



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

Ahora que leyó *Know! El impacto del trauma infantil*, por favor continúe leyendo,

Know! La importancia de ser padres informados sobre el trauma

Si usted es el padre, abuelo o cuidador de un niño que ha sufrido (o está sufriendo) experiencias dolorosas de la niñez, la Red Nacional de Estrés Traumático Infantil (NCTSN) dice que es importante brindar una crianza de niños informada sobre traumas. Esta estrategia de crianza reconoce el impacto del trauma infantil y alienta a la crianza por medio de una “lente” informada sobre el trauma, para ayudar al niño a desarrollar destrezas positivas de cómo enfrentarlo.

Ayude a su hijo a sentirse seguro: Aún si se estableció una seguridad física, un niño podría no sentirse psicológicamente seguro. Al tener en cuenta la historia traumática de su hijo, puede trabajar con él/ella para comprender que tomará para crear seguridad psicológica.

Ayude a su hijo a comprender y manejar emociones abrumadoras: Al brindar un cuidado calmado, consistente y cariñoso, puede establecer un ejemplo para su hijo y enseñarle cómo definir, expresar y manejar sus emociones.

Ayude a su hijo a comprender y manejar comportamientos difíciles: Usted puede hacer esto al ayudar a su hijo a comprender la conexión entre sus pensamientos, sentimientos y conductas, lo que puede ayudarlo a tomar control de sus respuestas de conducta.

Respete y apoye relaciones positivas, estables y perdurables en la vida de su hijo: Guíe a su hijo en el descubrimiento de piezas positivas en su conexiones en el pasado, luego ayúdelo a reformarlas, y construir relaciones nuevas más saludables con usted y otros.

Ayude a su hijo a desarrollar una comprensión de su historia de vida basada en la fortaleza: Su hijo necesita sentir un concepto de sí mismo fuerte para poder colocar en perspectiva su historia traumática. Sea un confidente “seguro” y ayude a que se dé cuenta que es amado, apreciado y es un joven con valor.

Sea un defensor de su hijo: A veces lleva un equipo para ayudar a su hijo a través del trauma. Sirva como un líder de equipo, un coordinador de esfuerzos combinados y siempre aliente a otros a ver a su hijo por medio de su misma “lente” informada sobre el trauma.

Promueva y apoye una evaluación y tratamiento informados sobre el trauma para su hijo: Muchos niños que experimentaron un trauma necesitan una evaluación y tratamientos especializados. Para evitar un mal diagnóstico, busque especialistas que están capacitados en trauma y tratamientos enfocados en el trauma.



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

Cuide de usted mismo: Cuidar a un niño que ha experimentado trauma puede ser extenuante. Es vital que se cuide y reciba el descanso que necesita, para poder ser más eficiente en la recuperación de su hijo.

Expertos en el NCTSN dicen que al crear un ambiente estructurado predecible, escuchar la historia de su hijo a su propio ritmo, y trabaja con profesionales capacitados en trauma y su tratamiento, usted puede hacer un mundo de diferencia para su hijo ahora y en el futuro.

Fuente: [National Child Traumatic Stress Network \(NCTSN\): Caring for Children Who Have Experienced Trauma: A workshop for resource parents \(2010\).](#)