



Lo que hay que Saber

Con frecuencia, los niños que vivieron acontecimientos perturbadores y abrumadores tienen problemas para olvidarlos. Aun cuando se esfuercen en no pensar en la catástrofe, los recuerdos perturbadores siguen apareciendo. Los niños sienten como si la catástrofe sucediera otra vez. Revivir los sentimientos, los pensamientos o los recuerdos horribles es peor cuando parecen surgir de la nada. Los niños sienten que no controlan sus pensamientos o sentimientos y se sienten tan indefensos como durante la misma catástrofe. A veces no son conscientes de lo que desencadena los recuerdos atemorizantes. Si enseña a su hijo cuáles son estos factores desencadenantes y recordatorios, puede ayudarlo a retomar el control de los pensamientos y sentimientos.

Lo que se Puede Hacer

- **Sea consciente de cómo se siente.** Si usted está alterado, enojado o angustiado, cálmese antes de responder a su hijo. Si está molesto o irritable, no podrá tranquilizar ni apoyar a su hijo.
- **Recuerde a los niños la relación entre su comportamiento y los sentimientos.** El mejor momento para relacionarlos es cuando no están angustiados ni jugando. Elija un momento tranquilo, pero no a la hora de dormir, para sugerir que tal vez el sobresalto de ese día se debió a que recordó el acontecimiento.
- **Mantenga las rutinas que la familia tenía antes de la catástrofe.** Los niños se sienten más seguros cuando hay orden y previsibilidad.
- **Identifique desencadenantes y recordatorios.** Si su hijo parece exaltarse o ponerse particularmente nervioso en ciertos momentos, trate de ayudarlo pensando en lo que hizo, vio, olió o sintió antes de que comenzara a sentirse así. Estas son algunas preguntas para identificar desencadenantes y recordatorios:
 - ¿Hubo un pensamiento o recuerdo que justo apareció en ese momento?
 - ¿Hubo algo que lo hiciera recordar el acontecimiento?
 - ¿Las imágenes o los sentimientos aparecen en momentos específicos del día?
 - ¿Los recuerdos aparecen cuando están cerca de ciertas personas o lugares?
 - ¿Nota algún olor, visión o sonido en el momento en que aparecen los recuerdos?
 - ¿Los recuerdos aparecen cuando habla sobre ciertas cosas, escucha que otros hablan sobre ciertas cosas, escucha ciertos relatos, mira ciertos tipos de programas de TV o películas?

Una vez que haya identificado los desencadenantes o recordatorios, ayude a su hijo a identificar lo que puede hacer, por ejemplo, hablar con usted, dibujar o escribir un diario o hacer algo divertido para olvidarse del recordatorio que lo alteró.

- **Ayude a su hijo a reemplazar el pensamiento intrusivo o el recuerdo o no deseado por uno positivo y más agradable.** El recuerdo positivo puede ser un momento especial como alcanzar un objetivo, obtener una buena nota en un examen o en un proyecto o ir a un parque de diversiones. No importa el recuerdo siempre y cuando funcione.
- **Ayúdelo a hacer un ejercicio de respiración controlada y relajada.** Si, en el momento en que irrumpe el pensamiento o el recuerdo intrusivo, su hijo se pone ansioso, pruebe con lo siguiente:
 1. "Pon la mano en el estómago al respirar y observa cómo se infla como un globo lleno de aire. Inspira lentamente mientras cuentas hasta tres: uno, dos y tres. Piensa en tu color favorito y en todas las cosas lindas de ese color".

2. “Cuando exhales, siente cómo el estómago se encoge nuevamente, como un globo que se desinfla. Respira lentamente mientras cuentas hasta cinco: uno, dos, tres, cuatro y cinco. Piensa en el color gris y en todos los sentimientos preocupantes que salen del cuerpo”.
3. “Excelente. Ahora hagámoslo varias veces más”.

Cuando Usted Sabe que hay un Problema, pero su Hijo no se lo Puede Decir

A veces, usted sabe que su hijo tiene un pensamiento o recuerdo intrusivo o no deseado sobre el acontecimiento y que no puede decírselo o tiene demasiado miedo para hablarlo con usted. Parece retraído, desconectado o levemente agitado. Si esto ocurre, pruebe con las siguientes sugerencias:

1. **Haga una actividad tranquilizadora o agradable con su hijo.** Si hace algo tranquilo o divertido con su hijo, puede ayudarlo ahora y alejar su mente de lo que le molesta.
2. **Acaricie a su hijo en el hombro o en la espalda.** El contacto ayuda a reorientar al niño hacia el lugar y el momento actuales.
3. **Ofrézcale una bebida fría o caliente (lo que suela preferir).** El sabor y el olor pueden ayudarlo a recordarle que está seguro y que la catástrofe ya terminó.
4. **Si hay un aroma que le gusta a su hijo, trate de que lo huelga** (algo que se cocina, incienso, detergente de la ropa, producto de baño). Los aromas ayudan a reorientar a los niños.
5. **Haga el ejercicio de respiración controlada y relajada** antes descrito.
6. **Converse sobre los posibles desencadenantes antes** descritos.