

## ¿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 no controlamos que les pueden ocurrir a nuestros hijos o nosotros y quizás no sean nuestra culpa.

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

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

## ¿Sabía que?

ACEs son sucesos de mucho estrés conocidos como **Experiencias de Adversidad en la Infancia**. Un estudio mostró 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/acestudy>

## ¿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](mailto:info@ppal.net)

.....  
**Para encontrar a un terapeuta que trate traumas, llame** al centro de trauma infantil de la escuela médica de UMass o visite su página web

Número gratuito: **1-855-LINK KID**  
**(1-855-546-5543)**

[www.umassmed.edu/cttc](http://www.umassmed.edu/cttc)

.....  
**Para conseguir ayuda para abogar 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](http://fcsn.org/rtsc/trauma-trainings)

.....  
**Entérese de más** en la página web de Red de Estrés Traumático Infantil:  
[www.nctsn.org](http://www.nctsn.org)

.....  
**Visite** la página web de la Red de Centro de Recursos para Familias:  
[www.frcma.org](http://www.frcma.org)

Última actualización en julio de 2020

# 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?

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

A traumatic event can include:

- Abuso físico, psicológico o sexual
- Pobreza y no tener un hogar
- Racismo
- Discriminación por características como género, orientación sexual, discapacidad, religión, etnia y otras
- 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 un miembro de la familia que se encuentra en prisión
- Accidentes, lesiones o enfermedades graves.



# Lo que quizás vea en los niños

Estos son algunos ejemplos de los comportamientos después de un suceso traumático, No todos los niños reaccionan de esta forma. Todo se basa en la edad, historia y experiencia del niño/a.



- Sobresaltarse con facilidad y estar constantemente buscando el peligro
- Perder interés en amigos y actividades
- Actuar más joven de lo normal: mojar la cama, hablar como un bebé, temer la separación
- Autolesionarse, comportamiento arriesgado
- En adolescentes, uso de sustancias
- Síntomas físicos: dolores en 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
- Evitar a personas, lugares o cosas
- Sentir culpa o vergüenza
- Insensibilidad emocional

# Para más apoyo: Cuidado Fundado en Conocimiento sobre Trauma

Tomó el primer paso solo con leer esto. 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](http://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 para cuidar de si mismo puede ayudarle a dar un buen ejemplo para su hijo/a.

