

## Niños: Conviviendo con el Estrés Traumático

*Posiblemente niños no tienen las habilidades verbales necesarias para expresar sus tensiones o miedos. Los ejemplos de Comunicación No Verbal siguientes pueden ayudar identificar desafíos con conviviendo.*

- Desajuste a dormir que continua unos días, que puede incluir sueños del incidente y terrores de noche.
- Inseguridades, comportamiento pegajoso y/o ansiedad de separación.
- Miedos no evidente antes al trauma. Dolores raros.
- Cambios en conductas como incapacidad inesperada de llevarse bien con otros, irritabilidad o retraimiento. Cambios en temperamento.
- Regresión que puede incluir chupándose el dedo, orinándose o ensuciándose y hablando como un bebe.

## QUE PUEDE AYUDAR NIÑOS CONVIVIR

- Lo que su niño necesita mas durante este tiempo es que usted coja la carga de el/ella. Necesita proveer seguridad que lo que pasó fue completamente la culpa del perpetrador. Necesita enseñarle a su niño que puede protegerlo de más abuso. Lo más entrado y informados que somos, mejor podemos proteger niños del abuso.
- Durante sus ausencias, haga un plan y comuníquela a su niño. Niños necesitan sentirse que alguien esta en control. Llame su niño más a menudo y este seguro dejarle saber donde estas. Haga un plan para practicar como su familia reaccionara a emergencias.
- Asegure su niño con palabras igual que acciones.
- Puede comunicar sus propios miedos pero no lo exageres. Comunicación abierta animara su niño revelar sus propios miedos.
- ESCUCHALE AL NINO. CONFIRME LO QUE DICE.
- En orden para evitar confusión, ansiedad o culpa, **niños nunca debieran oír conversaciones acerca de su revelación.** Asimismo, busque apoyo y consuelo para usted mismo donde su niño no pueda ver ni oír lo que usted dice.
- Póngase en contacto con maestros de su niño igual que personal de apoyo de la escuela para que ellos puedan entender los cambios de conducta en su niño. Busque ayuda de trabajadores sociales en su área.

**Todos niños necesitan un poco de ayuda, un poco de esperanza y alguien que crea en ellos.** Magic Johnosn