

¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hijo/a?

Todos queremos lo mejor para nuestros hijos. Usted es quien tiene el mayor impacto en la salud y el bienestar de su hijo/a.

No está solo/a.

Muchas personas afrontan adversidades y angustia durante la infancia. Hay cosas que suceden a nuestros hijos y a nosotros que están fuera de nuestro control y quizás no sean nuestra culpa.

- ✓ Busque ayuda de un psicoterapeuta especializado en traumas.
- ✓ Encuentre su propio apoyo como padre/madre o cuidador.
- ✓ Hable de traumas con el consejero de la escuela de su hijo/a, maestros, médicos y terapeutas.
- ✓ Para aprender maneras de empezar a curarse desde hoy, visite: <https://tinyurl.com/HOPEhandouts>

Usted puede comenzar el proceso de curación y fortalecer a su familia para el futuro.

¿Sabía que?

Hay sucesos de mucho estrés conocidos como **Experiencias de Adversidad en la Infancia**, o **ACEs**. Un estudio reveló que estas experiencias en realidad pueden tener un impacto en la salud de los adultos. Hay mucho que se puede hacer para ayudar a personas a curarse de ACEs. Esto incluye experiencias y relaciones positivas y saludables.

Para aprender más sobre ACEs, visite: <https://www.cdc.gov/violenceprevention/cestudy>

¿No está seguro/a de qué hacer?

Para conseguir ayuda, llame o envíe un correo electrónico a la Liga de Defensa de Padres/Profesionales (PPAL)

Número gratuito: **1-866-815-8122**
Correo electrónico: info@ppal.net

Para encontrar a un terapeuta que atienda traumas, llame al Centro de Trauma Infantil de la Escuela de Medicina de UMass o visite su página web

Número gratuito: **1-855-LINK KID (1-855-546-5543)**
www.umassmed.edu/cttc

Para conseguir ayuda para interceder por el apoyo escolar y de otro tipo, llame a la Federación para Niños con Necesidades Especiales.

Número gratuito: **1-800-331-0688**
fcsn.org/rtsc/trauma-trainings

Entérese de más en la página web de la Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil:

www.nctsn.org

Visite la página web de la Red de Centro de Recursos para Familias:

www.frcma.org

Entender el trauma infantil y a su familia

Aquí tiene cómo ayudar



Recursos fundados en conocimiento sobre trauma para padres y cuidadores

¿Qué es el trauma?

Hablamos de trauma cuando una persona se siente insegura debido al estrés o la amenaza de sucesos intensos, dolorosos o alarmantes. Aunque el trauma puede tener grandes consecuencias en el bienestar de una persona, con apoyo, la gente puede curarse y hacerse más fuerte.

Un suceso traumático puede incluir:

- Maltrato físico, psicológico o sexual
- Pobreza y no tener un hogar
- Racismo
- Discriminación en base a género, orientación sexual, discapacidad, religión, etnia, etc.
- Acoso
- Desastres naturales y crisis de salud pública
- Haber pasado por una comunidad o familia violenta, una guerra o terrorismo
- Abuso de sustancias, enfermedades mentales o abandono por parte de los padres/cuidadores
- Pérdida o separación de un padre, cuidador o familiar que se encuentra en prisión
- Accidentes, lesiones o enfermedades graves



Lo que usted quizás vea en los niños

Estos son algunos ejemplos de los comportamientos después de un suceso traumático, No todos los niños reaccionan de estas formas. *Todo se basa en la edad, historia y experiencia del niño o niña.*



- Se sobresalta con facilidad y está constantemente buscando el peligro
- Pierde interés en amigos y actividades



- Actúa más joven de lo normal: moja la cama, habla como un bebé, teme la separación



- Se autolesiona, comportamiento arriesgado



- En adolescentes, usa sustancias
- Síntomas físicos: dolores de cabeza, de estómago y otros generales



- Problemas para dormir o con el apetito
- Inquietud y agitación
- Cambio de comportamiento en la escuela



- Dificultad para concentrarse y aprender
- Preocupación, pánico y miedo por la seguridad de otros



- Irritabilidad, ira y comportamiento desafiante



- Evita a personas, lugares o cosas
- Siente culpa o vergüenza
- Insensibilidad emocional

Para más apoyo: Cuidado Fundado en Conocimiento sobre Trauma

Con solo leer esto usted ya dio su primer paso. Ahora sabe más sobre el trauma. Aquí tiene lo siguiente que puede hacer:

- **Llame** a la Liga de Defensa de Padres/Profesionales (PPAL). Solicite un especialista en apoyo familiar, que también es padre o madre, para ayudarle a usted y a su familia.
- **Aprenda** más sobre trauma y nuevos tipos de cuidados y tratamientos fundados en conocimiento sobre trauma en la página web de : www.nctsn.org

¡Los padres y los cuidadores también necesitan apoyo!

Muchos padres y cuidadores han sufrido traumas en el pasado. A veces, estas experiencias pueden tener un impacto en como reaccionan con sus hijos. Pedir ayuda y encontrar formas de cuidarse puede ayudarle a dar un buen ejemplo para su hijo o hija.

