

Trauma in Children

What is Trauma?

- A traumatic event is a scary or dangerous event where a child feels fear for the safety of themselves or another person.
- Not all children who experience a traumatic event will go on to show psychological symptoms associated with trauma. Many do not.

What are the signs and symptoms that my child is having difficulties as a result of Trauma?

- Each child shows different signs and symptoms.
- Big changes in your child's behavior after a traumatic event could be a sign that your child is experiencing post traumatic symptoms.
- Some symptoms associated with trauma are excessive worry, bad dreams, distress at any reminders of the event, avoidance of anything that reminds them of it.
- Some children may become irritable, have angry outbursts, or seem on edge.

Treatments for Trauma

- The treatment for post traumatic stress with the most evidence is cognitive behavioral therapy with a **focus on exposure to and processing of the traumatic event through written or other narratives.**
- These treatments often involve parents or caregivers to help them support the child.

To learn more, visit the National Child Traumatic Stress Network website for much more information: <https://www.nctsn.org/>

Trauma en los Niños

¿Qué es el trauma?

- Un evento traumático es un evento espantoso o peligroso en que un niño tiene miedo para su seguridad o la seguridad de una otra persona.
- No todos niños que experimentan un evento traumático demostrarán síntomas psicológicas de trauma. Muchos no demostrarán ninguno.

¿Cuales son los señales y síntomas que indican que mi hijo/a tiene dificultades por razones de trauma?

- Cada niño demuestra diferente señales y síntomas.
- Cambios grandes en el comportamiento de su hijo/a después de un evento traumático podría indicar que su hijo/a experimentaría síntomas del estrés post-traumático.
- Algunos síntomas asociados con el trauma son preocupación excesiva, pesadillas, angustia por recordatorios del evento, y evitación de recordatorios del evento.
- Algunos niños se ponen irritables, ansiosos, nerviosos, o demuestran arrebatos de rabia.

Tratamientos por el Trauma

- El tratamiento para estrés post-traumática con la más evidencia es la terapia cognitiva conductual con **un enfoque en la exposición a y el procesamiento emocional del evento traumático con narrativos escritos o de otra forma.**
- Esos tratamientos comúnmente involucra los padres o cuidadores del niño para ayudarles en apoyar el niño.

Para aprender más, visita al sitio del web de La Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil para mucho más información:

<https://www.nctsn.org/resources/informacion-en-espanol>