

SUPPORTING
CHILDREN
IN THE AFTERMATH OF TRAUMA



HOW MIGHT
MY CHILD REACT?



LOSING INTEREST
IN ACTIVITIES



WITHDRAWL



PROLONGED FEAR
OF BEING ALONE



EXCESSIVE
DREAMING



NOT WANTING TO
CLOSE DOORS
ANYMORE



ANGER OUTBURSTS
AND/OR AGRESSIVENESS



PROBLEMS
SLEEPING



CLUMSINESS



WETTING
THE BED



MAKING INNAPROPRIATE
COMMENTS ABOUT DEATH



CHANGE IN
APPETITE

WHAT CAN YOU DO?



ANSWER THE QUESTIONS

A year later, children may still have questions. It is often best to ask them first about what they know or what they think the answer is before providing them with our answers.



GIVE THEM WORDS

As your children try to express their feelings, you can help them by using the characters from the movie "Inside Out" by Pixar or using "emojis."



LISTEN

Encourage them to talk to you and when they do, listen and validate their emotions. You don't have to fix it, you just have to be present with them in that space.



HOLD THEM

Avoid the temptation to say "don't cry because it makes me sad to see you like this." Instead, hold them gently and let them cry for as long and as often as they need to.



WRITE IT OUT

If they are old enough, have them write out their feelings. If not old enough, have them draw them. You can then ask them about what they want to do, whether they want to keep it, burn it, shred it, share with others, etc.



INCLUDE THEM IN CEREMONIES OR ACTIVITIES

You can have them play a small role such as lighting a candle, sharing a favorite memory, giving out food, etc. Author Alan Wolfelt says it best: "if they are old enough to love, they are old enough to mourn."



CREATE A MEMENTO

If appropriate, help children develop or select an item that brings a sense of safety and/or comfort. It could be something they could wear like a custom bracelet, necklace, a matching shirt, a keychain, or something they can put inside a stuffed animal.

ASISTIENDO A LOS NIÑOS

DESPUÉS DE UN EVENTO TRAUMÁTICO.



¿CÓMO MI NIÑO REACCIONARÍA?



PERDER INTERÉS
EN ACTIVIDADES



AISLARSE



MIEDO PROLONGADO
A ESTAR SOLO(A)



SOÑAR DESPIERTO(A)
DE MANERA EXCESIVA



NO QUERER CERRAR
LAS PUERTAS



EXPLOSIONES DE IRA
Y/O AGRESIVIDAD



¿DIFICULTAD
PARA DORMIR?



MOVIMIENTOS
TORPES O
DESACERTADOS



ORINARSE
EN LA CAMA



COMENTARIOS
INAPROPIADOS SOBRE
LA MUERTE



CAMBIO
DE APETITO

¿QUÉ PUEDES HACER?



RESPONDA LAS PREGUNTAS

Un año más tarde, los niños todavía pueden tener preguntas. Antes de contestar las preguntas es mejor preguntarles que saben o que piensan y dejarse guiar por esto.



DELES PALABRAS

Es recomendable el ayudar a que tus hijos expresen sus emociones. Puede utilizar a los personajes de la película "Inside Out" de Pixar o "emojis."



ESCUCHE

Animelos a hablar, y después escuche y valide sus emociones. No se sienta con el deseo de dar explicaciones, solo este presente con ellos en ese espacio.



ABRÁCELOS

Evite decir cosas como "no llores por que me entristece verte así." Es mejor abrazarlos y dejarlos llorar por el tiempo y las veces que sean necesarios.



ESCRÍBALO

Si saben escribir, animelos a escribir sus sentimientos. Si son más pequeños, pídale que los dibujen. Después puede preguntar que quieren hacer, si quieren guardarlo, quemarlo, romperlo, o compartirlo con otras personas.



INCLUYALOS EN ACTIVIDADES O CEREMONIAS

Ellos pueden jugar un papel, aunque sea pequeño, como el encender una vela, o compartiendo un recuerdo favorito, o repartir comida, etc. El autor Alan Wolfelt dice "si tienen suficiente edad para amar, tiene suficiente edad para lamentar."



CREA UN RECUERDO

Si es apropiado, ayúdelos a desarrollar o seleccionar un artículo que les traiga seguridad y/o comodidad. Esto podría ser una pulsera, brazaletes, collar, una camisa, un llavero, o algo que puedan poner dentro de una animal de peluche.