



forojudio.com

EL FORO DE LA COMUNIDAD EN MÉXICO Y EL MUNDO



Ayudemos a nuestros niños a prevenir traumas

por: Dra. Alicia Abadi | Mayo 25, 2011

Columnista de Foro Judio



Situaciones que van desde un abuso sexual o emocional, un divorcio, una cirugía hasta una ida al dentista o una simple caída pueden crear una carga emocional abrumadora en nuestros niños y muchas veces trauma. En ocasiones son eventos que para nosotros pueden ser insignificantes pero para ellos no, por lo que hay que estar atentos a sus reacciones en el momento y a los síntomas que pueden presentarse después de un tiempo que el evento paso.

Lo primero que hay que hacer en el momento de un accidente, una caída o un susto es observar nuestras reacciones y tranquilizarnos, los niños son muy sensibles y receptivos a nuestros estados emocionales. Después les debemos de dar tiempo a que salgan de su conmoción, lloren, tiemblen y liberen la energía que se acumulo en su cuerpo sintiéndose seguros al hacerlo en nuestra presencia. Ya que están mas tranquilos les ayudamos a que escuchen a su cuerpo preguntándoles donde en su cuerpo se encuentra la emoción, que forma, color o textura tiene, si la emoción es abrumadora les preguntamos que parte de su cuerpo se siente fuerte o tranquilo y pedimos que pongan la atención ahí y sientan esa fuerza o tranquilidad, invitándoles también a que nos describan la sensación para después regresar la atención a la emoción inicial. Hay que darles tiempo entre preguntas. En ocasiones van a liberar mas energía aquí por medio de temblores o llanto, esto es bueno, hay que validar estas reacciones físicas de lo contrario pueden quedar atrapadas en el cuerpo con la posibilidad de crear otros síntomas en el futuro. Ya que el niño este mas tranquilo se le puede pedir que narre el accidente, validando siempre sus sensaciones y emociones (para una explicación mas amplia recomiendo el libro "Curar el trauma" de Peter Levine o "Trauma Through a Child's eyes" de el mismo autor).

Cuando vemos síntomas como ansiedad, miedos nocturnos, pesadillas, hiperactividad, enuresis, agresividad, problemas en la escuela, berrinches, aislamiento o regresión a una etapa anterior de desarrollo, es probable que los niños estén experimentando los síntomas de un evento traumático. No dejemos pasar desapercibidos estos síntomas que a veces podemos confundir con manipulación, personalidad del niño u otra cosa, lo cual también es factible. Escuchemos nuestra intuición, validemos sus emociones y busquemos ayuda profesional en caso de que creamos que nuestro niño esta presentando síntomas de algún suceso traumático. Recordemos que nuestra percepción del mundo no es igual a la de ellos y lo que para nosotros es insignificante para ellos puede ser abrumador. Recordemos también que los niños tienen una gran capacidad de sanación y que bien atendidos podrán sanar.

Dra. Alicia Abadi

Es doctora en psicoterapia egresada de San Diego University Integrative Studies (SDUIS)

La doctora es especialista en terapia individual, de familia, y terapia floral de Bach

Telefono: 858- 361-4597

Email: yahad@san.rr.com

315 Laurel St San Diego CA, 92101