

Cuando ocurre el trauma acuérdate de:

- Asegúrate de que tu niño/a sabe que él/ella está seguro/a. Por ejemplo, tienes que estar presente y/o conectado físicamente con él/ella.
- Ayúdale a entender sus emociones confusas o abrumadoras. Déjale saber que tu estás allí para él/ella.
- Anima a tu hijo/a tener comunicación positiva y saca tiempo para formar relaciones sanas.
- Explícale a tu niño/a que él/ella no es responsable por la cosa miedosa que ocurrió. Muchas veces los niños se culpan por las cosas que no puede controlar.
- Se paciente. Algunos niños van a recuperarse rápidamente mientras otros se tardarán más en recuperarse.
- Ten presente que los/las niños/as pueden sentir como si la cosa miedosa estuviera pasando otra vez.
- Pídele ayuda a alguien al que le tengas confianza.
- Trátate bien. A menudo, el trauma también afecta a otros miembros de la familia.

PFS CARE

Apoyo Familiar Positivo: Comunidades, y Resiliencia en Educación (PFS CARE) es un modelo de 3-niveles informado en el trauma para la participación familiar en la escuela. El propósito de PFS CARE es mejorar la capacidad de las escuelas para involucrarse con todas las familias en una manera comprensiva y fomentar el empoderamiento familiar. Esto se hará, adoptando prácticas dentro de la escuela que apoyen la colaboración en crear ambientes escolares y familiares para el aprendizaje óptimo.



¿QUÉ ES EL TRAUMA?

EL TRAUMA ES UNA DE LAS RESPUESTAS QUE QUIZÁS TENGAMOS CUANDO ALGO MUY MIEDOSO NOS PASA.

El trauma pasa cuando no nos sentimos seguros y la cosa miedosa que nos ha pasado hace que se nos dificulte sentirnos bien. Las cosas que causan trauma son diferentes para todas las personas. Algunos ejemplos comunes son:

- ▶ Desastres naturales (como un tornado o incendio natural)
- ▶ Violencia en la casa
- ▶ Cuando, de repente alguien que amamos muere
- ▶ Los tiroteos o los robos

El bullying o la discriminación y dificultades familiares como cuando un miembro de la familia se enferma o no tener bastante dinero para pagar las necesidades de la familia pueden también causar trauma.



¿Cómo se manifiesta el trauma en los niños?

- ▶ Tener dificultades para dormirse o quedarse dormido/a o dormir más de lo usual
- ▶ Sentirse nervioso/a o ansioso/a
- ▶ Tener dolores de cabeza o de panza
- ▶ Cambios en el apetito (más o menos hambre)
- ▶ Asustarse fácilmente, o sentirse mal cuando hay sonidos fuertes y repentinos, por ejemplo, truenos, sirenas o cuando se descompone el carro
- ▶ Tener dificultades para hacer amigos y sentirse conectado con otras personas

¿Cómo el trauma afecta las emociones y los comportamientos?

- ▶ Menos atención y tener dificultades en enfocarse
- ▶ Menos interés en las actividades que el niño/a disfrutaba antes
- ▶ Querer estar solo/a o aislado de la familia y amigos
- ▶ Evitar a la gente, lugares o cosas que le recuerdan al niño/a de la cosa miedosa
- ▶ Tener pesadillas
- ▶ Tener berrinches
- ▶ Tener comportamientos agresivos o desafiantes
- ▶ Aumento de tristeza y llorar fácilmente
- ▶ Los cambios en el rendimiento escolar (malas notas, la falta atención, mal comportamiento, o parecer que se está soñando despierto)

