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: www.positiveexperience.org

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: www.cdc.gov/violenceprevention/aces

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 uma avaliação clínica em tempo real, ligue ou envie uma mensagem de texto para a Linha de Apoio à Saúde Comportamental de Massachusetts, ou use a ferramenta de bate-papo no site:

Ligação ou mensagem de texto gratuitas:

1-833-773-2445

masshelpline.com/how-we-can-help

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

Entendendo Trauma Infantil e Sua Familha

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.*



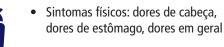
- Ficar facilmente assustado e constantemente à procura de perigo
- Perder o interesse em amigos e atividades



 Agir com menos idade: fazer xixi na cama, usar conversa de bebê, temer separação



- Auto-dano, comportamento arriscado
- Na adolescência, uso de substâncias





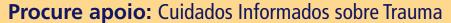
- Problemas com sono e apetite
- Inquietação e agitação
- Mudança no comportamento escolar



- 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



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

- 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.

