

Cómo cuidarse a usted mismo cuando cuida a niños afectados por un trauma

¿Qué es el trauma secundario?

Cuando cuida a un niño que ha atravesado una situación difícil o aterradora, esto puede comenzar a afectarlo también a usted. Esto se llama trauma secundario (cuando se siente estresado, triste o cansado debido a lo que otras personas han atravesado). Es frecuente que los cuidadores se sientan así. No está solo.

Señales de trauma secundario

Puede observar:

- Tiene sensación de cansancio o agobio.
- Tiene sensación de entumecimiento o agotamiento.
- Tiene problemas para dormir o se enferma con frecuencia.
- Tiene problemas para concentrarse en el trabajo.
- Tiene cambios de estado de ánimo, como tristeza, enojo o ansiedad.

Cómo cuidarse a usted mismo

Recuerde: No puede ayudar a los demás si usted no está bien. Al igual que cuando está en un avión: debe ponerse primero su mascarilla antes de ayudar a los demás.



Cuide el cuerpo y la mente de las siguientes maneras:

- Descanse, coma bien y mueva el cuerpo.
- Relájese: pruebe hacer respiraciones profundas, tener momentos de tranquilidad o escribir un diario.
- Haga cosas que disfrute.



Establezca límites de las siguientes maneras:

- Sepa cuándo necesita un descanso.
- ¿No puede salir de la habitación? Pruebe con un rato de tranquilidad, música o un cuento en audio para los niños.
- Pida ayuda cuando la necesite: a su equipo, a un supervisor o a un consejero.



Fíjese cómo se encuentra usted mismo de las siguientes maneras:

- Preste atención a cómo se siente.
- Hable con alguien en quien confíe.
- Participe en un grupo de apoyo o reciba asesoramiento si es necesario.



Apóyese en su equipo o en otras redes de apoyo de las siguientes maneras:

- Hablar sobre sus experiencias con los compañeros de trabajo en reuniones o reuniones breves de apoyo.
- Recibir capacitación acerca de la atención orientada al trauma.
- Utilizar recursos de bienestar locales o participar en actividades en su comunidad.
- Ayudarse unos a otros: todos necesitamos apoyo.