

CONSEJOS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES

ENCUENTRA MANERAS DE RELAJARTE.

- Trata de prestar atención a tu alrededor si te sientes abrumado y utiliza los cinco sentidos: menciona dos cosas que puedas ver, dos cosas que puedas oír y dos cosas que puedas oler.
- Respira profundamente para devolver tu cuerpo a un estado de reposo.
- Una manera de practicar la respiración profunda es de la siguiente forma:
 - Haz de cuenta que tu estómago es un globo. Inhala e infla el globo, luego exhala y permite que el globo se desinfla.
- Usa tu imaginación para pensar en imágenes positivas, como estar en un lugar favorito, para ayudar a relajarte y reducir el estrés.

TOMA EL CONTROL DE TUS PENSAMIENTOS.

- Presta atención a lo que tú mismo te dices. Pregúntate: "¿Qué le diría a mi amigo si estuviera en esta situación?" o "¿Qué es lo peor que podría pasar? Si OCURRIÓ lo peor, ¿qué podría hacer para manejarlo?"



ENFÓCATE EN DORMIR LO SUFICIENTE.

- Tenemos más probabilidades de enfadarnos o sentirnos tristes si no descansamos lo suficiente. Intenta estar tranquilo y relájate una hora antes de acostarte. Intenta dejar de lado el teléfono y apagar el televisor, ya que la luz le hace creer a tu cerebro que es de día.

RECIBE APOYO.

- Conversa con tus padres o con tu cuidador si te sientes triste, preocupado, enojado o abrumado luego de sufrir un trauma.
- Un terapeuta, como un psicólogo, trabajador social o consejero, puede ayudarte a comprender y controlar tus estados de ánimo y sentimientos.
- Puedes llamar a una línea de ayuda, como por ejemplo 1-800-273-TALK, o enviar un mensaje de texto con la palabra "CONNECT" al 741741.
- Llama al 911 si te encuentras en crisis o deseas lastimarte.

RECURSOS

<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/coping-with-traumatic-events/index.shtml>

https://www.ptsd.va.gov/professional/treatment/children/ptsd_in_children_and_adolescents_overview_for_professionals.as

<https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types>