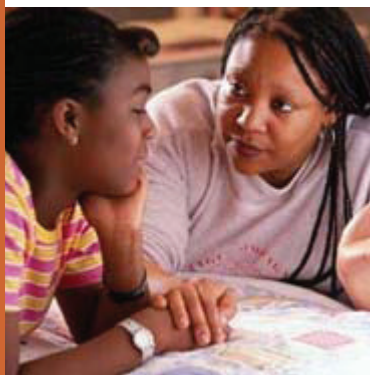


Escuchar, Proteger y Conectar

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS PARA PADRES E HIJOS



**Para ayudarlo a usted y a su hijo/a
en momentos de crisis.**

Como padre/madre, usted se encuentra en la mejor posición para ayudar a su hijo/a después de una crisis.



Del mismo modo que habla con el médico de su hijo/a sobre su salud y lo que debe hacer si está enfermo/a o herido/a, también puede hablar con un profesional de salud mental o alguien de la es-

cuela quien pueda ayudarlo a usted y a su hijo/a después de una crisis.

Usted puede ayudar a su hijo/a si está preparado para

Escuchar, Proteger y Conectar

Los tres pasos del “Primeros Auxilios Psicológicos” para su hijo/a después de una crisis.

Estos pasos pueden ayudar a su hijo/a a recuperarse de la crisis.

Para comenzar: Comprender el impacto de una crisis en su hijo/a

PENSAR en la “**EXPERIENCIA DIRECTA**” que tuvo su hijo/a con la crisis.

“Experiencia directa” significa **EXPERIENCIA DE PRIMERA MANO** de la crisis (experimentar físicamente o ser testigo directo al evento mientras ocurre).

Después de una crisis, pueden ocurrir cambios en los pensamientos, los sentimientos y la conducta de su hijo/a. Los niños quizás se preocupen o se inquieten por los familiares, amigos o mascotas hacia que sienten cariño y también les preocupe a que la crisis vuelva a ocurrir.

Entre las reacciones comunes a las crisis se incluye dificultad para dormir, problemas en la escuela y con los amigos, dificultad para escuchar y no finalizar el trabajo o las tareas. Su hijo/a puede volverse más irritable, triste, enojado/a o preocupado/a a medida que piensa en lo que ocurrió.

PIENSE EN e IDENTIFIQUE LOS “FACTORES QUE CONTRIBUYEN” a que su hijo/a tenga una reacción magnificada de la crisis.

Entre los “factores contribuyentes” se incluye (marque todos los que correspondan a su hijo/a):

- * Pérdida de un familiar o amigo
- * Ser testigo de lesiones graves o muerte de otra persona
- * Familiares que están extraviados después de una crisis
- * Resultar herido o contraer una enfermedad debido a la crisis
- * No haber podido evacuar rápidamente
- * Pérdida del hogar, mudanza de la familia, cambio de escuela o de vecindario y/o pérdida de pertenencias
- * Experiencias traumáticas previas
- * Pérdida de una mascota

Si su hijo/a ha tenido alguna de estas experiencias, piense en hablar con el médico de su hijo/a, un profesional de la salud mental infantil o alguien en la escuela de su hijo/a que pueda ayudar.

Ahora que usted conoce las cosas que pueden afectar a su hijo/a después de una crisis, ¡está listo para **ESCUCHAR, PROTEGER Y CONECTAR!**

1. Escuchar, Proteger y Conectar

El primer paso importante para ayudar a su hijo/a después de una crisis es escuchar y prestar atención a lo que su hijo/a dice y la forma en que actúa. Recuerde que su hijo/a también puede expresar sus sentimientos en formas no verbales.

Dígale a su hijo/a que usted está dispuesto a escuchar y a hablar sobre la crisis. Puede usar las siguientes preguntas para hablar con su hijo/a. Después, escriba las contestaciones que su hijo/a le da:



1. ¿Qué piensa su hijo/a sobre lo que pasó y lo que está pasando ahora?

2. ¿Qué entiende su hijo/a sobre la ayuda que ofrecen las personas especialistas en crisis durante y después de un evento?

3. ¿Qué es lo que más afecta a su hijo/a?

4. ¿Qué es lo que más causa confusión a su hijo/a?

5. Otras cosas que usted observa:

Escuche, observe y tome nota sobre los cambios en la conducta que vea:

* Cambios en la conducta y/o estado de ánimo:

* Cambios en la escuela:

* Cambios en el sueño y/o en la alimentación:

* Cambios con su familia y/o amigos:

* Otros cambios que usted observa:

Escuchar, 2. Proteger y Conectar

Usted puede lograr que su hijo/a se sienta mejor al seguir algunas o todas las siguientes sugerencias:



- * Conteste las preguntas con sencillez y honestidad (quizás deba hacer esto varias veces).
- * Intente aclarar las confusiones que su hijo/a tenga. Hágale saber a su hijo/a que no es responsable por la crisis.
- * Proporcione oportunidades para que su hijo/a hable, dibuje y juegue, pero no lo/a fuerce.
- * Infórmese sobre los recursos actuales y los que se ofrecerán en su vecindario en respuesta a una crisis.
- * Con la ayuda de su hijo/a, establezca un plan de seguridad para la familia y practíquelo (http://www.ready.gov/kids/_downloads/familyplan.pdf).
- * Hable con su hijo/a sobre lo que está pasando para ayudarlo/a a sentirse seguro/a en el hogar, en la escuela y en su vecindario.

- * Limite el acceso a la televisión y los periódicos que muestren escenas que se molestan sobre la crisis. Recuerde que lo que a usted y a otros adultos no les resulte inquietante puede afectar y confundir a su hijo/a.
- * Hable sobre reacciones comunes que los adultos y los niños tienen durante y después de una crisis.
- * Mantenga las tareas y actividades diarias “normales” lo más que pueda; limite los cambios que no sean necesarios.
- * Anime a su hijo/a a expresar sus ideas y sentimientos sobre lo que ocurrió. Hágale saber a su hijo/a que a usted le interesa lo que él o ella piensa y siente, y escuche con atención cuando su hijo/a le hable.
- * Tómese un recreo de vez en cuando para dejar de hablar y realizar actividades sobre la crisis.
- * Busque formas en que su hijo/a pueda sentirse útil para su familia y otras personas (ayudar en el hogar, el vecindario o la escuela).

Enumere otras cosas que usted hace para que su hijo/a se sienta mejor:

Escuchar, Proteger y 3. Conectar



Establecer un vínculo con familiares, amigos y personas en su vecindario que ayudarán a su hijo/a después de una crisis. Estas conexiones lo fortalecerán tanto a usted como a su hijo/a. Estas son algunas sugerencias para establecer vínculos:

- * Busque personas que se ofrezcan a dar apoyo a su hijo/a y a su familia.
- * Mantenga la comunicación abierta con las demás personas involucradas en la vida de su hijo/a (médicos, docentes, entrenadores, etc.).
- * Consulte los recursos ofrecidos por la escuela y la comunidad para los supervivientes de crisis.
- * Pase más tiempo con su hijo/a y la familia.

- * Anime a su hijo/a a realizar actividades después del horario escolar.
- * Reúnase con la familia y hablen sobre las formas en que cada uno puede mantenerse en contacto durante o después de una crisis. Establezca un Plan de Comunicación para la Familia (http://www.ready.gov/kids/_downloads/familyplan.pdf).
- * Fije metas pequeñas con su hijo/a. Elógielo/a incluso por los pequeños logros.
- * Construya sobre las fortalezas de su hijo/a. Busque formas de ayudar a su hijo/a a usar lo que ha aprendido en el pasado para que pueda lidiar con la crisis.
- * Recuerde a su hijo/a que una crisis es algo raro y hable sobre otros momentos en los que se sintió seguro/a.
- * Obtenga y busque otros tipos de información que sea útil para usted, su hijo/a y su familia.

Haga una lista de otras cosas que puede hacer para conectarse usted, su hijo/a y su familia con la comunidad.

Recuerde

A medida que ayuda a su hijo/a después de una crisis, sus esfuerzos por “Escuchar, Proteger y Conectar” podrán tener más éxito – y usted sentirse menos estresado – si recuerda:

- * Es importante conocer sus ideas, sentimientos y reacciones sobre el evento, que pueden transmitirse y afectar a su hijo/a.
- * La forma de lidiar y comportarse después de un evento afectará el modo en que su hijo/a se comporta y hace frente a la situación.
- * Demuéstrele a su hijo/a la importancia de mantenerse en buen estado físico y mental, incluso durante los momentos de estrés.
- * Cada miembro de la familia puede tener una forma particular o necesitar un período de tiempo diferente para lidiar con la crisis.
- * Los niños de diferentes edades comprenden y reaccionan de diferentes formas a las crisis.
- * La conducta de un niño puede empeorar antes de mejorar.
- * Su hijo/a puede exigir más su atención y su tiempo.

- * Se necesita una cantidad adicional de paciencia con su hijo/a.
- * Para muchos niños, cualquier tipo de conducta diferente provocada por una crisis mejora con el tiempo.
- * Su hijo/a lo tomará a usted como el modelo a seguir para lidiar con la crisis y lo que ocurre después.

Se recomienda obtener ayuda de un profesional:

- * Si marcó alguno de los casilleros en la página 5.
- * Cuando la conducta de su hijo/a no mejora con el tiempo.
- * Cuando usted u otros miembros de la familia sienten un gran agobio o estrés que no disminuye con el tiempo.
- * Cuando usted no está seguro sobre cómo lidiar con una situación que involucre a su hijo/a.
- * Cuando no se siente seguro, no puede o no sabe cómo guiar a su hijo/a.

**Recuerde que usted y su hijo/a
pueden RECUPERARSE**

Para más información

visite www.listo.gov

“Listo” es una campaña publicitaria de servicio público a nivel nacional producida por el Consejo Publicitario en asociación con el Departamento de Seguridad Nacional de EE.UU. La Campaña “Listo” fue diseñada para educar a los estadounidenses para prepararse y saber responder a situaciones de emergencia, incluyendo catástrofes naturales y posibles ataques de terroristas.

Para obtener más información sobre Escuchar, Proteger y Conectar: Primeros Auxilios Psicológicos para padres e hijos, comuníquese con el Dr. Merritt Schreiber a m.schreiber@ucla.edu.

Agradecimientos



Agradecemos el apoyo de los siguientes centros de la Facultad de Salud Pública de la Universidad de California en Los Ángeles: Centro de Salud Pública y Crisis y Grupo de Investigación sobre la Salud y Medios de Comunicación.



También, agradecemos el apoyo de “Crisis Counseling and Intervention Services” y el Departamento de la Traducción del Distrito Escolar Unificado de Los Ángeles



Escuchar, Proteger y Conectar: Primeros Auxilios Psicológicos para padres e hijos
© 2006 M. Schreiber, R. Gurwitch, M. Wong
Todos los derechos reservados.

Editora/diseñadora: Rachel C. Flores

**Spanish Translation Created by
Crisis Counseling & Intervention Services
Los Angeles Unified School District**

Para obtener más información, por favor visite www.listo.gov