

## ¿Qué pueden hacer los padres?

Primero cuide de sí mismo. Usted puede experimentar las etapas de pérdida: negación, enojo, negociación, depresión y aceptación. Trabaje en su dolor, después enfóquese en su hijo.

La respuesta de un padre hacia un niño que está sufriendo puede reducir el efecto emocional de un evento traumático.

- ◆ Esté presente físicamente.
- ◆ Muestre compasión.
- ◆ Sea paciente.
- ◆ Permita que el niño hable sobre el asunto.
- ◆ Escuche cuidadosamente.
- ◆ Reconozca los sentimientos.
- ◆ Muestre que entiende lo que ha sucedido.
- ◆ Ofrezca tranquilidad.
- ◆ Cumpla con las promesas y los acuerdos.



**PINELLAS  
COUNTY  
SCHOOLS**

Visión:  
100% de Éxito Estudiantil

Misión:  
“Educar y preparar a cada estudiante para la universidad, la profesión y para la vida.”

### **School Board Members**

Lisa N. Cane  
Carol J. Cook  
Caprice Edmond  
Laura Hine  
Eileen Long  
Stephanie Meyer  
Dawn Peters

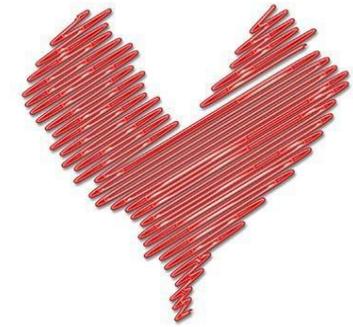
### **Superintendent**

Mr. Kevin K. Hendrick

---

Pinellas County Schools  
301 Fourth Street SW  
Largo, FL 33770  
Ph. (727) 588-6000

## Quando hay una crisis en nuestra escuela



---

*Intervención de los padres*



**Servicios estudiantiles**  
[www.pcsb.org](http://www.pcsb.org)  
**727-588-6307**

## Cómo reaccionan los niños a eventos traumáticos

Una experiencia traumática sucede a veces de repente, contundente e inesperadamente.

Los niños y adolescentes tienen menos habilidades en que apoyarse, tienen menos experiencia y también son menos conscientes de los peligros de la vida.

Los niños se conmocionan cuando experimentan o escuchan acerca de un trauma creado por seres humanos o por la naturaleza.

Las reacciones comunes incluyen:

- Miedo
- Soledad, impotencia y tristeza
- Confusión
- Un sentido de responsabilidad, enojo, falta, pena, culpa o arrepentimiento
- Dificultades para dormir
- Leves malestares físicos
- Dificultades para concentrarse

Los adolescentes tratarán de dar sentido a lo sucedido y es importante para ellos llegar a una resolución sobre lo sucedido.

## Respuesta de los padres

**Hable** con su hijo acerca del traumático evento. Invítelo(a) a conversar sobre ello en cualquier momento que él/ella desee. Deje que ellos tomen la iniciativa en cuanto al momento y por cuanto tiempo y cuanto usted hable con ellos acerca del trauma.

**Escúchelos** y responda a sus preguntas lo mejor que pueda. Bríndeles apoyo. Dígale a su hijo que usted no sabe por qué sucedió y que usted también está confundido y enojado por ello.

**Anime** a su hijo a continuar con su trabajo y las rutinas.

### Converse sobre los sistemas de apoyo:

- ◆ Consejeros escolares
- ◆ Trabajadores sociales de las escuelas
- ◆ Psicólogos de las escuelas
- ◆ Terapeutas para el duelo
- ◆ Líderes juveniles
- ◆ Organizaciones comunitarias y religiosas

**Asegúreles a ellos** que sobrepasarán esto y que usted está ahí para ellos.

**Aliente a los estudiantes** a “volver a la normalidad” y enfocarse en sus rutinas y trabajos.

El dolor puede resurgir cuando algo les recuerda el trauma: algo que vean, escuchen o la pérdida. Toda persona se aflige de manera diferente y puede tomar algún tiempo para un niño afrontar la manera en que puede seguir hacia adelante.

**Apórteles ideas** sobre cómo hacer frente de manera positiva a sus síntomas físicos.

- Coma carbohidratos (pan, papas, pasta y arroz).
- Beba agua o jugos. (Evite la cafeína El alcohol y las drogas demoran el proceso de duelo).
- Lea un libro, escuche música relajante.
- Dibuje o haga una tarjeta para la familia.
- Recordar momentos divertidos y memorias que tanga con su amigo.

## El proceso de duelo

El duelo es una respuesta natural y temporal hacia una pérdida importante. Todas las personas se afligen de manera diferente. Es algunas veces como una montaña rusa, con olas de emociones.

Es importante apoyar a los niños cuando se sientan tristes. Permitir que los niños lloren cuando se sienten tristes es importante para la salud mental, así como lo es comer cuando uno tiene hambre, tomar agua cuando se tiene sed y dormir cuando se está cansado.

La mayoría de las personas regresan a sus rutinas diarias después de uno a tres días. El duelo puede resurgir en el futuro durante los cumpleaños o aniversarios de fallecimiento, festividades, lugares y demás experiencias que sean un recuerdo del traumático evento.