



Supporting Your Child During Stressful Times

Traumatic or stressful events impact every person differently. It is important to monitor and support all children's coping strategies during difficult times to foster and empower their strengths. Thankfully, any family member, teacher, or adult who works with children can be a possible source of healing and support when given the proper tools.

Signs of Distress

All children manage stress and trauma differently. Here are some signs that a child could be struggling to adjust.

- Trouble sleeping
- Separation anxiety
- Fear of going to school
- Trouble concentrating
- Withdrawal
- Increased irritability or anxiety
- Loss of academic performance
- Regressive behaviors in young children (bedwetting, tantrums)
- Depression, lack of interest in activities they usually enjoy
- Substance abuse
- Physical symptoms such as headaches or fatigue
- No symptoms after experiencing a significant trauma



Learn more at
scoe.org/traumahelp



Steven D. Herrington, Ph.D.
Sonoma County Superintendent of Schools
5340 Skylane Blvd.
Santa Rosa, CA 95403



What You Can Do

A supportive response can help a child heal and grow during stressful times. Here are a few tips:

- **Be there:** Perhaps the most important thing you can do is talk with—and listen to—your children. Be sure to let them know it is OK to ask questions and share their feelings. Let their questions guide the conversation and avoid pressuring them to talk. Find positive ways for your child to be heard in their community.
- **Be flexible with expectations:** Patience, flexibility, and extra attention can all give children the room they need to heal. This can include gentle reminders or added help with chores or homework.
- **Be a role model:** Children take cues for how to handle stressful situations from their parents, according to the National Child Traumatic Stress Network. Do your best to model positive stress management strategies.
- **Take care of yourself:** You can't be a good role model if you are struggling yourself. Take time to make sure you are eating and sleeping well, getting exercise, and receiving proper medical care.
- **Seek professional help:** If a child you care for has shown signs of distress for a prolonged period of time, consider consulting with a mental health professional for support.



Ayudando a su Hijo/a a Recuperarse del Trauma

Las cicatrices emocionales pueden necesitar años para sanar. Por eso es importante tratar continuamente la salud mental de aquellas personas más vulnerables: nuestros niños y niñas. Afortunadamente, cualquier padre, madre, maestro/a o adulto que trabaja con niños puede ser una posible fuente de curación cuando tiene las herramientas adecuadas.

Signos de Sufrimiento

Todos los niños sufren de maneras diferentes: Algunos pueden ponerse agresivos o hiperactivos, mientras que otros pueden aislarse—y su comportamiento puede cambiar a lo largo del tiempo. Aquí hay algunas señales comunes que indican que un/a niño/a puede estar teniendo dificultades para ajustarse.

- Problemas de sueño
- Ansiedad por separación
- Temor por ir a la escuela
- Problemas de concentración
- Aislamiento
- Irritabilidad o ansiedad incrementadas
- Pérdida de rendimiento académico
- Comportamientos regresivos en niños más pequeños (orinarse en la cama, enfados)
- Depresión, falta de interés en actividades que normalmente les gustan
- Abuso de sustancias
- Síntomas físicos, como dolores de cabeza o fatiga
- Sin síntomas después de experimentar un trauma significativo



Infórmense en
scoe.org/traumahelp



Sonoma County
Office of Education

Steven D. Herrington, Ph.D.

Sonoma County Superintendent of Schools
5340 Skylane Blvd.
Santa Rosa, CA 95403



Qué Pueden Hacer

Una respuesta que dé apoyo puede ayudar a los niños a sanar e incluso desarrollarse después de una experiencia traumática. Aquí tienen algunos consejos:

- **Estén ahí:** Quizá lo más importante que puedan hacer es hablar con—y escuchar a—sus hijos. Asegúrense de que ellos sepan que pueden hacerles preguntas y compartir sus sentimientos. Deje que sus preguntas guíen la conversación y evite presionarlos para que hablen.
- **Sean flexibles con sus expectativas:** La paciencia, flexibilidad y la atención adicional pueden dar a los niños el espacio que necesitan para sanar. Esto puede incluir amables recordatorios o ayuda adicional con las tareas domésticas o de la escuela.
- **Sean un modelo a seguir:** Los niños perciben pistas sobre cómo gestionar situaciones estresantes de sus padres y madres, de acuerdo con la National Child Traumatic Stress Network. Hagan todo lo posible por servir de ejemplo de comportamientos tranquilos y cuidados saludables de uno mismo.
- **Cuidense:** Pueden conocer el consejo que dice “póngase primero su propia mascarilla de oxígeno”. No pueden ser buenos modelos a seguir si ustedes tienen dificultades. No se exijan demasiado durante este difícil momento. Dedicen tiempo a asegurarse de que comen y duermen bien, hagan ejercicio y reciban atención médica adecuada.
- **Busquen ayuda profesional:** Si un niño/a muestra señales de sufrimiento durante más de seis semanas, consideren la posibilidad de consultar a un profesional de salud mental para una evaluación.