

Ayuda para los niños

Cuando ocurre un evento grave es muy común que se intente proteger a los niños de trauma. Este tipo de reacción muchas veces hace que los adultos traten de esconder la información relacionada con la situación y con sus emociones. Recuerde Ud. que la información de un trauma se divulga rápidamente por la comunidad. Los niños pueden ver que sus familiares tienen problemas, y si no hay información disponible para los niños, tal vez se sientan culpables.

Para ayudar a los niños a tener un entendimiento claro, hable de sus sentimientos y comparta la información de la crisis en una manera tranquila y con cariño. Es importante que permita que los niños expresen sus sentimientos, ideas, e inquietudes. Cuando los niños no saben lo que pasó, inventan los eventos, creando su propia realidad de la crisis. Como los adultos, los niños tienen una variedad de reacciones. Algunos quieren hablar, otros no. Algunos lloran, mientras otros parecen indiferentes. Esto es normal y sano sólo si hay ayuda disponible para resolver las reacciones difíciles.

Reacciones comunes de los niños:



- Pesadillas
- Llorar
- Quejas físicas... dolor de estómago o cabeza, etc.
- Comportamiento agresivo
- Introversarse, (envuelto en si mismo)
- Problemas en la escuela

Si cree Ud. que su niño necesita más asistencia, hable con el médico, la enfermera o el consejero de la escuela, o un profesional de salud mental.

CRIME RESPONSE PROGRAM
OFFICE OF THE DISTRICT ATTORNEY
215 S. HAMILTON; STE 3000
Madison, WI 53703

PROGRAMA DE RESPUESTA AL CRIMEN

Cómo responder a un trauma relacionado con un crimen

SERVICIOS DE AYUDA CUANDO
UN CRIMEN OCURRE:
(608) 284-6908

Bíper de emergencias: (608) 376-2633



OFICINA DEL FISCALÍA
Asistencia Para Víctimas y Testigos
Madison, Wisconsin
dane.crime.response@da.wi.gov

Las características de un trauma relacionado con un crimen

El trauma a causa de un crimen envuelve heridas físicas, heridas emocionales, o amenazas. Éstos incluyen pelear, robar, intruir al hogar/robar, abusar a un menor o a un anciano, violación sexual, incendiario, crimen de odio, homicidio/intento de homicidio, muerte por conducir en estado de embriaguez. No importa el tipo de crimen - es un evento fuera lo normal y para la mayoría de personas es muy difícil.

Reacciones comunes después de una crisis

Aunque la situación ya pasó, será posible sentirse emociones y/o sensaciones físicas fuertes ahora o incluso en el futuro. Aunque cada persona y experiencia son diferentes, las reacciones generalmente incluyen los mismos síntomas. Algunas personas lo experimentan justo después del evento grave y algunas lo padecen más tarde. Los síntomas siguientes son los normales después de un trauma:

Reacciones FÍSICAS

- Intranquilidad
- Muy alerta
- Tensión
- Dolores de cabeza
- Náusea
- Temblores
- Un cambio en apetito
- Pesadillas/recuerdos fuertes
- Aumento de presión de sangre
- Tomar más alcohol/más drogas

Reacciones EMOCIONALES

- Enojo
- Miedo
- Culpabilidad
- Tristeza o depresión
- Introvertirse/aislamiento
- Estar aturdido/asustarse fácilmente
- Insensibilidad/estar horrorizado
- Indecisión
- Inhabilidad de concentrarse
- Estar de mal humor/irritabilidad
- Sentimientos de abandono
- Sentimientos de estar vulnerable/siempre sospechoso
- Vivir de nuevo el evento en su memoria
- Ansiedad

No hay ninguna forma correcta o método correcto de reaccionar o sentirse después de una crisis. Muchas víctimas se han sentido como Ud. No está sólo y tampoco es una tontería. Muy frecuente las víctimas y/o los testigos dicen que están bien y no desean hablar de sus experiencias. Sin embargo, es importante que hable con otra gente de cómo se siente. Recibir los servicios de una especialista de trauma no se trata de que Ud. sea débil. Sólo intentamos informarle que Ud. ha sufrido una crisis muy fuerte y tal vez hay recursos en la comunidad para ayudarle.

Una variedad de reacciones

La gente reacciona al trauma en diferentes formas dependiendo de las circunstancias. Los síntomas físicos y emocionales son comunes, pero la intensidad y la duración pueden ser afectadas por:

- El apoyo de familia, amigos y compañeros de trabajo
 - Si uno ha tenido otros traumas
 - Su salud mental (especialmente depresión)
 - Cómo uno fue tratado por los oficiales durante el evento grave
 - Otras dificultades en la vida
 - El nivel de gravedad o peligro del crimen
 - La oportunidad de recibir servicios para víctimas/testigos de crímenes graves
-

¿Cómo ayudarse a sí mismo?

Recuerde que tuvo una experiencia extraordinaria y necesita atención especial por un tiempo.

- Tratar de descansar
- Comer una dieta buena y comer regularmente, aunque no quiera.
- No tomar alcohol o drogas para evitar sus sentimientos. Sus sentimientos son normales y el uso de alcohol o drogas para escapar tal vez va a tardar su habilidad a recuperarse.
- Pasar tiempo con la familia y con los seres queridos. Expresar sus sentimientos.
- No tomar decisiones importantes durante este tiempo hasta que pase la crisis.