

## COMO OBTENER AYUDA PROFESIONAL

En los Estados Unidos existen sistemas de salud mental y servicios sociales para personas que han experimentado un trauma. Hay terapeutas que trabajan con niños, o con adultos, o algunos que trabajan juntos con niños y padres (incluso bebés y niños pequeños). Estos servicios están disponibles para cualquier persona que tenga más dificultades para sobrellevar lo que puede soportar, aunque es posible que necesite ayuda para saber cómo acceder a ellos.

---

*“Busque a los ayudantes. Siempre pueden encontrar personas que están ayudando”*

---

Sabemos que es posible que haya sido maltratado por agentes del gobierno en la frontera. Es difícil saber en quien confiar, pero el amor que todos sentimos por nuestros niños nos ayuda a superar el miedo y lograr encontrar ayuda para ellos y nosotros. Fred Rogers, un estadounidense que sabía mucho sobre los niños, solía decir: "Busque a los ayudantes. Siempre pueden encontrar personas que están ayudando " Hay muchas personas en los Estados Unidos que desean ayudar, y si no las encuentras al principio, sigue buscando. Ellos estarán ahí.

## RECURSOS ÚTILES

### Name of organization

Address and phone number of organization

### Name of organization

Address and phone number of organization

### Name of organization

Address and phone number of organization

## QUIENES SOMOS

Este folleto fue preparado por profesionales de la salud mental para ayudarlo a usted, a su hijo y a su familia a recuperarse de la separación forzada que ha sufrido; para que sepa qué esperar como padre, cómo entender las reacciones de su hijo que pueden ser confusas o difíciles, y cómo encontrar ayuda mientras usted y su hijo se reajustan después de una experiencia tan dolorosa y traumática



PSYCHOANALYSIS  
DIVISION 39  
AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION  
SECTION II



cómo entender el  
**TRAUMA**



**QUÉ ESPERAR DESPUES DE SER REUNIFICADO CON SU HIJOS**

## EXPERIENCIAS TRAUMÁTICAS

Algunas experiencias que tuvo en su país de origen, y algunas de las experiencias que tuvo en el camino, probablemente fueron extremadamente aterradoras y traumáticas para usted y su hijo. Este trauma se habrá complicado con las experiencias de separación en la frontera, especialmente si ustedes fueron separados el uno del otro. No hay nada más aterrador que el no saber donde está un hijo y si está bien. Has tenido un viaje peligroso para hacerte una vida mejor, especialmente para tus hijos, y ahora te han quitado a tus hijos.

## CÓMO LOS NIÑOS RESPONDEN AL TRAUMA

Las reacciones de los niños al trauma dependen de su edad, de lo que puedan entender, de si su desarrollo fue normal hasta este momento, si tienen necesidades especiales de desarrollo, cuántas experiencias de trauma han sufrido anteriormente y cuánto apoyo han tenido para sentirse protegido y seguro de nuevo. Estas reacciones pueden ser muy confusas para los padres. Recuerde que los niños no están haciendo estas cosas para ser malos o irrespetuosos. Lo están haciendo porque sus mentes y cuerpos están reaccionando al trauma de maneras que no pueden entender, controlar ni comunicar con palabras.

### ALGUNOS NIÑOS:



Tener pesadillas o problemas para ir a dormir



Tienen miedos que pueden parecer reacciones extrañas o fuertes a cualquier cosa que les recuerde cuándo se los llevaron, incluidas las cosas que vieron, u olieron, o cosas que sintieron



Son inusualmente silenciosos o desconectados



Podría sobresaltarse fácilmente y reaccionar de forma exagerada con otras personas o con cosas que, por lo general, no les habrían molestado en el pasado (por ejemplo: una sirena de policía)



Pueden estar de mal humor, o incluso tener muchos berrinches. Pueden ser agresivos con los demás o pueden no escucharlo cuando les dice que hagan algo, pero es porque están muy bravos y asustados.



Podrían preocuparse mucho por separarse y aferrarse a usted o permanecer muy cerca. A veces pueden alejarse, aunque todavía le quieran

## EL PROCESO DE SANAR

Los niños les puede tomar mucho tiempo sanar y sentirse mejor después de experiencias traumáticas. Las relaciones cercanas con familia y amigos son las más sanadoras y protectoras que un niño puede tener. Cuando los padres también han pasado por trauma puede hacer las cosas aún más difíciles para usted como padre. Puede ser muy difícil tener paciencia para sus hijos cuando se siente mal. Usted necesita tanto apoyo como lo hace su niño.

## COSAS QUE SE PUEDE HACER PARA AYUDAR



Dele a su hijo tanto amor y afecto físico como usted y ellos puedan manejar. Pero si parecen incómodos con eso, espere hasta que estén listos.



Hable honestamente con sus hijos sobre lo que está sucediendo en palabras que puedan entender, Hágales saber que está haciendo todo lo posible para asegurarse de que las cosas estén bien.



Si se siente emocional, hágales saber que no es su culpa y que a veces los adultos también necesitan llorar o enojarse. Los niños más pequeños a menudo procesan experiencias difíciles en el juego o el arte, si se les da la oportunidad



Intente mantener un horario y una rutina. Cuando los niños saben qué va a pasar a continuación, les ayuda a sentirse más seguros y más en control.



Ayúdalos a aferrarse a los buenos recuerdos de su familia, su país y su cultura contando, escuchando sus historias o cantando canciones y jugando juegos que han compartido y disfrutado en el pasado.



Póngase en contacto con otros adultos disponibles para obtener apoyo, para hablar y conectarse. Descansar y cuidar su cuerpo y su mente tanto como pueda. Una tradición religiosa o espiritual puede traer consuelo