



Gateway to Success

Boletín Para Los Padres



Ayudando a su Adolescente a Manejar el Trauma

Aunque las emergencias, muertes, desastres naturales, etc. parecen ocurrir esporádicamente, de todas formas es importante pensar cómo su hijo/a puede tratar y sobrellevar el trauma. Enseguida algunas cosas que puede considerar si su adolescente y familia están pasando una experiencia traumática.

- Tranquile a su adolescente. Provea declaraciones de apoyo y animación, y también muchos abrazos y besos. Aunque los adolescentes se intimidan de esta demostración de afecto, ellos pueden necesitar más de esto durante los momentos difíciles.
- Ayude a su adolescente a expresar sus sentimientos. Déle muchas oportunidades de hablar con usted. No olvide recordarles que siempre pueden hablar con usted o hacerle preguntas.
- Conteste sus preguntas con verdades. Intente no enfatizar los detalles traumáticos porque lo puede traumatizar nuevamente.
- Trate de mantener su rutina familiar normal a su mejor habilidad. Esto provee estructura la cual ayuda a los adolescentes a sentirse seguros.
- Construya la resistencia y habilidades de acoplamiento en su adolescente. Ayúdelos a identificar las cosas que ellos o los demás han hecho para manejar el trauma. Ayúdelos a identificar héroes y las cosas buenas que salen de una tragedia como la unión de familias y comunidades.
- Revise su plan de emergencia y practíquelo. Piense en donde se reunirá su familia, a quién le hablarán y qué se llevarán si sucede una emergencia. Asegúrese de actualizar y revisar anualmente su plan con su familia.
- Si usted nota que su adolescente tiene dificultad para acoplarse y su ánimo está bajo, irritable, enojado, que sus hábitos de comer y dormir han cambiado, que interrumpe y sobre actúa, que se siente inservible o culpable, consulte un profesional de salud mental. Hay un consejero en cada escuela de AUSD.

Gateway to Success

Para más información llame a la Directora de Servicios al Estudiante al (626) 943-3410