

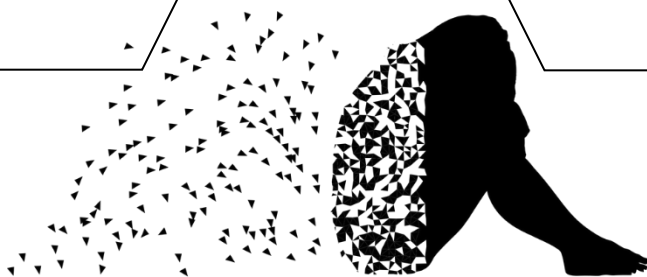
Evitación y pensamientos Negativos

¿Por qué sucede?

Los niños pueden tener sentimientos, pensamientos, expectativas y creencias que pueden deberse a las cosas malas que han vivido.

Algunos sentimientos negativos comunes incluyen enojo, vergüenza, miedo, o culpa sobre lo ocurrido; sentirse desconectado de la gente o no poder sentirse feliz, tranquilo o amado; preocupaciones persistentes y falta de interés en participar en cosas que solían ser divertidas

“Evitación” significa mantenerse alejado de cosas que le hacen pensar en el suceso malo. Es un intento de evitar recordatorios internos (pensamientos negativos) o recordatorios externos como sonidos, olores, contacto físico o lugares.



¿Qué puedo hacer?

Ayude a los niños a dar un nuevo significado a lo que han pasado escuchando al niño contar su historia y reconociendo las emociones asociadas con ella. Apoye al niño y proporcíonele información cuando sea apropiado para ayudarlo a obtener una perspectiva diferente y reducirle el sentido de culpa. No es necesario que usted tenga todas las respuestas. Escuche, valide y tranquilice.

Trate lentamente de desempacar y refutar las creencias negativas de su hijo. Lléneles con creencias positivas como "estás a salvo", "eres capaz" y "eres amado".

A pesar de que el niño esté comportándose mal con usted, su comportamiento puede no estar relacionado con usted. Recuerde que los niños que han vivido traumas aprendieron a sobrevivir durante una mala situación. Esto demuestra su entereza, no su debilidad. Ahora necesitan aprender a funcionar en ambientes positivos donde los adultos satisfagan sus necesidades.

SEGURIDAD

Síntomas como estos pueden ser preocupantes si se combinan con otros síntomas que puedan interferir con el desarrollo o las relaciones de su hijo. Si le preocupa la autolesión o el daño a otros, o si el pensamiento / estado de ánimo negativo persiste durante mucho tiempo, no dude en llamar al 911, al teléfono de Mobile Crisis (1-877-382-1609) o en llevar al niño al departamento de urgencias.