

Hablar con los niños

Hablarles a los hijos sobre la lesión de un padre puede ser difícil, pero es el primer paso para ayudarles a entender y enfrentar la situación. Lo mejor es decirle a su hijo tan pronto como sea posible. Los niños, sin importar qué tan jóvenes son, perciben cuando algo está mal y se asustarán si no saben lo que ha ocurrido. La forma en que hable con su hijo acerca de las lesiones de uno de los padres dependerá de la edad del niño y su capacidad de entender la lesión, su propio estado emocional y el estado emocional y mental del padre lesionado.

Éstas son algunas sugerencias para encontrar el momento adecuado de hablar con su hijo:

- **Hable con su hijo tan pronto como sea posible después de que haya ocurrido la lesión.** Es natural desear proteger a los niños ocultándoles las malas noticias, pero los niños pueden percibir, a partir del comportamiento de los adultos, que ha ocurrido algo malo y sentirán ansiedad sin saber por qué.
- **Explique lo ocurrido cuando considere que puede estar calmado y no habrá interrupciones.** Los niños responden a los indicios del comportamiento de sus padres. Sin importar la edad del hijo, siéntese y hable al nivel de sus ojos. Si habla con calma acerca de la lesión, su hijo será más capaz de entender qué ha ocurrido y qué ha cambiado.
- **Use un lenguaje que el niño pueda entender y no le dé detalles** a un niño que no esté listo para escucharlos.
- **Proteja a su hijo de los traumas hospitalarios.** Es importante preparar a su hijo antes de visitar el hospital. Revise el sitio Web del hospital, pues puede contener información o recursos sobre cómo preparar a su hijo y evitar exponerlo a cosas que pueden asustarlo excesivamente.
- **Tranquilice a su hijo** diciéndole que el padre lesionado está recibiendo la mejor atención, y dele ejemplos.

Para obtener información más detallada sobre cómo hablar con los niños acerca de las heridas de guerra o prepararlos para las visitas al hospital, vaya a: www.CourageToTalk.org.



Center for the Study of Traumatic Stress (CSTS)
Department of Psychiatry
Uniformed Services University of the Health Sciences
4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799
Tel: 301-295-2470 | Fax: 301-319-6965
www.usuhs.mil/csts | www.CSTSONline.org

*CSTS is a partnering center of the Defense Center of Excellence for Psychological Health and Traumatic Brain Injury, and
A component site of the National Child Traumatic Stress Network*