Que posso fazer para ajudar meu filho/a?

Todos queremos o melhor para nossos filhos. Você tem o maior impacto na saúde e bem-estar de seu filho/a.

Você não está sozinho.

Muitos enfrentam dificuldades e angústias durante a infância. Algo pode acontecer conosco ou nossos filhos que não podemos controlar e que pode não ser nossa culpa.

- ✔ Procure ajuda de um terapeuta treinado em trauma.
- ✔ Encontre seu próprio apoio como pai/mãe/responsável.
- ✔ Converse com o conselheiro escolar, professor, médico e terapeuta de seu filho sobre trauma.
- ✔ Para aprender maneiras de começar a curar hoje, visite: **https://tinyurl.com/HOPEhandouts**

Você pode iniciar o processo de cura e fortalecer sua família para o futuro.

Você sabia?

As **ACEs** são eventos estressantes conhecidos como **Experiências Adversas na Infância**. Um estudo mostrou que essas experiências podem realmente ter um impacto na saúde do adulto. Muito pode ser feito para ajudar as pessoas a curar-se de ACEs. Isso inclui experiências e relacionamentos saudáveis e positivos.

Para aprender mais sobre ACEs, acesse:
https://www.cdc.gov/violenceprevention/acestudy

Não sabe como proceder?

Para conseguir ajuda, ligue ou envie e-mail para a Parent/Professional Advocacy League (PPAL)

Ligação gratuita: **1-866-815-8122**
Email: **info@ppal.net**

Para encontrar um terapeuta que lida com trauma, ligue para a UMass Medical School Child Trauma Center (Centro de Trauma Infantil da Escola de Medicina da UMass) ou visit o website

Ligação gratuita: **1-855-LINK KID (1-855-546-5543)**

www.umassmed.edu/cttc

Para obter ajuda escolar e outros apoios, ligue para a Federation for Children with Special Needs (Federação para Crianças com Necessidades Especiais)

Ligação gratuita: **1-800-331-0688**
fcsn.org/rtsc/trauma-trainings

Saiba mais no website da National Child Traumatic Stress Network (Rede Nacional de Estrese Traumático da Criança):

www.nctsn.org

Visite o website da Family Resource Center Network (Rede do Centro de Recursos da Família):

www.frcma.org

Atualizado em julho de 2020 BP-V1

Entendendo Trauma Infantil e Sua Famílha

Você pode ajudar assim

Recursos Informados sobre Trauma para Pais e Responsáveis

O que é o trauma?

Quando uma pessoa se sente insegura, devido ao estresse ou à ameaça de eventos intensos, dolorosos ou assustadores, chamamos isso de trauma. Embora o trauma possa ter grande efeito no bem-estar de uma pessoa, é possíve curar-se e fortalecer-se com apoio.

Um evento traumático pode incluir:

- Abuso físico, emocional ou sexual
- Falta de abrigo e pobreza
- Racismo
- Discriminação baseada em características como gênero, orientação sexual, deficiência, religião, etnia, entre outras
- Bullying
- Disastres naturais e crises de saúde pública
- Sobreviver à violência, guerra ou terrorismo na comunidade ou família
- Uso de substâncias pelos pais/responsáveis, doença mental ou negligência
- Perda ou separação de um ente querido, ou um membro da família na prisão
- Acidentes, ferimentos ou doenças sérias

O que se nota em crianças:

Estes são alguns exemplos de comportamentos após um evento traumático. Nem todas as crianças reagirão dessa maneira. *Tudo é baseado na idade, história e experiência de uma criança.*

- Ficar facilmente assustado e constantemente à procura de perigo
- Perder o interesse em amigos e atividades
- Agir com menos idade: fazer xixi na cama, usar conversa de bebê, temer separação
- Auto-dano, comportamento arriscado
- Na adolescência, uso de substâncias
- Sintomas físicos: dores de cabeça, dores de estômago, dores em geral

- Problemas com sono e apetite
- Inquietação e agitação
- Mudança no comportamento escolar
- Dificuldade de concentração e aprendizado
- Preocupação, pânico e medo pela segurança dos outros
- Irritabilidade, raiva e comportamento problemático
- Evitar pessoas, lugares ou coisas
- Sentir culpa ou vergonha
- Dormência emocional

Procure apoio: Cuidados Informados sobre Trauma

Você deu o primeiro passo a ler isso. Agora você sabe mais sobre trauma. Aqui está o que você pode fazer a seguir:

- **Ligue** para a Parent/Professional Advocacy League (PPAL) (Liga de Advocacia dos Profissionais e Pais). Peça a um especialista em apoio à família, que também é pai/mãe, para ajudar você e sua família.
- **Aprenda** mais sobre trauma e novos tipos de cuidados e tratamentos informados sobre trauma no site do **National Child Traumatic Stress:** www.nctsn.org

Pais, Mães & Responsáveis Precisam de Apoio também!

Muitos pais e responsáveis enfrentaram traumas no passado. Às vezes, essas experiências podem afetar a forma como reagimos com nossos filhos. Pedir ajuda e encontrar maneiras de cuidar de si pode ser um bom exemplo para seu filho/a.