

# Experimentar Trauma Afecta Nuestro

Cuando una pareja lastima a su esposa o pareja al causar miedo, hacer amenazas y causar heridas en la relación, esta pareja también está hiriendo a sus bebés, niños y adolescentes al exponerlos a amenazas y daños. Eso tampoco crea un sentido de una crianza donde ambos padres trabajan en conjunto.

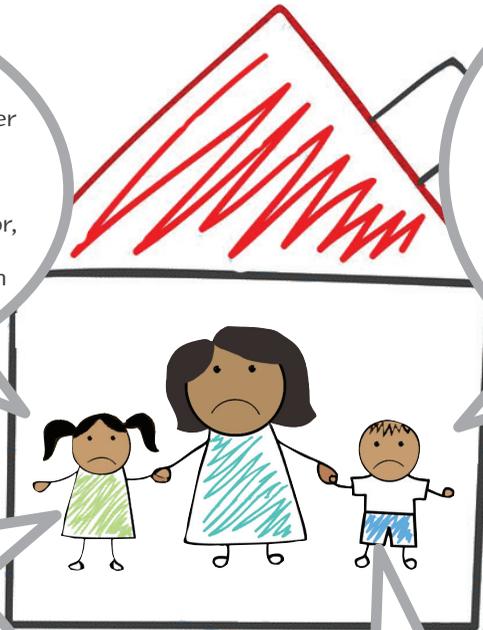
Estas experiencias perturbadoras y continuas, por lo general, crean estrés crónico, trauma y reacciones traumáticas en los niños y en su madre al ser víctimas de este tipo de dolor. Las reacciones traumáticas se manifiestan frecuentemente en la conducta del niño. Pero es posible que no se note debido a que sus reacciones al trauma parecerán perturbadoras e incluso irrespetuosas o pueden parecer muy callados y apegados.

Vivir o visitar con un padre que golpea y lastima pone a los niños en alertas. Trauma hace que las personas estén alertas durante el día y la noche debido a lo que les podría pasar.

**Pensamientos**  
Los niños y los adolescentes pueden creer que las peleas, las lesiones y los gritos son su culpa. Pueden pensar que estas agresiones pasan en todas las familias. Pueden pensar: "Si me comportara mejor, esto no sucedería". Pueden culpar al madre que sufre los daños. Solo quieren que pare el **sufrimiento**.

**Comportamientos**  
Los bebés, los niños y los adolescentes pueden estar asustadizos, sobresaltarse fácilmente, tener comportamientos difíciles, llorar mucho, estar de mal humor e irritables, tener dificultad para quedarse quietos y no pueden dormir o mantener el sueño. Algunos pueden estar callados, ser tímidos o muy apegados e incluso pueden empezar de nuevo a chupar el dedo u orinarse en la cama o la ropa.

**Sensaciones Físicas**  
Los sentimientos también se manifiestan en nuestros cuerpos. Esto es verdad para todos nosotros. Los niños que han vivido con un padre que lastima, pueden llorar más por estrés, pueden tener dolor de cabeza o de estómago, y sentirse nerviosos, sobresaltados o asustados. Pueden tener pesadillas, vomitar o sentirse mareados, y algunos se cubren los oídos ante los sonidos. Pasan muchos pensamientos por su cabeza y les es difícil concentrarse.



**Sentimientos**  
Los niños que son testigos a estas lesiones en su familia tienen muchos sentimientos como *tristeza* y *rabia* porque esto sucede; *culpabilidad* porque no pueden detenerlo; preocupación por algo terrible que pueda suceder de nuevo; *miedo* de ser heridos; y *sobreprotectores* de sus hermanos, mascotas y madre. Se sienten *confundidos* por la distorsión entre amor y miedo que muestra el adre agresor.

**Cómo Superar Situaciones**  
Todos los niños buscan maneras de superar las situaciones cuando están estresados y preocupados. **Sus acciones y decisiones son destrezas de sobrevivencia que desarrollan cuando viven con un padre que lastima a su familia. Sus comportamientos pueden ser percibidos como perturbadores o irrespetuosos o sobreprotectores.** Es muy probable que esta atado al abuso que han visto u oído.

Los niños y adolescentes muestran resiliencia durante los momentos difíciles, especialmente cuando un adulto cariñoso provee cuidado, consuela, les dice que son importantes y que estos daños no son su culpa.



Nos importa que hayas venido para quedarte aquí con tus hijos. Estamos aquí para apoyarte cuando usted consuela a sus niños. Para ayudar a que él o ella se sienta seguro, mire el reverso de esta hoja para encontrar ideas para apoyar a sus niños.

Usted, como el padre que los cuida, al tomar el tiempo para intentar estas sugerencias, puede ayudar a regular sus comportamientos y reacciones a situaciones en estos momentos. **Algunos padres piensan**

**que con esto los están malcriando, pero en realidad los está ayudando a sentirse más seguros y más calmados por dentro.** Por favor, sígalo haciendo. Va a tomar tiempo para sanar el sufrimiento que todos han sentido.

## Mecer y Columpiar

Tome tiempo para mecer a sus bebés y niños o vaya al parque a columpiarlos. El movimiento repetido hacia adelante y hacia atrás al mecerse es muy confortante y calma a los niños.

## Tararear y Cantar

También se ha comprobado que cantar o tararear aumenta los sentimientos de bondad y control. Buscar una canción favorita de la familia para cantarla juntos para crear una conexión más fuerte es una forma maravillosa de enseñar a sus niños una manera sana de superar las situaciones.

## Jugar

Todos los niños y adolescentes necesitan tiempo para jugar. Moverse y jugar hacen que el cuerpo sane y elimine el estrés que se acumula en sus cuerpos, especialmente cuando han sufrido cosas molestas.

**Jugar en el piso** –Dar tiempo cada día a sus niños más pequeños para jugar con usted en el piso donde tengan toda su atención es una forma increíble de ofrecer apoyo, cuidado y amor a sus niños. Esto restaura la sensación de calma a su familia.

## Dormir, Comer y Beber Agua

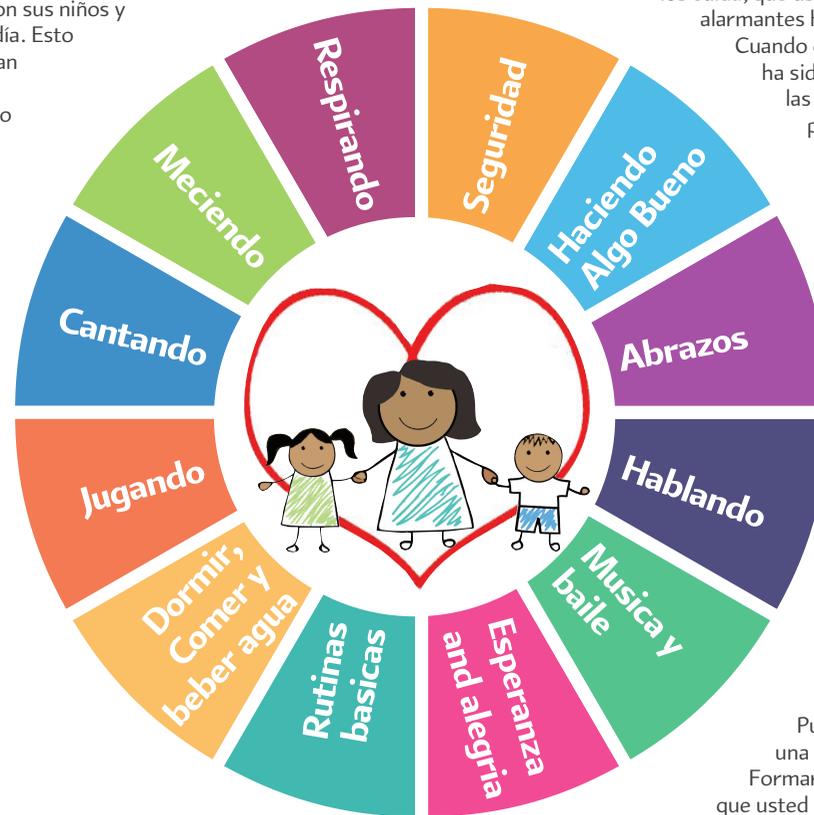
Los niños cansados y con hambre se vuelven irritables y tienen dificultad para escuchar, lo cual a su vez hace que sea más difícil la tarea de los padres. Es importante que cada día los niños coman alimentos saludables, que beban suficiente agua y que descansen lo suficiente porque esto les ayuda a manejar los sentimientos que están sintiendo. También esto regula los niveles de glucosa en su sangre para que su comportamiento sea más estable.

## Respirar

Su respiración es su ancla para regular las emociones, los cambios de ánimo y sentirse más calmada. El estrés puede hacer que respiremos rápido. Practique respirar con sus niños y adolescentes varias veces al día. Esto ayuda a que los niños aprendan a manejar sus sensaciones y sentimientos. Inhalar despacio por la nariz y exhalar por la boca 4 o 5 veces, baja la presión arterial, desacelera el ritmo cardíaco y hace que los niños vuelvan a

## Crear y Mantener Rutinas Básicas

Tener rutinas o hacer lo mismo cada mañana y cada noche crea una sensación de seguridad y consistencia. Esto es importante ya que la persona abusadora siempre ha cambiado las reglas e interrumpido las rutinas.



## Hable Con Sus Bebés, Niños y Adolescentes

Los niños necesitan oír de usted, el padre que los cuida, que usted comprende que cosas alarmantes han cambiado a su familia. Cuando cada uno ha sentido miedo, ha sido aislado y le han cambiado las reglas con frecuencia, usted puede hablar con ellos acerca de lo que más les preocupa y lo que más extrañan. Les puede felicitar por ser valientes al enfrentar todo lo que les ha sucedido, aun cuando irse produzca un sentimiento de confusión en cada niño.

## Música y Baile

Durante momentos exigentes, estimule a sus niños a moverse en la dirección correcta usando música, bailando o marchando. Usted creará un sentimiento positivo que también estimula la risa. Puede ser más fácil que tomen una pausa o quitarles alguna cosa. Formar a los niños y demostrarles que usted puede crear diversión y, al mismo tiempo, esperar que ellos le escuchen, funciona durante tiempos de cambio y pérdida.

## Dar Abrazos y Respuestas Calmadas

Cuando una familia ha sufrido violencia doméstica, con frecuencia, las manos y palabras duras se han usado para causar daño. Los niños pueden sentirse más seguros cuando se les presta atención de forma positiva con muchos abrazos y respuestas pacíficas por parte del padre que los cuida.

## Pillarlos Haciendo Algo Bueno

Buscar momentos para apoyar a sus niños y pillarlos haciendo lo correcto puede ser de mucha ayuda para guiar a sus niños y adolescentes. Mucho de lo que oyeron antes de irse estaba lleno de crueldad y mensajes contradictorios. Los niños y adolescentes pueden beneficiarse del positivismo y la esperanza.

## Planificar La Seguridad Emocional y Física Con Los Niños Y Adolescentes

Si su niño o adolescente necesita apoyo cuando se siente abrumado con demasiadas cosas o debido a los cambios, entonces el hacer un plan podría ayudar a su niño. Si está preocupada o quisiera obtener más ideas, por favor, tenga en cuenta que los defensores están disponibles para hablar con usted y sus niños. También podemos referir a servicios de la comunidad para apoyo adicional o para servicios de consejeros.

## Inspirar Esperanza y Alegría

Los niños necesitan ser reconstruidos de nuevo después de vivir con un padre abusivo que ha causado daño a todos ustedes. Buscando los pequeños placeres en el día estimula a los niños a usar su fortaleza de esta misma manera. A los niños les gusta ayudar. Felicítelos cuando ellos ayuden.

**¡Usted y cada uno de sus niños se merecen una vida con respeto, bondad y seguridad!**

Esta publicación se financió con el subsidio número 2019-VOCA-132133375 que otorgaron la Oficina de Víctimas del Crimen, Office of Justice Programs, U.S. Department of Justice, a través de la Oficina del Procurador General de Ohio. Las víctimas de crímenes federales serán atendidas. Comuníquese con soniaf@odvn.org