

Reacciones ante el sufrimiento emocional en niños y adolescentes

Es normal que en algunas ocasiones me sienta triste, enojado (a), solo (a), o que llore sin ninguna razón que golpee a los demás, o que piense cosas feas de mi.

Cuando esto ocurre puedo hacer lo siguiente:

Cuando estoy enojado (a) o con ganas de pegarle a otro:

- Buscar un lugar en donde me encuentre solo (a), respirar profundo diez veces y gritar lo más fuerte posible.
- Llorar y pensar en lo ocurrido
- Golpear una almohada el mayor tiempo que pueda.
- Tomar hojas de papel periódico y partirlas en muchos pedazos.
- Ir a un lugar solo y correr por cinco minutos.
- Tomar una hoja de papel y escribir todo lo que siento o simplemente mancharla.

Cuando me siento triste y solo (a):

- Escuchar mi música favorita
- Buscar a mis amigos (as) y conversar con ellos.
- Escribir lo que siento y luego romper el papel.
- Hacer un dibujo sobre lo que me hace sentir bien.

Qué hacer cuando quiero hablar con alguien pero nadie de los que está a mi alrededor es confiable:

- Escribir una carta pensando en lo que siento y creyendo que quien lo leerá es uno de mis mejores amigos.
- Hacer un dibujo que represente lo que siento y lo que me esta pasando.

Como superar un trauma

Contar con el apoyo de amigos y familiares:

En casos concretos se puede encontrar apoyo a nivel social, según el tipo de trauma que sufre.

Superar los posibles sentimientos de culpa:

hay personas que se sienten culpables por el suceso que les causó el trauma. Consideran que podían haberlo evitado o que fueron ellas quienes provocaron la situación. En estos casos, lo primero es superar ese sentimiento de culpabilidad, deben tener claro que ellas son las víctimas y que no hicieron absolutamente nada para que eso sucediera.

Modificar las conductas: modificar los pensamientos, sentimientos y emociones.

Acudir a un profesional: en determinadas ocasiones no se tiene clara la causa del trauma. Lo principal en este caso, es descubrirla para comprender el por qué del problema y a partir de ahí poner solución.

Los psicólogos y los psiquiatras son personas entrenadas para tratar este tipo de dificultades. El hablar con estos profesionales no significa que Usted está loco o que es débil o incapaz de enfrentar sus dificultades. Al contrario, el hablar de sus dificultades y sus experiencias difíciles es siempre una señal de valentía y fortaleza.



Si necesita ayuda consulta en su Centro de Salud más cercano

Ministerio de Salud

13 Avenida Norte y 3a Calle Poniente No. 256
Teléfonos: 2205-7000, 2271-2457

Ministerio de Salud Unidad de Salud Mental

CONOCIENDO SOBRE EL TRAUMA



“No hay Salud sin Salud Mental”

MINISTERIO DE SALUD
GOBIERNO DE
EL SALVADOR
UNÁMONOS PARA CRECER

¿Qué es el trauma emocional?

Un trauma es una condición que sufren algunas personas como consecuencia de un evento o conjunto de sucesos negativos en su vida, que les afecta de forma dramática, causándoles dolor y angustia emocional, dejando huella en la persona que lo sufre. Modifican su personalidad y también afectan su actitud y comportamientos futuros ante situaciones similares.



Es importante saber que el trauma en ocasiones, es el resultado de lo que se percibió y no de lo que realmente sucedió.

¿Quién puede sufrir un trauma y por qué?

Un trauma lo puede sufrir cualquier persona y a cualquier edad ; sin embargo en la infancia y en la adolescencia, es cuando las personas son más vulnerables y quedan marcadas con más fuerza por lo que les sucedió. A estas edades no se tiene una personalidad definida y se tiene poca capacidad de respuesta para hacer frente a acontecimientos que influyen negativamente en las personas.

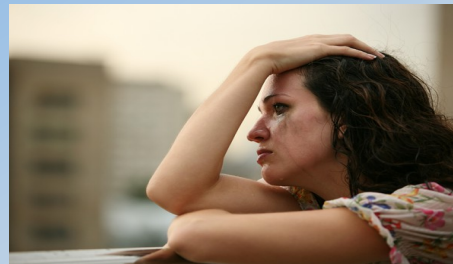
Eventos que pueden desencadenar trauma

- Muerte inesperada de un ser querido.
- Desastres naturales como: huracanes, terremotos o inundaciones.
- Accidentes graves
- Una experiencia humillante
- Asaltos
- Abusos físicos y/o psicológicos
- Abusos sexuales
- Torturas, secuestros.
- Violencia en todas sus formas
- Bullying en escuelas o en casa
- Experiencia de combate, etc.

Es probable que Usted no haya hablado de estas experiencias con otras personas, o que sienta que las ha olvidado o superado. Sin embargo, estas experiencias no desaparecen solas y dejan una marca dolorosa en la vida de las personas. Las heridas del alma son tan serias como las heridas del cuerpo, y requieren del tratamiento adecuado.

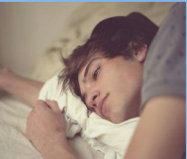
Debes saber que:

Los traumas emocionales son reales y pueden conducirte a depresión, al afectar no solo tu vida emocional, sino también tu vida física, social, familiar y espiritual.



Indicadores emocionales del trauma

- Miedo
- Pesadillas
- Ansiedad
- Estrés
- Ira
- Rabia
- Resentimiento
- Bloqueo emocional
- Irritabilidad
- Deseos de morir y/o de hacerse daño
- Impulsividad
- Insomnio o pesadillas
- Estar asustado fácilmente
- Falta de esperanza en el futuro
- Uso de alcohol o drogas para sentirse mejor.
- Fatiga mental
- Aislamiento Social



Indicadores físicos del trauma:

- Fatiga física
- Agresividad
- Tensión muscular

