

### **Cómo ayudar a su hijo a enfrentar una crisis**

#### **¿Qué es una crisis?**

Una crisis es un evento que puede producir estrés o traumas. Los niños reaccionan de diferente manera a una crisis. Entre éstas se encuentran reacciones físicas, emocionales y sociales. Es posible que encuentre que su hijo sienta cosas que nunca haya sentido antes. Es importante recordar que estos sentimientos son muy normales. Es posible que su familia, compañeros de trabajo y amigos tengan sentimientos diferentes a los suyos cuando se produzca una crisis. Esto también es común.



#### **¿A qué debo prestar atención?**

Cuando se produce una crisis, su hijo probablemente hable sobre ello. Es posible que ellos hayan escuchado algo en la radio, televisión o de otras personas que hablan de eso. Puede que su hijo haya estado involucrado en la crisis.

Entre las señales de que su hijo tiene problemas para enfrentar una crisis se encuentran:

- Llanto
- Pesadillas
- Síntomas físicos, como dolor de cabeza, náuseas, agitación o temblores
- Cambios en el apetito
- Dificultades para concentrarse o recordar cosas
- Expresar sus sentimientos o tener arranques de ira por cualquier motivo o sin tenerlo
- Retraimiento o preferencia por estar solo
- Ya no disfrutar las actividades habituales
- Sentimiento de ansiedad o susto
- Problemas para dormir
- Sensación de cansancio

#### **¿Cómo puedo ayudar a mi hijo?**

- Hablar con su hijo de manera calmada y mostrándole interés.
- Pasar más tiempo con su hijo.
- Ser honesto al ayudar a su hijo a comprender lo que sucedió.
- Dedicar bastante tiempo para que su hijo haga preguntas. Los niños llenarán todos los vacíos con su imaginación, generalmente de manera incorrecta.
- Dejar que su hijo exprese sus sentimientos por medio del art, la música o actuando. Es posible que esto funcione mejor si es difícil para su hijo hablar sobre la crisis.

La experiencia anterior de su hijo y su edad afectarán su reacción. Sin embargo, si las reacciones de su hijo interfieren con la escuela, la alimentación, los juegos o el sueño, llame a un profesional de salud mental para obtener ayuda.

## **Para obtener más información sobre cómo ayudar a su hijo a enfrentar una crisis**

Llame al Centro para Familias de Niños con Necesidades Especiales de Children's Hospital: 414-266-6333

**ALERTA:** Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

**Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.**