

ES Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:
DrugFreeActionAlliance.org

Know! es un programa de:



Drug Free Action Alliance

LIFETIME PREVENTION | LIFETIME WELLNESS

Drug Free Action Alliance
6155 Huntley Road, Suite H
Columbus, Ohio 43229
PH: (614) 540-9985
FX: (614) 540-9990

Know! El impacto del trauma infantil

Casi la mitad de los niños en EE.UU. ha sufrido una o más experiencias traumáticas que amenazan la vida o la integridad del niño o de alguien muy importante para él/ella. Los traumas comunes de la niñez incluyen: abuso (físico, sexual o verbal); negligencia (física o emocional); tener un padre adicto al alcohol u otras drogas o que tiene una enfermedad mental; un niño que es testigo de violencia doméstica o pierde un padre por abandono, divorcio o muerte.

Cada niño reacciona diferentemente al trauma, la amenaza común es que son más probables de ver al mundo y las personas como impredecibles, no de confianza e inseguros. Muchas veces, estos niños tienen dificultades en sus relaciones y cómo enfrentar sus emociones. Son propensos a experimentar problemas del sueño, malestar estomacal, latido cardíaco acelerado y estar constantemente en alerta por peligros potenciales. Los adolescentes que han sufrido eventos traumáticos son más probables de tomar decisiones malas, tener un bajo rendimiento y/o fallar en la escuela, actuar agresivamente hacia otros, ser promiscuos y participar en actividades delincuentes.

El abuso de sustancias es algo común entre los jóvenes que han experimentado un trauma. Se tornan al alcohol u otras drogas para tratar de evitar esos sentimientos negativos abrumadores. Al hacerlo, crean un ciclo de re-victimización.

Para estos adolescentes, recordatorios de traumas pasados provocan el deseo de tomar alcohol o usar drogas. Estas sustancias, sin embargo, impiden aún más la habilidad de enfrentar los eventos angustiantes y traumáticos, lo que aumenta sus probabilidades de participar en comportamientos más riesgosos que podrían llevar a más trauma. Como resultado, en vez de ahogar su dolor, solamente lo han aumentado.

Las consecuencias de trauma infantil no necesariamente terminan con la niñez. Un estudio de CDC reveló un vínculo directo entre el trauma infantil y la aparición de enfermedades crónicas, enfermedades mentales y violencia en adultos. Además, al aumentar el número de experiencias traumáticas en la niñez, el riesgo del niño de tener consecuencias negativas durante toda su vida también aumenta.

Sin la ayuda y apoyo de adultos comprensivos, los niños que han experimentado traumas son más propensos a sufrir mental y físicamente y tratar esos sentimientos de maneras no saludables. Si usted es padre, abuelo, cuidador o maestro de un niño que ha pasado o está pasando por algún tipo de trauma, usted puede hacer una diferencia y potencialmente cambiar el curso de su futuro.



Hable temprano y con frecuencia sobre el alcohol, tabaco y otras drogas. Aun cuando sea difícil.

Empoderando a los padres para que críen a sus hijos a ser libres de sustancias

ES

Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:
DrugFreeActionAlliance.org

Know! es un programa de:



Drug Free Action Alliance

LIFETIME PREVENTION | LIFETIME WELLNESS

Enlace al artículo en la página de Facebook de Drug Free Action Alliance

Drug Free Action Alliance
6155 Huntley Road, Suite H
Columbus, Ohio 43229
PH: (614) 540-9985
FX: (614) 540-9990

En nuestro próximo consejo, [***Know! La importancia de ser padres informados sobre el trauma***](#), usted aprenderá una estrategia de crianza para brindar ayuda y esperanza a un niño en sufrimiento.

Fuentes: [ACES too high: Nearly 35 million U.S. children have experienced one or more types of childhood trauma. Centers for Disease Control and Prevention: Adverse Childhood Experiences Study \(ACES\). National Child Traumatic Stress Network \(NCTSN\): Caring for Children Who Have Experienced Trauma: A workshop for resource parents \(2010\). National Survey of Children's Health: Adverse Childhood Experiences, 2012.](#)