

El estrés traumático ocurre cuando un niño o adolescente ha enfrentado eventos violentos o peligrosos que no han podido superar. Es importante aprender como los eventos traumáticos afectan a los niños y jóvenes. Cuanto más sepa, más entenderá las razones por los comportamientos y emociones de los niños, y más podrá a su vez ayudarles y ayudar sus familias a salir adelante.

¿Cuáles son las señales del estrés traumático?

Las señales del estrés traumático son diferentes en cada niño. Para algunos niños, estas reacciones pueden interferir con su vida diaria y su habilidad de interactuar con otras personas.

- **Niños preescolares:** la ansiedad de separarse de sus padres, los llantos o los gritos frecuentes, la falta de apetito y la pérdida de peso, las pesadillas
- **Niños de la escuela primaria:** tener ansiedad o miedo, sentirse culpable, tener dificultades para concentrarse, tener dificultades para dormir
- **Niños mayores de la escuela secundaria:** sentirse deprimido o solitario, desarrollar trastornos alimenticios y conductas autodestructivas, empezar a abusar el alcohol o las drogas, empezar actividades sexuales, demostrar cambios del comportamiento

¿Qué puedo hacer para ayudar?

Los estudios demuestran que preguntar a las personas en riesgo si tienen pensamientos suicidas no aumenta los suicidios ni los pensamientos suicidas. De hecho, los estudios sugieren lo opuesto: los hallazgos sugieren que reconocer y hablar sobre el suicidio podría reducir las ideas suicidas.

- Hacer preguntas directas y sin prejuicios puede abrir la puerta para un diálogo eficaz sobre el sufrimiento emocional y permitir que todos los involucrados sepan cuáles son los pasos que deben darse. Estas son otras preguntas que puede hacer: “¿qué siente cuando sufre?” y “¿cómo puedo ayudar?”
- En el otro lado de la moneda de “Preguntar” es “Escuchar”. Asegúrese de tomar en serio las respuestas y de no ignorarlas, especialmente si le dicen que están teniendo pensamientos de suicidio. Escuchar los motivos por los que sufren emocionalmente, así como escuchar cualquier motivo por el que, posiblemente, desearían continuar viviendo, es algo increíblemente importante cuando cuentan lo que les está pasando. Ayúdelos a enfocarse en los motivos de ellos para vivir y evite tratar de imponer los suyos (padres) para que sigan vivos.
- Estar físicamente presente para alguien, hablarle por teléfono cuando usted pueda o usar cualquier otro medio para mostrar apoyo a la persona en riesgo. Si no puede estar físicamente presente con alguien con pensamientos suicidas, hable con ellos para encontrar otras personas que puedan también ayudar y puedan estar presentes.
- Estar presente para alguien con pensamientos suicidas puede salvar vidas. Aumentar la conexión de la persona con los demás y reducir su aislamiento ha demostrado ser un factor de protección contra el suicidio.

Si usted está preocupado por alguien o usted mismo cree que necesita ayuda, llame a la línea de prevención del suicidio al 1-888-628-9454 o para chatear llame al 1-800-273-CHAT (8255). Obtenga otros servicios de ayuda al 1-800-662-HELP (4357).