

Nosotros los adultos no hablamos en ocasiones de situaciones que nos preocupan o que nos duelen, con nuestros hijo/as, tal vez con la pretensión de no hacerlos “sufrir, pensando que al no hablar las cosas van a tomar su curso con el tiempo, considero que esto es un error, porque entonces nuestros hijos van a pensar reiteradamente lo que sucedió, sin un orden esto lleva a que no lo comprendan o tarde más tiempo su proceso de asimilación aumentando así el estrés y los pensamientos irracionales.

Ellos y ellas necesitan nuestra contención, a TRAVÉS DE NUESTRA PRESENCIA , y de dar orden a lo sucedido a construyendo una historia con sentido, acompañándoles y validándoles su miedo y demás emociones.



SÍNTOMAS

Desamparo y pasividad (desgano, energía baja, no participa en actividades)

- Miedo generalizado (temen a todo)..
- Confusión en el proceso de pensamiento, no se concentran.
- Se “sienten mal “ en general
- Sueños desagradables, pesadillas, no pueden dormir de corrido, se despiertan en la madrugada.
- No quieren separarse de los padres/madres o de los adultos que los protegen.
- Regresan a conductas ya superadas como: chuparse el dedo, hacerse pipí en la cama, hablar como bebés .
- Angustia relacionada con no entender lo que significa muerte.
- Fantasía de “componer” a los muertos, esperar el regreso de la persona muerta.
- Juegos repetitivos acerca del evento traumático . Juegan a que rescatan a sus amiguitos, ellos son los fuertes que no tienen miedo

Fuente: Primeros auxilios

Psicoemocionales, Intervención

Psicológica temprana

Asociación Mexicana para ayuda mental en crisis

Transcripción sin fines de lucro Irene Rodríguez R.

¿QUÉ HACER?

- ✓ Dar apoyo atención, descanso, afecto, consuelo, cobijo, comida.
- ✓ Permitirles que libremente jueguen, dibujen, coloreen, hablen canten, bailen acerca del evento traumático.
- ✓ Los adultos debemos decirle que ahora están a salvo y que los vamos a cuidar y a proteger.
 - ✓ Dar respuestas claras y concretas a las preguntas de las niños /as, cada vez que lo necesiten cerciorarse de que ellos y ellas entiendan.
- ✓ Ayudarlos a ponerle nombre a lo que sienten ubicarlo en su cuerpo.
- ✓ Ayudarlos/as a que hablen de sus sentimientos.
 - ✓ Alentarlos/as a platicar sobre lo que vivieron.
 - ✓ Informarles cada vez que lo pidan, en donde están los adultos responsables de ellos /ellas.
 - ✓ Ser pacientes con los niños /as que regresan a conductas ya superadas, esta regresión normalmente podrá durar 6 semanas

