

## PLATICANDO CON EL CONSEJERO DE LA ESCUELA SOBRE EL TRAUMA

### ¿Qué es el trauma?

El trauma es un acontecimiento muy aterradorante o triste que cambia la manera en que una persona reacciona ante el estrés. Este tipo de acontecimientos hace que la gente se sienta con miedo o en peligro incluso después de que haya pasado el acontecimiento aterradorante. Entre los ejemplos de acontecimientos que pueden causar traumas, podemos mencionar la muerte de un familiar, un divorcio o un incendio. También puede ocurrir un trauma cuando una persona es abusada por otra, de manera física, mental o emocional.

Cuando un niño atraviesa un trauma, es posible que tenga problemas en lidiar con ciertos acontecimientos o situaciones por el resto de su vida. El trauma puede cambiar la conducta de un niño, cómo se relaciona con otras personas y la manera en que reacciona ante los acontecimientos diarios. Un niño que sufre trauma incluso puede llegar a tener problemas de salud a medida que se convierte en adulto. ¡La buena noticia es que los niños pueden recuperarse del trauma, con mejoras en la salud y la conducta, si reciben ayuda para platicar sobre lo que les sucedió!

### ¿Por qué debo platicar con el consejero de la escuela de mi hijo sobre el trauma?

Los consejeros de escuela y los consejeros de orientación entienden de qué manera el trauma puede afectar a los niños y las familias. Están capacitados para trabajar con estudiantes y familiares que hayan atravesado traumas. Trabajarán con las familias y los niños para crear planes de apoyo para la escuela y el hogar. Los consejeros de escuela también pueden ayudar a su familia a encontrar recursos cerca de la escuela o de su casa que puedan ayudar.

### ¿Qué debo consultarle al consejero de escuela de mi hijo?

- Algo sucedió en mi casa que involucró a mi hijo. No sé cuánto vio o escuchó, pero parece que le molesta bastante. Desde entonces, actúa y hace ciertas cosas que no son habituales en él. Generalmente no platico sobre mis temas fuera de casa, pero no sé qué hacer. Quisiera saber si le debo decir algo al maestro. ¿Qué debo decir y qué no debo decir?
- ¿Qué puedo hacer para mantener a mi hijo por el buen camino en la escuela mientras suceda todo esto?
- Quiero ayudar a mi hijo a controlar su conducta en casa y en la escuela. ¿Puede ayudarme a hacer un plan?



## CONSEJOS PARA PLATICAR CON EL CONSEJERO DE LA ESCUELA DE SU HIJO

Platicar con el consejero de escuela o consejero de orientación sobre el trauma puede ser difícil. Es un tema personal. Estos son algunos consejos para ayudarlo a prepararse para la reunión.

- **Platique en primera persona.**

Platicar en primera persona quiere decir platicar sobre usted.

Por ejemplo: "Tengo problemas para manejar la conducta de mi hijo en casa".

Platicar en primera persona ayudará al consejero de orientación a saber de qué manera los puede ayudar a usted y a su familia.

- **Haga una lista de los temas sobre los que quiere platicar.**

Es una muy buena idea armar una lista de preguntas y dudas. Hágalo antes de platicar con el consejero de orientación. Le ayudará a que la reunión se mantenga ordenada. También le permitirá recordar todo lo que quiere decir o preguntar.