

Cómo apoyar a su adolescente después de un trauma (13 – 18 años de edad)

[How to support your teen after trauma (ages 13 – 18 years)]



Children'sSM
Healthcare of Atlanta

Lo que puede notar

- Sentimientos intensos como la tristeza, ira, ansiedad, culpa y vergüenza
- Puede reaccionar exageradamente a cosas pequeñas
- Puede continuar pensando en el trauma una y otra vez y hablar de ello con frecuencia
- Problemas para dormir, como por ejemplo, no poder dormir bien, despertarse con frecuencia o no poder conciliar el sueño
- Puede aislarse de familiares y amigos
- Puede querer pasar más tiempo solo
- Puede ser muy protector con la familia y los amigos
- Nuevos problemas con etapas superadas: pueden actuar como que fuera más joven, no querer responsabilizarse o comenzar a rebelarse de repente
- Puede que no quiera o no pueda hacer tantas cosas por su cuenta
- Enfocarse solo en ellos mismos y preocuparse únicamente por lo que es importante en ese momento o en el futuro inmediato
- Pérdida de interés en la escuela, amigos, pasatiempos o la vida en general
- Puede ser cínico (o negativo) y desconfiar en los demás

Maneras para apoyar a su adolescente

- Exprésele su amor y apoyo compartiendo tiempo con ellos
- Programe actividades familiares con más frecuencia de lo normal
- Junto con su adolescente hagan cambios en sus responsabilidades mientras se recupera y sea flexible. Evite ser muy estricto y querer que las cosas sean como lo eran antes del trauma
- Continúe dándole su amor y apoyo, incluso cuando se le dificulte
- Dele tiempo con sus amigos y otros adolescentes de su edad
- Asegúrele delicadamente que tiene una reacción "normal" ante una experiencia aterradora y que está bien sentirse así
- Si su adolescente dice que quiere lastimarse a sí mismo o a otros, busque ayuda profesional de inmediato
- Anime a su hijo adolescente a hablar con un adulto de confianza sobre su experiencia
- Anime a su hijo adolescente a hablar acerca de sus sentimientos, temores y preocupaciones. Espere a dar su opinión cuando se la pidan

Si cree que su hijo necesita ayuda de inmediato, llame a su médico. Si su niño continúa preocupado o molesto después de unas semanas hable con el médico o el consejero escolar de su hijo.

Esta hoja educativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.