






## Cómo puede reaccionar el niño afectado

El niño tendrá diferentes formas de reaccionar en función de la edad. Según su evolución variará la capacidad para comprender el carácter permanente de las pérdidas, y su adaptación a las nuevas circunstancias, recuperando la seguridad y estabilidad en su entorno. Puede presentar las siguientes reacciones:

-  Adaptar comportamientos que esta comiencen en edades más tempranas, moja la cama, olgarse el dedo, miedo ante los desconocidos, habla como un bebé, no quiere estar sólo, sufre pesadillas y aparecen problemas a la hora de ir a dormir.
-  Expresar sus miedos a través de síntomas físicos: dolores de cabeza, de estómago, se muestra muy agitado y nervioso. Puede perder el apetito, vomitar o comer en exceso. En general, se puede sentir "enfetado".
-  Tener cambios en el comportamiento o en el humor: se muestra agresivo e inestable, triste y apático hacia cosas que antes era de su agrado, como ir al colegio, estar con los amigos o jugar.










Las situaciones traumáticas son desconcertantes para todas las personas, pero los niños son víctimas muy especiales. A la mayoría les resultará difícil entender lo ocurrido y aceptar las pérdidas originadas por un acontecimiento inesperado.

El modo en que los padres y familiares más cercanos reaccionen ante el niño después de una situación traumática puede ayudar a que se recupere más rápido y mejor de la experiencia.



## Recomendaciones para padres y familiares

Cómo poder ayudarles






-  Mantener los rutinos de la familia, horarios de comidas, actividades, hábitos para irse a la cama, etc. Hacer que se sienta seguro y que recupere el control de la situación.
-  Proporcionar compañía y afecto: evitar separaciones innecesarias, dedicarle más tiempo, aumentar los momentos de cariño con besos y abrazos. Permitirle depender un poco más de ti durante su tiempo.
-  Evitar el contacto con mensajes o imágenes de lo sucedido a través de los medios de comunicación.
-  Facilitar la expresión de sentimientos y emociones. Le animamos a escribir una carta o su cuento, a dibujar, o bien a realizar alguna actividad simbólica que le ayude a canalizar sus vivencias.
-  Siempre que el niño lo desee, será bueno hablar de lo ocurrido, escucharle y aceptar sus sentimientos, responder a sus preguntas de forma sencilla, sencilla y breve. No debemos sentirle ni dar explicaciones que no puede comprender.
-  Es posible que se sienta responsable de lo ocurrido, será importante que recalquemos que nadie, y en particular él, podría haber evitado lo ocurrido.
-  Las personas más cercanas serán las más adecuadas para comunicar las malas noticias.



## Cuándo debemos preocuparnos

Los niños tienen una notable capacidad de adaptación a los cambios, pero pueden verse profundamente afectados por una situación traumática.

Será necesario recurrir a un profesional, si el niño muestra alguno de estos cambios tres meses después de los acontecimientos:

-  Preocupación continua sobre lo ocurrido, no para de pensar en lo acontecido.
-  Pesadillas o problemas con el sueño.
-  Búsqueda de cambio en sus actitudes y comportamientos: agresividad, aislamiento, tristeza, enojo, desilusión, falta de concentración, inestabilidad...
-  Dificultades para realizar actividades escolares, ir al colegio, jugar con los amigos, estudiar,...
-  Problemas físicos como náuseas, dolores de cabeza, pérdida o aumento de peso. Aparece la sensación de "enfetado".

Si has vivido una situación traumática...

cómo te **afecta** y qué puedes **hacer**

 Cruz Roja Española

www.cruzroja.es ☎ 902 22 22 92  
informa@cruzroja.es