otros niños o berrinches en los preescolares.

- Reacciones físicas a la ansiedad, tristeza y/o al miedo como insomnio o malestares físicos como dolores de estómago o dolores de cabeza. Los niños más pequeños son especialmente vulnerables a los cambios en el sueño y hábitos en el comer.

- Pensamientos. Los pre-adolescentes y adolescentes son más propensos a sentimientos de culpa, resentimiento, vergüenza, depresión ó a reaccionar de manera opuesta - escondiendo completamente los sentimientos

Es correcto pedir ayuda:

Después de un evento traumático si su hijo presenta problemas de conducta o académicos, arranques emocionales, exclusión de otros niños, problemas del sueño, malestares físicos, ansiedad intensa, depresión o uso de alcohol o drogas, pida la ayuda de un profesional.

Ser padres de familia puede ser una tarea difícil.
Pedir ayuda puede ser fácil.
Si necesita ayuda con otros desafíos en la crianza de niños, contáctenos!

Llame al 1-800-CHILDREN o visítenos en la pagina Web
www.scanva.org/esp

SCAN
Building hope for children & families in Northern Virginia

ALLIES IN PREVENTION COALITION
An initiative of SCAN of Northern Virginia