

Cómo ayudar a su hijo en situaciones difíciles



Amor y comodidad

Tranquile a sus hijos diciéndoles que están a salvo y son queridos, que usted también está a salvo y que hay muchos colaboradores prestando asistencia a los necesitados.



Escuche y valide

Si su hijo conoce de la situación, pregúntele cómo se siente al respecto y qué ha oído de otras fuentes (aclare cualquier información errónea).



Lidere cuidando de sí mismo

Dedíquesse tiempo, como cuidador, para ocuparse de sus propias necesidades, pensamientos y sentimientos. Las situaciones traumáticas pueden suscitar recuerdos, imágenes y emociones difíciles.



Limite la exposición a los medios de comunicación

Intente limitar el tiempo en la pantalla relacionado con temas angustiosos para usted y su hijo. Esto reducirá la exposición al trauma y a la información errónea. Compruebe si han visto algo en Internet que les haya molestado o confundido.

Señales que su hijo puede necesitar apoyo adicional

Las situaciones traumáticas pueden evocar emociones intensas y estrés. A veces los niños se benefician de un apoyo adicional. A continuación, se indican algunas señales a las que hay que prestar atención.



BEBÉ

- Parece más temeroso, retraído
- Pegajoso con el cuidador, no quiere separarse de él.
- Llantos, gritos o lloriqueo
- Vuelve a comportarse como antes (se orina en la cama, se chupa el dedo)
- Parece estar 'aturdido/congelado'

NIÑO

- Puede que no quiera hacer cosas que antes le gustaba
- Tiene pesadillas
- Puede tener problemas para concentrarse en hacer las tareas o el trabajo escolar
- Se siente triste o adormecido
- Puede tener más preocupaciones o miedo a su muerte o a la de otros
- Puede empezar a tener preocupaciones o miedos que antes no tenía

ADOLESCENTE

- Tiene recuerdos perturbadores (flashbacks), pesadillas
- Dificultad para concentrarse o centrarse en hacer las tareas /trabajo escolar
- Puede aumentar el consumo de sustancias (alcohol, drogas, nicotina)
- Se aparta de los demás, se aísla de los amigos o de la familia
- Puede experimentar cambios de temperamento, aumento de la ira, tristeza, falta de respeto o agresividad.
- Pierde interés por las actividades que solía disfrutar
- Piensa en hacerse daño o tiene pensamientos de querer acabar con su vida (suicidio)

Recursos locales



¿Necesita ayuda?

Emergencia: 911

Línea de crisis de salud mental y adicciones de Nueva Escocia: 1-888-429-8167*

Teléfono de ayuda para niños: 1-800-668-6868 o envíe el mensaje de texto CONNECT al 686868*

**Estas líneas son gratuitas. En caso de emergencia, también puede acudir al servicio de urgencias más cercano.*

¿Necesita servicios y asistencia?

Médico de cabecera

Hable con su médico de cabecera o profesional sanitario si tiene relación con alguno.

Servicios de salud mental y adicciones

Llame al **1-855-922-1122*** para acceder a la línea gratuita de admisión central de salud mental y adicciones de IWK y de Nueva Escocia. *Autoremisión

Asociación de Servicios para Inmigrantes de Nueva Escocia (ISANS)

Si es cliente de ISANS, póngase en contacto con el personal con el que usted trabaja para acceder a programas que puedan apoyarle.

¿Aún no es cliente? Póngase en contacto en cualquier momento con los Programas de Bienestar o de Apoyo a la Familia: wellness@isans.ca, familysupport@isans.ca. Puede enviar un correo electrónico en inglés o en su propio idioma.

Servicios para Inmigrantes YMCA

YMCA ofrece apoyo comunitario inclusivo y acogedor. Para acceder a programas y servicios de extensión para niños, jóvenes y familias recién llegados, llame al **902-457-9622**.