

## Reacciones ante el sufrimiento emocional en niños y adolescentes

Es normal que en algunas ocasiones me sienta triste, enojado (a), solo (a), o que llore sin ninguna razón que golpee a los demás, o que piense cosas feas de mi.

Cuando esto ocurre puedo hacer lo siguiente:

### Cuando estoy enojado (a) o con ganas de pegarle a otro:

- Buscar un lugar en donde me encuentre solo (a), respirar profundo diez veces y gritar lo más fuerte posible.
- Llorar y pensar en lo ocurrido
- Golpear una almohada el mayor tiempo que pueda.
- Tomar hojas de papel periódico y partirlas en muchos pedazos.
- Ir a un lugar solo y correr por cinco minutos.
- Tomar una hoja de papel y escribir todo lo que siento o simplemente mancharla.

### Cuando me siento triste y solo (a):

- Escuchar mi música favorita
- Buscar a mis amigos (as) y conversar con ellos.
- Escribir lo que siento y luego romper el papel.
- Hacer un dibujo sobre lo que me hace sentir bien.

### Qué hacer cuando quiero hablar con alguien pero nadie de los que está a mi alrededor es confiable:

- Escribir una carta pensando en lo que siento y creyendo que quien lo leerá es uno de mis mejores amigos.
- Hacer un dibujo que represente lo que siento y lo que me esta pasando.

## Como superar un trauma

### Contar con el apoyo de amigos y familiares:

En casos concretos se puede encontrar apoyo a nivel social, según el tipo de trauma que sufre.

### Superar los posibles sentimientos de culpa:

hay personas que se sienten culpables por el suceso que les causó el trauma. Consideran que podían haberlo evitado o que fueron ellas quienes provocaron la situación. En estos casos, lo primero es superar ese sentimiento de culpabilidad, deben tener claro que ellas son las víctimas y que no hicieron absolutamente nada para que eso sucediera.

**Modificar las conductas:** modificar los pensamientos, sentimientos y emociones.

**Acudir a un profesional:** en determinadas ocasiones no se tiene clara la causa del trauma. Lo principal en este caso, es descubrirla para comprender el por qué del problema y a partir de ahí poner solución.

Los psicólogos y los psiquiatras son personas entrenadas para tratar este tipo de dificultades. El hablar con estos profesionales no significa que Usted está loco o que es débil o incapaz de enfrentar sus dificultades. Al contrario, el hablar de sus dificultades y sus experiencias difíciles es siempre una señal de valentía y fortaleza.



**Si necesita ayuda consulta en su Centro de Salud más cercano**

Ministerio de Salud

13 Avenida Norte y 3a Calle Poniente No. 256  
Teléfonos: 2205-7000, 2271-2457

## Ministerio de Salud Unidad de Salud Mental

## CONOCIENDO SOBRE EL TRAUMA



**“No hay Salud sin Salud Mental”**

MINISTERIO DE SALUD  
GOBIERNO DE  
**EL SALVADOR**  
UNÁMONOS PARA CRECER

## ¿Qué es el trauma emocional?

Un trauma es una condición que sufren algunas personas como consecuencia de un evento o conjunto de sucesos negativos en su vida, que les afecta de forma dramática, causándoles dolor y angustia emocional, dejando huella en la persona que lo sufre. Modifican su personalidad y también afectan su actitud y comportamientos futuros ante situaciones similares.



*Es importante saber que el trauma en ocasiones, es el resultado de lo que se percibió y no de lo que realmente sucedió.*

## ¿Quién puede sufrir un trauma y por qué?

Un trauma lo puede sufrir cualquier persona y a cualquier edad ; sin embargo en la infancia y en la adolescencia, es cuando las personas son más vulnerables y quedan marcadas con más fuerza por lo que les sucedió. A estas edades no se tiene una personalidad definida y se tiene poca capacidad de respuesta para hacer frente a acontecimientos que influyen negativamente en las personas.

## Eventos que pueden desencadenar trauma

- Muerte inesperada de un ser querido.
- Desastres naturales como: huracanes, terremotos o inundaciones.
- Accidentes graves
- Una experiencia humillante
- Asaltos
- Abusos físicos y/o psicológicos
- Abusos sexuales
- Torturas, secuestros.
- Violencia en todas sus formas
- Bullying en escuelas o en casa
- Experiencia de combate, etc.

Es probable que Usted no haya hablado de estas experiencias con otras personas, o que sienta que las ha olvidado o superado. Sin embargo, estas experiencias no desaparecen solas y dejan una marca dolorosa en la vida de las personas. Las heridas del alma son tan serias como las heridas del cuerpo, y requieren del tratamiento adecuado.

## Debes saber que:

Los traumas emocionales son reales y pueden conducirte a depresión, al afectar no solo tu vida emocional, sino también tu vida física, social, familiar y espiritual.



## Indicadores emocionales del trauma

- Miedo
- Pesadillas
- Ansiedad
- Estrés
- Ira
- Rabia
- Resentimiento
- Bloqueo emocional
- Irritabilidad
- Deseos de morir y/o de hacerse daño
- Impulsividad
- Insomnio o pesadillas
- Estar asustado fácilmente
- Falta de esperanza en el futuro
- Uso de alcohol o drogas para sentirse mejor.
- Fatiga mental
- Aislamiento Social



## Indicadores físicos del trauma:

- Fatiga física
- Agresividad
- Tensión muscular

