

Tips for Helping Children Cope with Trauma

How parents and other adults can help children cope with trauma:

1. Show children that you are available to listen. If the child wants to talk, listen.
2. Follow the child's lead. While most children will want to talk about what happened, some may be triggered by engaging in conversations or activities related to the event.
3. Use a calm tone of voice and respond with compassion.
4. Reassure children, as often as they need, that they are safe.
 - a. **Example statements for infants, toddlers and preschool age children:**
 - i. "We are safe from the fire now, and people are working to make sure that a fire doesn't happen again."
 - ii. "Even though it's windy, it doesn't mean that the fires are going to happen again. The wind that we feel right now will not hurt us."
 - b. **Example statements for school age children and adolescents:**
 - i. When they are being reminded, say, "Try to think to yourself, 'I am upset because I am being reminded of the fires, but it is different now because there is no fire and I am safe.'"
5. Allow children to express their fears; give support.
6. Help children identify their feelings and expand their emotional vocabulary.
 - a. **Example statement:**
 - i. "It sounds like you felt afraid when the power went out, but you felt safe and loved when your parents said that you could sleep in their room."
7. Answer children's questions in honest and developmentally appropriate language.
8. Take a break from the news and minimize exposure to children.
9. Recognize that problem behaviors (acting out, increased aggression, shutting down, regressive behaviors) can be the manifestation of trauma-related anxiety.
 - a. **Example statement for infants, toddlers and preschool age children:**
 - i. "I see that you are not playing with your toy. I wonder if you are sad. It's okay to be sad. I will stay with you."
 - b. **Example statement for school age children and adolescents:**
 - i. "That was a scary dream. Let's think about some good things you can dream about and I'll rub your back until you fall asleep."
 - ii. "We are all under a lot of stress. When people's lives are disrupted this way, we all feel more scared and angry. It might not seem like it, but we all will feel better when we get back to a more structured routine."
10. Create concrete safety plans with children to increase feelings of safety.
11. Engage children in activities that stimulate the body and mind.
12. Return to structure as soon as possible - maintain usual routines.

13. Teach and model effective coping strategies. Take care of yourself so you can take care of the children in your life. Try to get good sleep, talk to others, eat food, drink water. Do the best you can and don't beat yourself up for not being perfect.
14. Be aware of children at greater risk. Children who have a connection to the event, past exposure to a traumatic event or personal loss, suffer from depression or mental illness, live in poverty, have limited social support, or with special needs may be at a greater risk for more severe reactions than others. Seek the help of a mental health professional if you are at all concerned.

Classroom-specific tips for returning to school:

- Review classrooms guidelines and expectations
- Maintain structures, systems, and routines
- Review any relevant safety procedures
- Shorter lesson plans - student attention and concentration may be impacted
- Slower pace
- Increase time for personal expression and discussions (ie community circles)
- Plan hands on activities
- Structured opportunities for positive social connections
- Model positive coping skills
- Stick to the facts
- Limit media exposure

Resources

If you are in need of Professional Help, here are some options you can choose from:

- **24-Hour Resources:**
 - SAMHSA 24/7 Disaster Distress Helpline: 1-800-985-5990 Specific to Fire Recovery, the SAMHSA Disaster Distress Helpline is staffed 24/7 by trained trauma counselors.
 - 24-Hour Mental Health Crisis Services: (707) 576-8181
 - 24-Hour Suicide Prevention Hotline: (855) 587-6373
 - Daytime numbers: NAMI Mental Health Support Warmline: (866) 960-6264 - a bilingual support line.
- **Online Resources:**
 - <https://www.nctsn.org/resources/psychological-first-aid-pfa-field-operations-guide-2nd-edition>
 - <https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-talking-to-children-after-traumatic-event.pdf>
 - https://rems.ed.gov/docs/SAMHSA_HelpingYoungChildrenFamiliesCope.pdf

Consejos para Ayudar a los Niños a Manejar Hechos Traumáticos

Cómo deben los padres y otros adultos ayudar a los niños a manejar los eventos traumáticos:

1. Demuestre a los niños su disponibilidad para escucharlos. Si el niño desea hablar, escúchelo.
2. Permita al niño marcar la pauta. Aunque muchos niños pueden querer hablar sobre lo sucedido, a algunos puede motivárseles iniciando conversaciones o actividades con relación al suceso.
3. Utilice un tono de voz calmado y responda con compasión.
4. Reitere a los niños, con la frecuencia que sea necesaria, que se encuentran seguros.
 - a. **Algunos ejemplos de declaraciones a dar a infantes, niños pequeños y de edades preescolares:**
 - i. “Ya estamos a salvo del fuego y hay personas trabajando para asegurarse que no vuelva a ocurrir un incendio.”
 - ii. “A pesar de que está ventoso, eso no significa que vayan a producirse incendios nuevamente. El viento que sentimos ahorita no nos hará daño.”
 - b. **Algunos ejemplos de declaraciones a dar a niños de edad escolar y a adolescentes:**
 - i. En casos de recordatorios, díganles, “Intenten pensar internamente, ‘Me encuentro alterado porque me están recordando los incendios, pero ahora es distinto, ya que no hay incendio y me encuentro a salvo.’”
5. Ayude a los niños a expresar sus temores; bríndeles apoyo.
6. Ayude a los niños a identificar sus sentimientos y a expandir su vocabulario emocional.
 - a. **Ejemplo de declaración:**
 - i. “Al parecer, tenías miedo cuando hubo el apagón, pero te sentías a salvo y querido cuando tus padres te dijeron que podías dormir en su cuarto.”
7. Responda a las preguntas de los niños de manera honesta y en lenguaje apropiado a su nivel de desarrollo.
8. Descanse del noticiero y minimice la exposición de los niños a las noticias.
9. Reconozca que las conductas problemáticas (actos de rebeldía, incremento de agresividad, aislamiento, conductas regresivas) pueden ser manifestaciones de ansiedad relacionadas con hechos traumáticos.
 - a. **Algunos ejemplos de declaraciones a dar a infantes, niños pequeños y de edades preescolares:**
 - i. “Veo que no estás jugando con tu juguete. Me pregunto si te encuentras triste. Está bien estar triste. Yo me quedaré contigo.”
 - b. **Algunos ejemplos de declaraciones a dar a niños de edad escolar y a adolescentes:**

- i. “Ese fue un sueño que te produjo miedo. Pensemos en algunas cosas agradables en las que puedas soñar y te haré cariños en la espalda hasta que te quedes dormido.”
 - ii. “Todos nos encontramos bajo bastante estrés. Cuando las vidas de las personas son alteradas de esta manera, todos nos sentimos más temerosos y enfadados. Puede que no lo parezca, pero todos nos sentiremos mejor cuando regresemos a una rutina más estructurada.”
10. Crea planes de seguridad concretos con los niños para aumentar su sentimiento de seguridad.
11. Involucre a los niños en actividades que estimulen el cuerpo y la mente.
12. Regrese a la estructura lo antes posible – mantenga las rutinas acostumbradas.
13. Enseñe y modele estrategias efectivas para manejar el estrés. Cuídese a sí mismo para que pueda cuidar a los niños en su vida. Intente dormir bien, hablar con otros, comer comida y beber agua. Haga lo mejor que pueda y no se flagele por no ser perfecto.
14. Tenga en cuenta a los niños que se encuentran en mayor riesgo. Los niños que tengan alguna conexión con el suceso, hayan sido expuestos en el pasado a un hecho traumático o a pérdidas personales, sufran de depresión o de enfermedad mental, vivan en estado de pobreza, cuenten con apoyo social limitado, o tengan necesidades especiales, pueden enfrentar mayores riesgos de reacciones más severas que otros. Busque la ayuda de un profesional en cuidado de salud mental si tiene alguna preocupación.

Consejos específicos para el salón de clase al regreso a la escuela:

- Revisar los lineamientos y las expectativas del salón de clases
- Mantener estructuras, sistemas y rutinas
- Revisar cualquier procedimiento de seguridad pertinente
- Utilice planes de lecciones más cortos – la atención y la concentración de los estudiantes pueden verse afectados
- Reducir el paso
- Aumentar el tiempo para las expresiones y discusiones personales (es decir, los círculos comunitarios)
- Planificar actividades prácticas
- Brindar oportunidades estructuradas para establecer contactos sociales positivos
- Modelar habilidades positivas para el manejo de estrés
- Limitarse a los hechos
- Limitar la exposición a los medios

Recursos

En caso que necesite Ayuda Profesional, he aquí algunas opciones de las cuales podrá elegir:

- **Recursos disponibles las 24 horas:**

- Línea de Ayuda para Angustia ante Desastres SAMHSA 27/7: 1-800-985-5990
Específico para la Recuperación ante Incendios, la Línea de Ayuda para Angustia ante Desastres SAMHSA se encuentra atendida 24/7 por consejeros capacitados en hechos traumáticos.
- Servicios de Crisis de Salud Mental 24 horas: (707) 576-8181
- Línea Directa 24 horas para Prevención de Suicidios: (855) 587-6373
- **Números para horario Diurno**
 - Línea Telefónica de Salud Mental NAMI: (866) 960-6264 Una línea de apoyo bilingüe para ayudar a las personas a contactarse con servicios de salud mental capacitados en hechos traumáticos.
- **Recursos en línea:**
 - <https://www.nctsn.org/resources/psychological-first-aid-pfa-field-operations-guide-2nd-edition>
 - <https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-talking-to-children-after-traumatic-event.pdf>
 - https://rems.ed.gov/docs/SAMHSA_HelpingYoungChildrenFamiliesCope.pdf
 - Asociación Nacional de Psicólogos Escolares. (2017). *Ayudar a los niños tras un incendio: Consejos para padres y maestros* [folleto]. Bethesda, MD: Autor.