



Hablando con tu hijo(a) SOBRE EL TRAUMA

El trauma significa algo muy aterrador, peligroso o que puso en riesgo la vida de alguien. Cuando ocurre algo traumático, a los niños les cuesta entender lo que pasó y encontrar la manera de seguir adelante. Es natural que las personas quieran evitar pensar en cosas que fueron tan difíciles o que dan miedo, pero con el tiempo es importante hablar de lo sucedido con alguien en quien confíen.

Aquí tienes algunas cosas que puedes tener en cuenta al hablar con tu hijo sobre el trauma:

1

¿Mi hijo está listo para hablar sobre lo que pasó?



Verifica que tu hijo esté seguro:

- ¿Estamos en un ambiente donde mi hijo se sienta seguro físicamente?
- ¿Mi hijo ha mostrado que se siente cómodo hablando conmigo sobre este tema?
- ¿Puedo responder con calma y sin juzgar lo que mi hijo comparta?



Piensa en el momento adecuado:

- ¿Es un buen momento para tener esta conversación?
- ¿Tendrá mi hijo tiempo para tranquilizarse después de hablar?
- ¿Cuánto tiempo ha pasado desde que ocurrió el trauma?
 - Los niños pueden estar listos para hablar del trauma en diferentes momentos. Pero si solo han pasado unos días o semanas desde que ocurrió, lo mejor es enfocarse primero en ayudar a tu hijo a calmarse y sentirse seguro.



Observa las reacciones de tu hijo:

- ¿Tu hijo muestra signos físicos de angustia? (p. ej. temblores, tensión muscular, evita el contacto visual, respira rápidamente)
- ¿Tu hijo muestra signos emocionales de angustia? (p. ej. parece confundido o aturdido, tiene la voz temblorosa, le cuesta hablar)

2

¿De qué manera puedo apoyar a mi hijo?

A veces, tener una conversación sobre algo traumático por primera vez puede ser muy difícil. Asegúrate de tener tiempo y espacio para respirar profundo juntos cuando lo necesiten, y para hacer después algo relajante y sencillo. Planea con anticipación salir a caminar, comer algo rico, ver una película o pasar tiempo juntos haciendo alguna otra actividad que ambos disfruten. ¡Esta parte también es muy importante en el proceso de sanar después de una experiencia traumática!

Hablando con tu hijo(a) SOBRE EL TRAUMA

3

Empezando la conversación

IPuede ser difícil saber por dónde empezar; aquí tienes algunas preguntas que pueden ayudarte a iniciar la conversación con tu hijo.

- Sé que te pasó algo que te dio miedo. ¿Puedes contarme qué pasó?
- ¿Recuerdas cuando vimos ____? ¿Puedes decirme cómo te sentiste? ¿Qué pensaste cuando eso ocurrió?
- Parece que has tenido días difíciles últimamente. Me pregunto si te ayudaría hablar sobre lo que te hace sentir así.
- A veces ayuda hablar de cosas que dan miedo o que se sienten mal; compartir las con alguien significa que no tienes que enfrentarlas solo. ¿Quieres hablar de esto conmigo?
- Sé que algo traumático te pasó recientemente. Es importante que tengas a alguien seguro con quien puedas hablar cuando estés listo. ¿Podemos hablar sobre quién podría ser esa persona?
- Me sentí asustado(a) cuando ____ pasó en nuestra comunidad. Me pregunto si tú también; ¿puedes contarme qué sentiste?

Trata de no forzar la conversación y confía en que tu hijo te contará más cuando esté listo. Haz lo posible por **responder con calma y sin juzgar**, y evita decir cosas como “deberías haber hecho ____”. La primera vez que tu hijo te habla sobre su trauma es muy importante; cuando él o ella pueda hablar más sobre ello, podrán ir completando los detalles poco a poco. Por ahora, tu papel es **escuchar lo que necesite decir y responder con amor y apoyo**.

4

Continuando la conversación

Probablemente volverás a tener esta conversación en el futuro, y está bien seguir el ritmo de tu hijo. Si tienes alguna preocupación o necesitas apoyo extra para ti o para tu hijo, habla con un profesional capacitado para recibir ayuda.

Es común que el trauma y los sentimientos reaparezcan:

- Durante grandes transiciones y cambios
- Cuando algo le recuerda el trauma a tu hijo
- Cuando tu hijo siente emociones intensas
- En pesadillas o en juegos imaginativos

Estos pueden ser buenos momentos para retomar la conversación con tu hijo y ofrecerle cuidado y apoyo adicional.

