

Supporting Youth Experiencing Trauma

Understanding Trauma

- Trauma is when we experience an event that is **stressful, frightening, or distressing**. These experiences are often marked by intense stress and/or fear and can leave lasting scars on our mental and emotional wellbeing, impacting many facets of our lives.
- **Acute Trauma** is an event that happens at a particular time and place and is usually short-lived (e.g., natural disaster, accident, sudden loss, one-time experience of violence)
- **Chronic Trauma** are experiences that occur repeatedly over long periods of time and have an increasing negative emotional effect (e.g., chronic abuse/neglect, long-term illness, homelessness, exposure to poverty or racism)
- **Trauma may impact everyone differently**, yet its difficulty is universally felt. It calls for compassion, understanding, and patience as essential ingredients for the healing journey.

How to Recognize Trauma

- **Some trauma is easily recognized** and are events that most people would consider traumatic like a disturbing or life-threatening situation. This includes: war, natural disasters, abuse and domestic violence, serious car accidents, violent crimes, death of a loved one, or forced family separation.
- Other types of trauma may be **more “common” experiences and can often be overlooked** by others or by the person who experiences them. This includes: interpersonal conflict, divorce, bullying, breakups, financial issues, microaggressions, rejection, moving/relocation, and more.

The Effects of Trauma on Youth

- Trauma can trigger different reactions for different people. **What may constitute a trauma for one person may not be the same for another.** Some common reactions to trauma include:
 - **Emotional Regulation:** Difficulty controlling emotions, knowing what emotions they're feeling/expressing, always feeling on edge.
 - **Cognitive:** Challenges learning/taking in new information, remembering instructions/following rules, planning/task completion.
 - **Behavioral:** Substance use, aggression, risk-taking, sleep disturbances, disordered eating, regressions, decreased motivation.
 - **Relationships/Isolation:** Difficulty understanding the perspectives of others, feeling empathy, and creating secure and trusting connections with others.
 - **Physical:** Risk for medical issues, physical symptoms of being sick, frequenting the nurses office, missing school.

Talking to Kids About Trauma

1. **Talk openly about trauma** and grief and offer reassurance. Let them know it is okay to talk about their experiences and feelings.
2. Support, acknowledge, and **validate your child's feelings** and reactions, even if you don't understand them.
3. **Ask questions** to determine your child's emotional state and better understand their perceptions. Don't push if they don't want to share.
4. Acknowledge **your own emotions and feelings** of grief, while making sure to remain age appropriate. Let them know that they are not alone. Rely on your own support systems as needed.

Caring for Kids with Trauma

1. Practice being **present and supportive** of your child by being dependable, creating a feeling of safety, and showing them unconditional love.
2. Use **verbal reassurance & physical affection** like a hug when appropriate and offer supportive statements like, “I love you even when you're having a hard time.”
3. **Empower your child** by giving them choices. Allow them to make choices in their daily routines, meal options, or choosing between games and activities.
4. Relax the rules while still **maintaining structure and stability**. This will provide them with a sense of safety, familiarity, and comfort.
5. Create **opportunities to connect**. A bedtime ritual of sharing one thing that went well, one thing that was tricky, and one thing you want me to know about your day.
6. **Focus on your child's strengths and interests**, and promote and encourage the development of a positive self-identity.

If you—or someone you know—are experiencing a mental health crisis, reach out to your school counselor immediately or dial 988 to reach the Suicide and Crisis Lifeline.

Apoyando a Jóvenes Experimentando Trauma

Entendiendo el Trauma

- El trauma es cuando experimentamos un evento que es estresante, aterrador o angustiante. Estas experiencias suelen estar marcadas por un estrés intenso y/o miedo y pueden dejar cicatrices duraderas en nuestro bienestar mental y emocional, afectando muchos aspectos de nuestras vidas.
- El Trauma Agudo es un evento que ocurre en un momento y lugar específicos y generalmente es de corta duración (por ejemplo, desastre natural, accidente, pérdida repentina, experiencia única de violencia).
- El Trauma Crónico son experiencias que ocurren repetidamente durante largos períodos de tiempo y tienen un efecto emocional negativo creciente (por ejemplo, abuso/negligencia crónicos, enfermedades a largo plazo, falta de vivienda, exposición a la pobreza o al racismo).
- El trauma puede afectar a cada persona de manera diferente, sin embargo, su dificultad se siente de manera universal. Requiere compasión, comprensión y paciencia como ingredientes esenciales para el viaje de sanación.

Cómo Reconocer el Trauma

- Algunos traumas son fácilmente reconocibles y son eventos que la mayoría de las personas considerarían traumáticos, como una situación perturbadora o que pone en peligro la vida. Esto incluye: guerra, desastres naturales, abuso y violencia doméstica, accidentes de coche graves, crímenes violentos, muerte de un ser querido o separación forzada de la familia.
- Otros tipos de trauma pueden ser experiencias más "comunes" y a menudo pueden pasar desapercibidos por otras personas o por la persona que los experimenta. Esto incluye: conflictos interpersonales, divorcio, acoso, rupturas, problemas financieros, microagresiones, rechazo, mudanzas/reubicación y más.

Los Efectos del Trauma en los Jóvenes

- El trauma puede desencadenar diferentes reacciones en diferentes personas. Lo que puede constituir un trauma para una persona puede no ser lo mismo para otra. Algunas reacciones comunes al trauma incluyen:
 - **Regulación Emocional:** Dificultad para controlar las emociones, saber qué emociones están sintiendo/expresando, sentirse siempre en tensión.
 - **Cognitivo:** Desafíos para aprender/asimilar nueva información, recordar instrucciones/seguir reglas, planificar/completar tareas.
 - **Comportamental:** Uso de sustancias, agresividad, comportamientos de riesgo, trastornos del sueño, trastornos de la alimentación, regresiones, disminución de la motivación.
 - **Relaciones/Aislamiento:** Dificultad para comprender las perspectivas de los demás, sentir empatía y establecer conexiones seguras y de confianza con los demás.
 - **Físico:** Riesgo de problemas médicos, síntomas físicos de enfermedad, frecuentar la enfermería, ausencias escolares.

Hablar con los Niños sobre el Trauma

1. Habla abiertamente sobre el trauma y el duelo y ofrece tranquilidad. Déjalos saber que está bien hablar sobre sus experiencias y sentimientos.
2. Apoya, reconoce y valida los sentimientos y reacciones de tu hijo, incluso si no los comprendes.
3. Haz preguntas para determinar el estado emocional de tu hijo y comprender mejor sus percepciones. No insistas si no quieren compartir.
4. Reconoce tus propias emociones y sentimientos de duelo, asegurándote de mantener la edad apropiada. Déjalos saber que no están solos. Confía en tus propios sistemas de apoyo según sea necesario.

Cuidado de Niños con Trauma

1. Practica estar **presente y ser de apoyo** para tu hijo siendo confiable, creando una sensación de seguridad y mostrándoles amor incondicional.
2. Utiliza el **apoyo verbal y la afectividad física**, como un abrazo cuando sea apropiado, y ofrece afirmaciones de apoyo como "Te quiero incluso cuando estás pasando por un momento difícil".
3. **Empodera a tu hijo** dándoles opciones. Permíteles tomar decisiones en sus rutinas diarias, opciones de comida o al elegir entre juegos y actividades.
4. Relaja las reglas **manteniendo aún la estructura y estabilidad**. Esto les proporcionará una sensación de seguridad, familiaridad y comodidad.
5. Crea **oportunidades para conectar**. Un ritual nocturno de compartir una cosa que salió bien, una cosa que fue difícil y una cosa que quieres que sepa sobre tu día.
6. **Enfócate en las fortalezas e intereses de tu hijo**, y promueve y fomenta el desarrollo de una identidad propia positiva.

Si tú o alguien que conoces está experimentando una crisis de salud mental, comunícate de inmediato con el consejero escolar o marca el 988 para comunicarte con la Línea de Vida para el Suicidio y Crisis.