

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).

Después del paso “Preguntar” y “escuchar”, es importante averiguar algunas cosas para establecer la seguridad inmediata.

Conocer las respuestas a cada una de estas preguntas dice mucho sobre la proximidad y la gravedad del peligro en que esta persona se encuentra. Por ejemplo, preguntas tales como:

- ¿tiene un plan específico y detallado de como cometer suicidio?
- ¿Cuál es el momento elegido para llevar a cabo el plan?
- ¿Qué tipo de acceso tiene al método que planificó?

Mientras más detallado sea el plan y las partes del plan que se hayan puesto en marcha, mayor podría ser la gravedad del riesgo y su capacidad para ejecutar el plan.

Estudios indican que restringir el acceso de una persona suicida a medios altamente letales es una parte importante de la prevención del suicidio. Mantenerlos seguros se refiere a mostrar apoyo a alguien durante los momentos en que tienen pensamientos suicidas, teniendo una conexión con la persona, poniendo **tiempo** y **distancia** entre la persona y el método elegido, especialmente los métodos que han demostrado tener mayor letalidad como son armas de fuego y medicamentos.

Ayudar a alguien con pensamientos suicidas a conectarse con los medios de apoyo como Lifeline, 1-888-628-9454 puede ayudarlos a establecer una red de seguridad para esos momentos en que se encuentran en crisis. Otro componente de una red de seguridad podría ser la conexión con los medios de apoyo y recursos en su comunidad. En el Condado de Polk hay recursos disponibles para aquellas personas que necesiten ayuda y quieran hablar con alguien.

- Unity Point – Behavioral Health Urgent Care: no necesita hacer cita • le ayudaran con los recursos que necesite • se encuentra en 1250 E 9th Des Moines • (515) 263-2632
- Broadlawns – Urgent Care: no necesita hacer cita • puede ver un terapeuta para proveer los recursos que necesite • se encuentra en 1801 Hickman Rd. Des Moines • (515) 282-5742
- Please Pass the Love : ofrece grupos de apoyo virtual • puede hacer preguntas y expresar sus sentimientos en un ambiente seguro • regístrese en www.pleasepassthelove.org – recursos bilingües • (515) 441-9419 • empieza mañana miércoles – 9 de febrero – 6:00 PM a 7 :00 PM

Un plan de seguridad también puede incluir una lista de las personas con quien debe comunicarse si se presenta una crisis.

Después del contacto inicial con personas que tienen pensamientos suicidas y después de conectarlas con los sistemas de apoyo inmediato que necesitan, asegúrese de darles seguimiento para ver cómo se sienten. Este tipo de contacto puede continuar aumentando los sentimientos de conexión y de que cuentan con un apoyo constante. Existe evidencia que indica que una forma sencilla de comunicación, puede reducir potencialmente el riesgo de suicidio.