

## Trauma — Helping Children Cope

Safe Horizon moves thousands of children and families touched by violence from crisis to confidence every year. Here are some ways you can help children cope with traumatic experiences.

- **Recognize** common reactions of children:  

<b>Younger Children:</b>	<b>Older children:</b>
— Stomachaches	— Sadness and anger
— Fear of leaving adults' company	— Withdrawal
— Nightmares	— Sleeping/eating changes
— Irritability	— School absences
— Aggressive play	— Drug or alcohol use
	— Risk-taking behaviors
- **Reassure** children that there is no right or wrong way to react.
- **Support** children:
  - Talk to children about their worries and encourage them to express their feelings.
  - Be flexible, but maintain your child's routine.
  - Deep breathing, holding soothing objects and listening to music are a few helpful coping techniques.
  - Younger children may need more of your patience and a few extra hugs, while older children may also need reminders that adults are there to help.
- **Anticipate** days or other reminders of the traumatic event. Talk with children about how they would like to acknowledge them.
- **Rehearse** safety measures with children. Knowing what to do and how to contact loved ones builds a feeling of safety and control.
- **Understand** that children carefully observe adults. They will find comfort in seeing adults use effective coping skills.

We can help. Visit [www.safehorizon.org](http://www.safehorizon.org), call the Safe Horizon Counseling Center at 347.328.8110 or our Crisis Support Hotline at 1.800.621.HOPE



moving victims of violence from crisis to confidence

## Trauma — Ayudando a los Niños a Sobrellevarlo

Durante años, Safe Horizon ha ayudado a miles de niños y familias que han sido afectados por la violencia a pasar de la crisis a la calma. Las siguientes son algunas formas en las que usted puede ayudar a sus niños o familia.

- **Reconozca** las reacciones comunes de los niños:  

<b>Niños pequeños:</b>	<b>Niños mayores:</b>
— Dolores de estómago	— Tristeza y enojo
— Temor de no estar acompañados por adultos	— Retraimiento
— Pesadillas	— Cambios en hábitos de sueño y/o alimenticios
— Irritabilidad	— Ausencias de la escuela
— Juegos agresivos	— Consumo de drogas o alcohol
	— Conductas riesgosas
- **Fomente la calma** de los niños explicándoles que no existe una forma correcta o incorrecta de reaccionar a las crisis.
- **Apoye** a los niños:
  - Hable con los niños de sus preocupaciones y aliéntelos a expresar sus sentimientos.
  - Sea flexible, pero mantenga su rutina.
  - Algunas técnicas útiles son respirar profundamente, sostener algunos objetos familiares y escuchar música.
  - Los niños más pequeños pueden necesitar que usted sea más paciente y que los abracen más a menudo, mientras que los mayores también pueden necesitar recordatorios de que los adultos están ahí para ayudarlos
- **Prevea** que habrán días u otros recordatorios del evento traumático. Hable con los niños sobre la forma en que ellos desearían confrontar estos eventos
- **Ensaye** medidas de seguridad con los niños. Saber qué hacer y cómo contactar a sus seres queridos crea una sensación de seguridad y control.
- **Entienda** que los niños observan a los adultos. Les consolará ver a los adultos que saben utilizar mecanismos de defensa adecuados.

Podemos ayudarle. Visite [www.safehorizon.org](http://www.safehorizon.org) o llame al Centro de Orientación Safe Horizon al 347.328.8110 o a la Línea de Emergencia para Crisis al 1.800.621.HOPE



llevando a las víctimas de la violencia de la crisis a la calma