

## Hipervigilancia y pensamientos intrusivos

### ¿Por qué sucede?

Los **pensamientos intrusivos** son recuerdos angustiosos recurrentes y no deseados de un suceso aterrador que pueden incluir *flashbacks* (revivir el evento traumático como si estuviera sucediendo), sueños perturbadores, angustia emocional severa, o reacciones físicas a algo que nos hace recordar el trauma.

La **hipervigilancia** es cuando el cuerpo de una persona se pone en alerta máxima después de que algo le recuerde un trauma. El cuerpo actúa como si el peligro fuera real, aunque ya no esté presente. Suele estar acompañado de pensamientos intrusivos, un estado emocional "adormecido", o intentos de evitar aquello que le trae el recuerdo.

### ¿Qué puedo hacer?

**E**ntender: Como cuidador, recuerde que hay un significado detrás de cada comportamiento y que el niño está haciendo las cosas lo mejor que puede en un momento dado. Los recordatorios del trauma pueden ser cualquier cosa, desde la forma en que huele una habitación, un sonido en particular, la iluminación, o incluso una determinada comida. Las respuestas comunes a estos desencadenantes pueden incluir dificultades para dormir, problemas de concentración, irritabilidad, arrebatos de enojo, ansiedad, y comportamiento autodestructivo. Observe y entienda lo que le produce el recuerdo a su hijo para ayudar a prevenir la hiperexcitación.

**R**utina: Para un niño que está en un estado excitado, proporcionar consistencia y previsibilidad puede ayudar mucho. Para los niños más pequeños, puede crear un horario visual para que el niño sepa cómo será el día. Para los niños mayores, cree un calendario familiar que contenga los eventos de la semana. Trate de tener una rutina diaria y manténgase constante. Si tiene que hacer un cambio, comuníquese al niño con anticipación para que no sea una sorpresa.

### S.O.S

**Deténgase:** Deténgase y respire con respiraciones largas y profundas.

**Oriéntese:** Mire a su alrededor y revise su entorno cercano. Tome nota de las reacciones físicas (respiración, latidos del corazón, etc.).

**Busque ayuda:** Use un "destructor de estrés" para ayudar a calmarse. Si es necesario, llame a un amigo de confianza o a un adulto responsable.

A veces, estos síntomas pueden ser tan difíciles que pueden causar ataques de pánico o algo más serio. No dude en llamar al 911, al teléfono de Mobil Crisis (1-877-382-1609) o en llevar al niño al departamento de urgencias si tiene alguna preocupación a cerca de la seguridad como problemas para respirar, miedo a la autolesión, o daño a otros. Tener la ayuda de un doctor, psicólogo, o consejero puede ayudar a su hijo a crear metas objetivas y razonables para superar el trauma.

