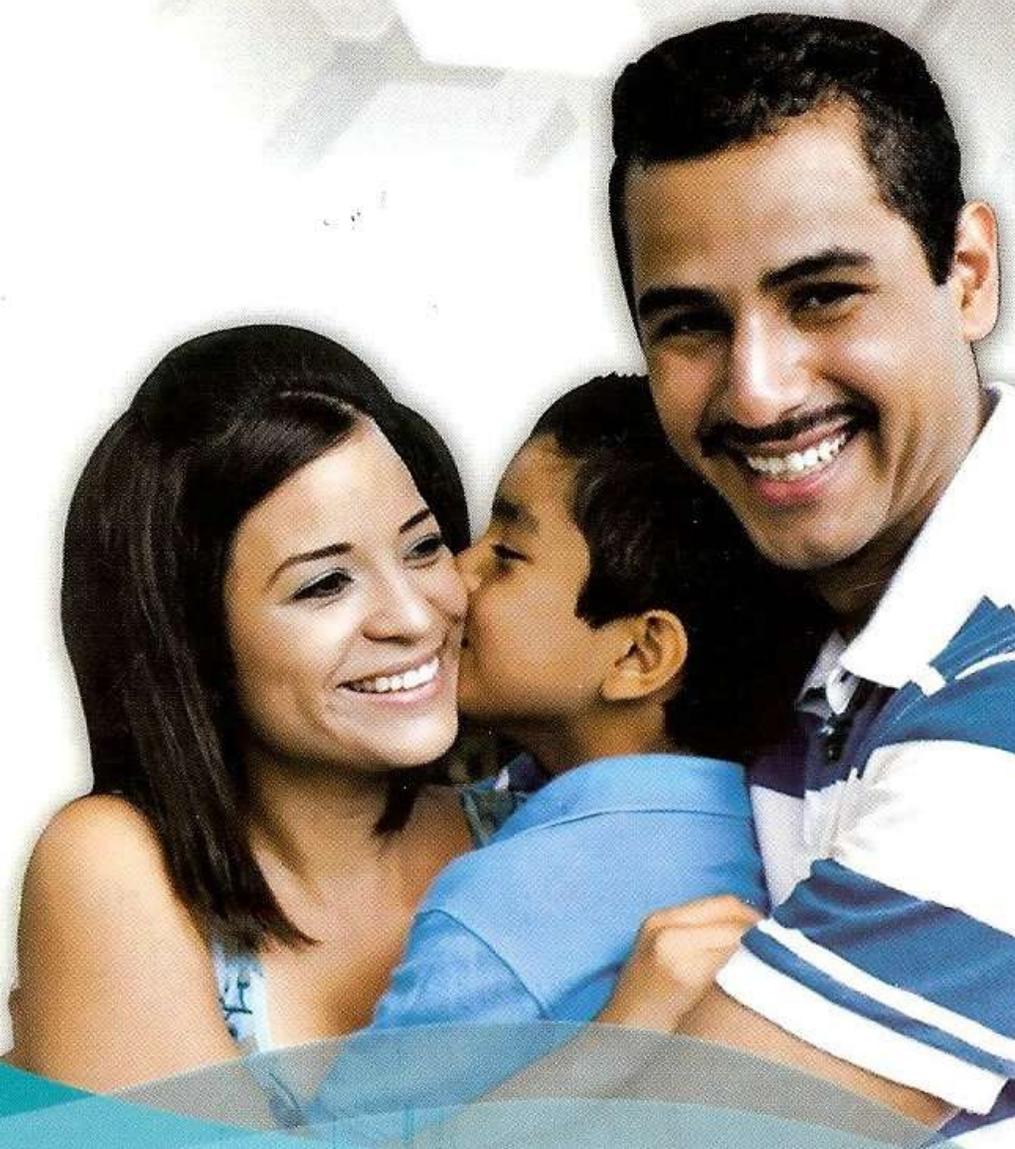
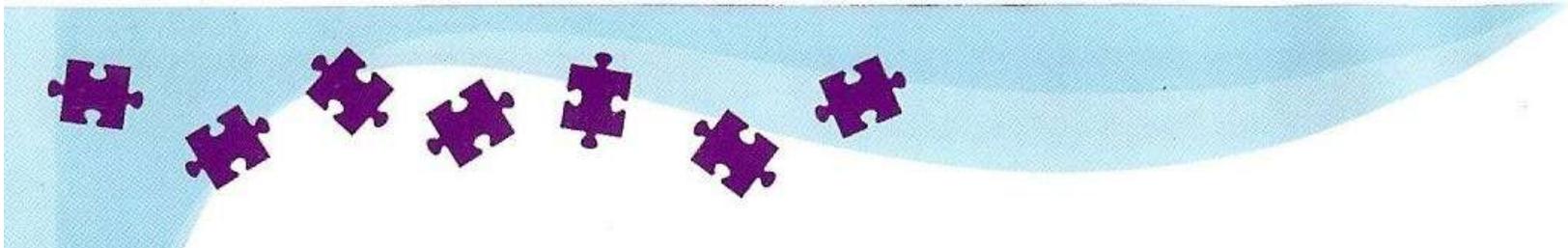


**C**omo ayudar  
a su hijo(a) a  
superar un trauma  
o suceso estresante.





**E**l 68% de adolescentes de la Ciudad de México han sufrido algún suceso traumático como un accidente de tránsito grave, un asalto o amenaza con una arma, la muerte repentina de un ser querido, la pérdida de al menos uno de sus padres, el ser testigo de violencia en el hogar, hasta el ser víctima de maltrato físico, psicológico y/o sexual.

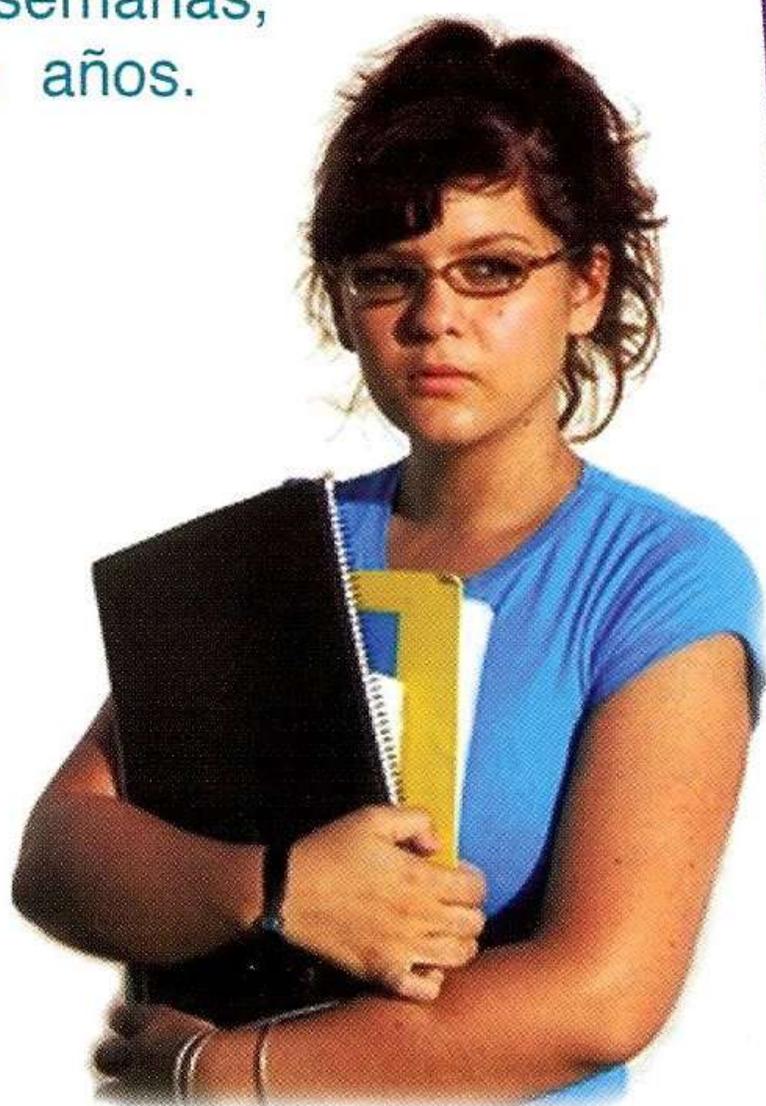
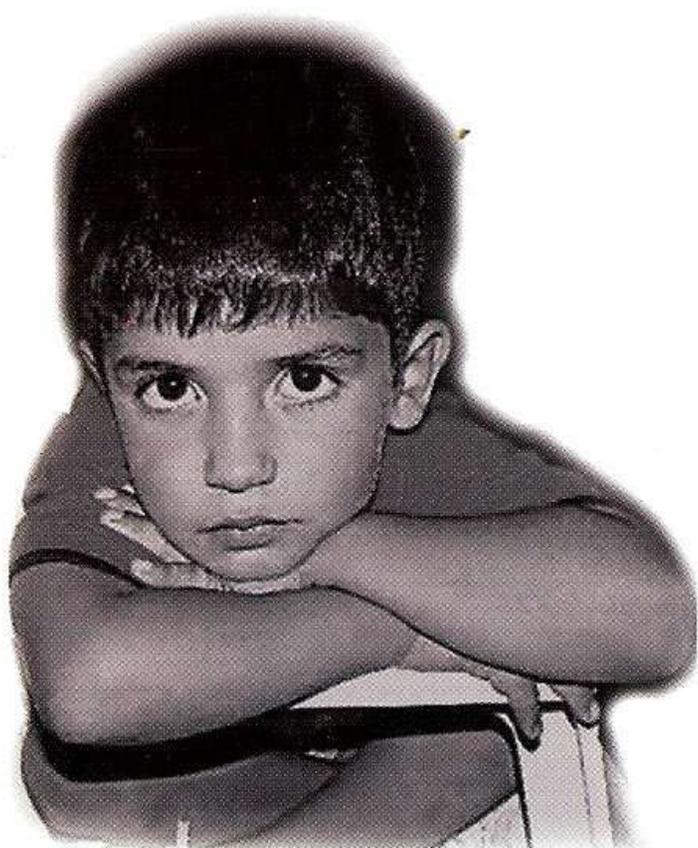
## ¿Qué es un suceso traumático o estresante?

Es un suceso que la persona ha experimentado, ha visto o ha escuchado que causa daño físico o emocional o pone en peligro real o potencialmente amenaza con poner en peligro su vida o su integridad física , y/ó la vida de un ser querido.

Generalmente este suceso causa miedo intenso a quien lo sufre o experimenta.

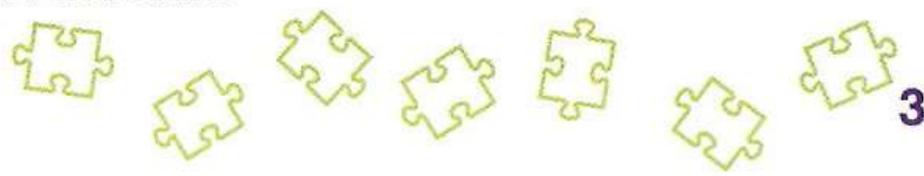
## ¿Cuánto duran estas reacciones?

Aunque muchos niños y adolescentes dejan de sufrir estas reacciones en pocas semanas, algunos tienen reacciones que puedan durar días, semanas, meses o años.



Estas reacciones pueden iniciar inmediatamente después del trauma o mucho tiempo después.

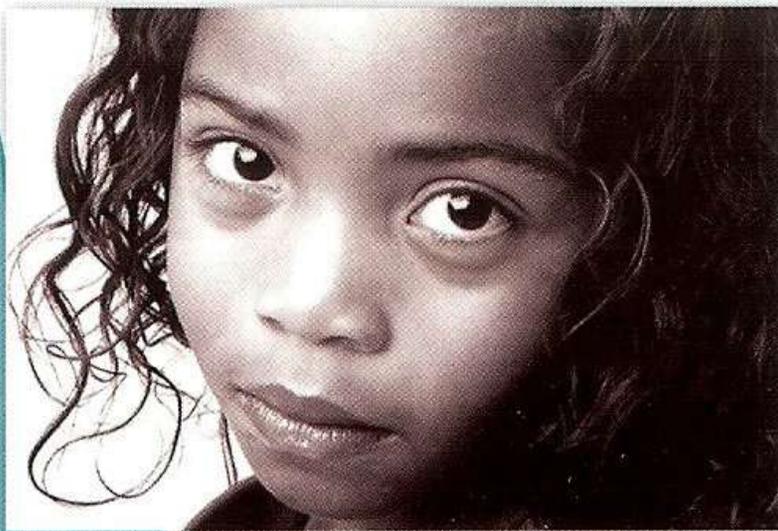
Si las reacciones duran más de un mes hay que buscar atención profesional.



# ¿Cómo reaccionan los niños y las niñas al trauma?

Frente un suceso traumático los(as) niños(as) pueden tener algunas de las siguientes reacciones:

- No quieren separarse de sus padres
- Tienen pesadillas o problemas para dormir
- Lloran o gritan
- Empiezan a tener miedos, por ejemplo miedo a la oscuridad
- Vuelven a comportarse como niños más pequeños chupando el dedo, llorando u orinando en la cama
- Se aíslan de sus amigos y otras personas
- Se quedan sin mover o se mueven sin propósito
- Se quejan de dolores de cabeza o de estómago
- No quieren ir a la escuela
- Tienen bajas en sus calificaciones
- Tienen problemas para concentrarse
- Hacen berrinches
- Inician peleas fácilmente
- Se sienten tristes
- Se sienten culpables
- Les cuesta expresar sus emociones o sentimientos



# ¿Cómo reaccionan los y las adolescentes al trauma?

Frente un suceso traumático los(as) adolescentes pueden tener algunas de las siguientes reacciones:

- Reviven la experiencia en su mente una y otra vez
- Evitan cosas que les recuerda el suceso
- Tienen pesadillas o problemas para dormir
- Lloran o gritan
- Se vuelven rebeldes o más contestones de lo normal
- Se aíslan de sus amigos y otras personas
- Empiezan a consumir o abusan del tabaco, alcohol u otras drogas



- Se quejan de dolores de cabeza o de estómago
- Tienen bajas en sus calificaciones
- Tienen problemas para concentrarse
- Se sienten tristes
- Se sienten culpables
- Se niegan a expresar sus emociones o sentimientos
- Piensan o hablan de quitarse la vida
- Tienen pensamientos de venganza

# ¿Qué pueden hacer los padres para ayudar a sus hijos a superar un suceso traumático?



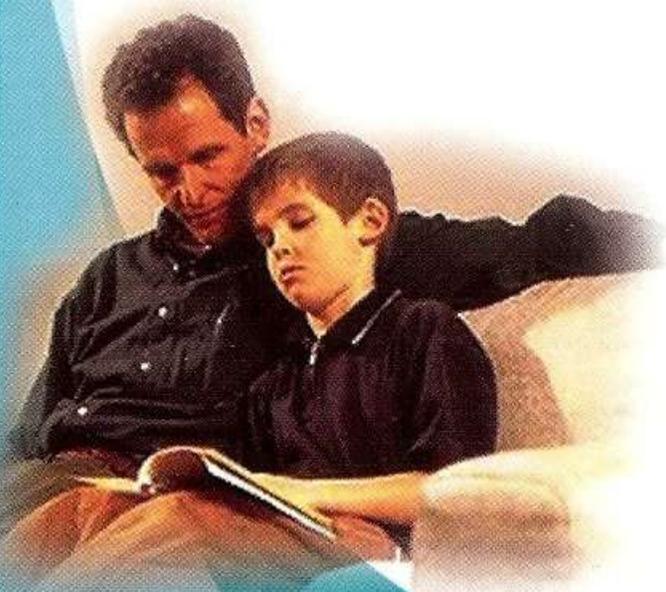
**1.** Si su hijo sigue en una situación traumática, usted debe de tomar acciones de resolver la situación o llevarlo lejos del contexto del evento traumático.

Por ejemplo, en el caso de acoso en la escuela, primero es necesario trabajar con la escuela para resolver el problema y si no se resuelve cambiarlo de escuela.



**2.** No obligar a su hijo que cuente los detalles o hable sobre el suceso. Él o ella lo contarán cuando esté listo(a).

Permítale que se exprese, a través de platicar, llorar, dibujar, escribir o cualquier otra forma en donde manifieste sus experiencias y/o sentimientos.



### 3. Escuchar a su hijo(a) sin juzgar o disminuir cómo se siente.

#### Nunca decirle:

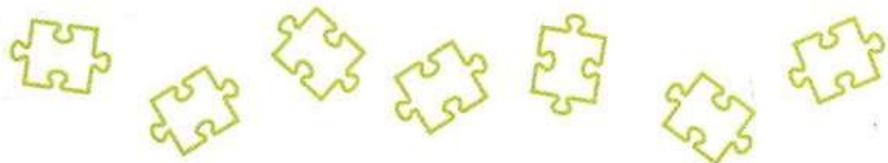
- “No es el fin del mundo”
- “No pasó nada”
- “Anímate”
- “Sé valiente”
- “No hay motivo para tener miedo”

Todos estos comentarios expresan a su hijo que sus sentimientos no son validos y le generarán más culpa.



#### Se recomienda decirle:

- “Entiendo como te sientes”
- “Es normal sentirse así”
- “Voy a buscar una solución a este problema”
- “Te quiero mucho”



**4.** Ayudar a su hijo(a) a entender lo que le pasó. Muchas veces los niños, especialmente los niños más pequeños no entienden qué pasó. Se recomienda no mentirle y explicarle en términos sencillos. También los niños y adolescentes tienden a culparse a sí mismos por lo sucedido y es importante dejarle saber que no fue su culpa.



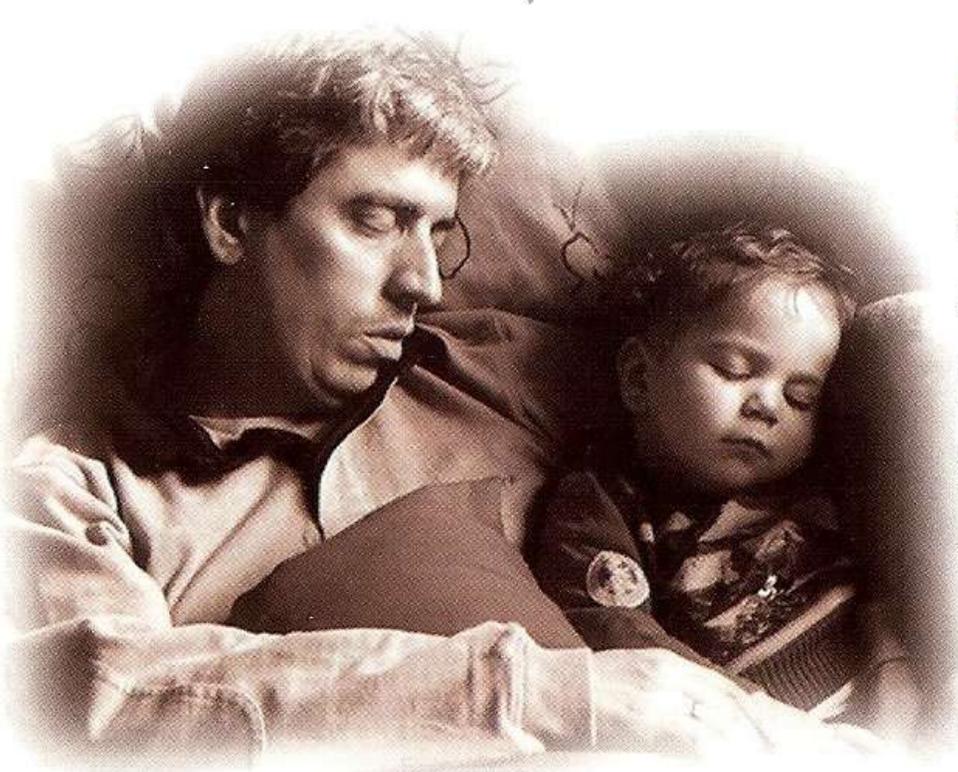
**5.** Recordar a su hijo(a) que le ama, que el suceso no fue su culpa, que hará todo lo posible para mantenerle seguro, y que es normal que se sienta así.

**6.** No hacer promesas que no pueda cumplir como por ejemplo: “los compañeros ya no te harán eso” o “tu papá sí regresará”.



7. Crear un ambiente seguro y volver a las rutinas diarias lo antes posible: Por ejemplo, las rutinas antes de dormir como leer cuentos juntos como cada noche, el regreso a la escuela o los quehaceres del hogar, etc. Si su hijo tiene miedo a la oscuridad o tiene problemas para dormir, déjelo dormir con la luz prendida (puedes permanecer hasta que se duerma) o con usted de manera temporal (sólo algunos días).

---



8. Póngale atención a su hijo(a) y, trata de estar al tanto de lo que le ocurre, para valorar si es necesario buscar ayuda profesional.

## ¿Quiénes tienen mayor riesgo de sufrir reacciones graves prolongadas?

- Aquellos con mayor cercanía al suceso (por ejemplo, en un tiroteo, aquellas personas que estaban directamente involucradas o más cercana al tiroteo que aquellas que lo vieron desde lejos).
- Quienes tienen la experiencia de un trauma sexual como un abuso o una violación.
- Si el trauma es continuo o prolongado durante mucho tiempo (por ejemplo, en los casos de abuso durante años).



- Quienes conviven o se mantienen cerca del agresor que puede ser uno de los padres, otro familiar o alguien conocido y de confianza como un maestro, cura, vecino.
- Niños(as) o adolescentes que tuvieron sucesos traumáticos previos.
- Niños(as) o adolescentes que tuvieron trastornos mentales previos.
- Quienes no tienen apoyo social.

# ¿Cuándo sería importante buscar ayuda profesional?

## Cuando están presentes:

- Pensamientos recurrentes sobre la muerte o de quitarse la vida
- Sensación de no tener futuro
- Uso frecuente de tabaco, alcohol y/o otras drogas

## Cuando se presentan las siguientes reacciones con una duración de al menos un mes:

1. Volver a vivir el suceso una y otra vez a través del juego (esto principalmente en niñ@s), pesadillas o recuerdos no deseados
2. Falta de interés en lo que solía interesarse o falta de ganas de estar con sus amigos
3. Dificultades en la escuela
4. Dificultad para llevar a cabo sus rutinas normales
5. Dificultades para dormir o duerme demasiado
6. Dificultades para comer, es decir come poco o come demasiado
7. Asustarse fácilmente
8. Enojarse con facilidad
9. No mostrar emociones positivas a pesar de que existan experiencias agradables

# ¿Dónde puedo buscar ayuda?



- Médico general
- Pediatra
- Psiquiatra
- Psicólogo con cédula profesional
- Organizaciones para la atención a víctimas
- Hospital Psiquiátrico Infantil “Dr. Juan N. Navarro”
- Instituto Nacional de Psiquiatría “Ramón de la Fuente”  
Calzada México - Xochimilco #101, Col. San Lorenzo  
Huipulco, Del. Tlalpan, México DF, C.P. 14370  
Tel: 41605050

● Centro Comunitario de Salud Mental. Secretaria de Salud:

- . Cuauhtémoc Tels. 55411224 y 5541 4749
- . Zacatenco Tels. 5754 2205 y 5754 6601
- . Iztapalapa Tels. 5694 1660 y 5600 4527

● SAPTEL. Sistema de Apoyo Psicológico por Teléfono. Funciona las 24 hrs. y los 365 días del año. Tel. 01800 4727835

**Este  
proyecto fue apoyado  
por el Consejo Nacional  
para la Ciencia y la Tecnología  
(CONACyT– CB-2006-01-60678).**

**Elaboró:**

Dra. Corina L. Benjet  
Psic. Maria Cristina Maya Vázquez  
Dr. Lino Palacios Cruz

