

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. Algunos ejemplos de un evento que puede causar trauma son la muerte de un familiar, divorcios o perder su casa debido a un incendio y mudarse a un refugio. 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?

Existen muchas formas de comunicarle sus necesidades al consejero escolar o a cualquier otro personal de la escuela (trabajador social, coordinador de padres, maestro...). Es importante que escoja un representante escolar con quien se sienta cómodo al conversar cuando comparta su información personal. También puede elegir una forma preferida de comunicación. Ejemplo: Correo electrónico, mensaje de texto, llamada telefónica, videoconferencia o cara a cara.

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?

- Ocurrió algo en nuestra residencia que involucró a mis hijos. No estoy segura cuánto escucharon o vieron. Parece que los está molestando y a veces ellos no me expresan sus sentimientos. Desde entonces, han estado comportándose mal y haciendo cosas que no son típicas de su conducta normal. No suelo hablar acerca de mis asuntos personales, pero no estoy segura de lo que debo hacer. Quisiera saber si debo comunicárselo a los maestros. ¿Qué debo decir o no 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 ayudarle a prepararse para la reunión.

- **Platiqué 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.