

Qué Sucede en Una Terapia?

Denver Children's Advocacy Center



Esta información ha sido extraída de la Red Nacional de Estrés Traumático Infantil – visita www.nctsn.org para más información sobre el trauma infantil.

Hay muchos enfoques para brindar psicoterapia sin ser hospitalizado, los cuales puede suceder en sesiones individuales, grupales o familiares. Los tratamientos para su niño pueden incluir lo siguiente:

- Hablar con su niño/a o pedirle que juegue con juguetes para entender mejor lo que él o ella está experimentando, sintiendo o pensando.
- Preguntarle sobre su experiencia durante y después de un evento traumático, y otras áreas en su vida, como por ejemplo cómo el niño se lleva con la familia, amigos, maestros, y otros estudiantes en la escuela.
- Evaluar las fortalezas, destrezas, talentos y problemas de tu niño.
- Involucrarte con tu niño (tomando en cuenta la edad y madurez emocional) para intentar entender la experiencia traumática, incluyendo formas en la que ha afectado su vida cotidiana.
- Enseñarle una variedad de técnicas de tratamiento basadas en evidencia tal como métodos de relajación y de resolución de problemas, e incluso, en algunos casos, intervenciones con la escuela y la familia o referencia para medicación.

El objetivo del tratamiento es ayudar a tu niño a lidiar con sentimientos de impotencia y preocupaciones sobre su seguridad e identificar pensamientos y acciones que le sean de ayuda. Porque el trauma puede interrumpir el desarrollo normal de un niño, la terapia ayuda a reducir los síntomas del estrés traumático infantil, así como también ofrece a tu niño apoyo y guía para retornar a las actividades apropiadas para su edad. El terapeuta de tu niño muy probablemente te preguntará por tu participación y cooperación, porque estas son de extrema importancia en la recuperación de tus niños y el bienestar de tu familia.

Muchos tratamientos efectivos incluyen los siguientes principios:

- Educación sobre el impacto del trauma
- Ayuda para que los niños y los padres establezcan o reestablezcan un sentido de seguridad
- Técnicas para lidiar con reacciones emocionales abrumadoras
- Una oportunidad para hablar sobre la experiencia traumática en un ambiente sano y positivo

- Participación en el proceso de recuperación de los cuidadores primarios, cuando sea posible.