

Cómo ayudar a un niño a superar experiencias adversas de la infancia (EAI)

Todos tienen diferentes experiencias de la infancia.

Algunos niños tienen muchos momentos felices.

Para otros, es una mezcla de cosas buenas y no tan buenas.

Pero a veces, los niños experimentan traumas o eventos estresantes.

Cuando esto sucede, se les llama experiencias adversas de la infancia, o EAIs.

Estos problemas pueden abarcar varias situaciones, pero tienen un impacto enorme y duradero en la seguridad o estabilidad del niño.

Lamentablemente, tales vivencias también pueden dañar su salud.

Este video no es acerca de cómo actuar en una emergencia o una crisis. Es para aquellos niños que tuvieron un trauma en el pasado.

Si su hijo se encuentra en una crisis ahora o si está en riesgo como, por ejemplo, si está en presencia de un pariente peligroso, busque ayuda de inmediato.

Consulte con su médico, terapeuta o diríjase al centro de urgencias más cercano.

Puede comunicarse con la línea de asistencia para la prevención del suicidio marcando 988.

En Canadá, puede comunicarse con suicidio Canadá al 1-833-456-4566.

Los niños que han enfrentado adversidades no están dañados y no tienen que cargar indefinidamente con los problemas actuales o futuros.

Esto solo significa que podrían requerir apoyo adicional para manejar las secuelas de esos eventos estresantes.

Hay cosas que puede hacer para ayudar a su hijo brindándole el apoyo que necesita.

Aquí hay cinco cosas que puede hacer para ayudar a su hijo a superar sus experiencias adversas.

Uno. Busque un terapeuta.

Si es posible, elija uno que haya trabajado con niños que vivieron experiencias difíciles.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Cómo ayudar a un niño a superar experiencias adversas de la infancia (EAI)

Dos. Ayude a su hijo a aprender a establecer límites.

Por ejemplo, si su hijo fue abusado sexualmente, puede sentirse incómodo cuando la gente lo abraza.

O puede sentirse incómodo al abrazar a otros.

Dígale que está bien decirles a las personas que no quiere un abrazo.

Tres. Ofrézcale a su hijo cariño y aliento.

Felicítelo cuando se enfrente a desafíos difíciles.

Y motíVELO a perseverar y a no rendirse cuando algo no salga como esperaba.

Cuatro. Establezca rutinas para hacer que cada día sea más tranquilo y predecible.

Por ejemplo, elija algunas noches a la semana en las que puedan cenar juntos en familia.

Cinco. También contribuya a una vida diaria más tranquila aprendiendo a manejar sus propias respuestas al estrés.

Pruebe contar hasta 10 antes de hablar.

O salga a caminar un rato si necesita tranquilizarse. Aunque tome todas estas medidas, podría requerir ayuda y apoyo adicionales.

Tal vez su comunidad ofrezca cursos para padres.

Y sería de beneficio hallar a otro adulto que sea un ejemplo positivo para su hijo.

Asegúrese de que sea alguien de su confianza.

Recuerde: nunca es tarde para realizar cambios que ayuden a que su hijo supere el efecto de experiencias dolorosas.

Cuanto más pronto actúe, más rápido podrá empezar la recuperación de su hijo.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

