



# 5-minute safety talk

## Sobrellevando el Estrés

Los eventos traumáticos afectan a distintas personas en diferentes maneras. Las personas que los han sufrido pueden tener reacciones físicas, tales como cortes o magulladuras, así como también reacciones mentales, tales como pensamientos aterradores y sentimientos dolorosos. Las respuestas más comunes pueden incluir:

- Sentir una sensación de pérdida, tristeza, frustración, impotencia o incapacidad emocional
- Experimentar recuerdos preocupantes de aquel día
- Tener pesadillas o dificultades para dormirse o mantenerse dormido
- No tener deseos de comida o perder el apetito
- Tener problemas de concentración
- Sentirse nervioso o alterado

Si usted o alguien que conozca experimentan alguno de estos sentimientos luego de un evento traumático, busque apoyo de su familia, amigos y compañeros de trabajo. Converse con otras personas sobre sus sentimientos y cuídese a sí mismo, manteniendo su rutina normal. Evite el uso de alcohol y drogas, que encubren sus sentimientos en lugar de permitir exteriorizarlos. Mantenerse activo, ayudar a otras personas u ofrecerse como voluntario en su comunidad también pueden ayudarlo a sentirse mejor.

Tenga presente que volver a sentirse como antes del evento puede tomar un tiempo. La asistencia y curación pueden comenzar en la escena del evento, pero puede ser necesario que continúen por un cierto período de tiempo. Si su angustia continúa o si tiene dificultades para manejar sus sentimientos, converse con un psicólogo, asistente social o consejero profesional.

### Consejos para padres

Es natural que los niños se preocupen. Sin embargo, conversar con ellos sobre los eventos traumáticos y sobre lo que han visto u oído, puede ayudar a ubicar la información que los asusta dentro de un contexto más balanceado. Siga las siguientes sugerencias para ayudar a los niños a través de sus preguntas:

1. **Acérquese y converse.** Cree oportunidades para que los niños conversen, pero no los fuerce. Intente hacer preguntas tales como qué piensan sobre esos eventos o cómo creen que esas cosas sucedieron. Luego de un evento traumático, es importante para los niños sentir que pueden compartir sus sentimientos y saber que sus miedos y ansiedades son entendibles.
2. **Exprésese.** Los niños pueden sentir diferentes emociones en distintos momentos. Tristeza. Ira. Miedo. Confusión. Estos sentimientos son reacciones normales a un evento traumático. No tema permitir que los niños expresen cómo se sienten y comparta sus sentimientos con ellos.
3. **Observe y escuche.** Esté alerta a cualquier cambio de comportamiento. ¿Los niños están durmiendo menos, o más? ¿Se están alejando de sus amigos o familia? ¿Es su comportamiento distinto al habitual? Esto puede indicar que están teniendo problemas para sobrellevar el evento. Reconocer incluso los pequeños cambios de comportamiento puede darle una advertencia temprana de que algo los está angustiando.
4. **Comparta información con otros.** Haga un esfuerzo continuo para comunicarse y conversar con otros padres acerca de cualquier problema o tensión. Usted no debe lidiar con los problemas por su cuenta. Las soluciones más efectivas suelen provenir de

padres, colegios y profesionales de la salud, trabajando en conjunto para brindar apoyo a la salud y bienestar de los niños.

5. **Mantenga las rutinas normales.** Siga el programa habitual. Esto puede ser tranquilizante y promover una sensación de estabilidad y seguridad. Aliente a los niños a mantenerse al día con sus tareas escolares y sus actividades extra- curriculares, pero no los presione si parecen estar abrumados.
6. **Haga que continúe.** Pregúntele a sus niños cómo se sienten acerca del evento tras una semana, luego en un mes, y así en adelante. Cada niño tiene su propia manera de lidiar con situaciones estresantes. Lo mejor que usted puede hacer como padre es escuchar a cada niño

Visit [nsc.org/members](http://nsc.org/members)  
for more safety tips

