

O que posso fazer para ajudar os meus filhos?

Todos queremos o melhor para os nossos filhos. É você que pode ter o maior impacto sobre a saúde e o bem-estar dos seus filhos.

Você não está sozinho.

Muitas pessoas enfrentam dificuldades e angústias durante a sua infância. Podem acontecer coisas aos nossos filhos e a nós mesmos que não podemos controlar e de que não somos culpados.

- ✓ Procure a ajuda de um terapeuta especializado em traumas.
- ✓ Procure ajuda para si mesmo como pai/cuidador.
- ✓ Fale sobre traumas com o conselheiro ou um professor na escola do seu filho, ou com um médico ou um terapeuta.
- ✓ Para saber como pode começar a recuperação hoje mesmo, visite:
www.positiveexperience.org

A recuperação e o bem-estar da sua família no futuro podem começar hoje.

Sabia que...

As ACEs são eventos angustiantes designados como **Adverse Childhood Experiences (Experiências Adversas da Infância)**. Um estudo demonstrou que estes eventos podem, de facto, ter um impacto negativo na saúde dos adultos. Muito pode ser feito para ajudar as pessoas a ultrapassar os efeitos das ACEs. Incluindo, por exemplo, experiências e relacionamentos saudáveis e positivos.

Para mais informações sobre as ACEs, visite:
www.cdc.gov/violenceprevention/aces

Não sabe o que fazer?

Para obter ajuda, ligue ou escreva para a Parent/Professional Advocacy League (PPAL)

Chamada grátis: **1-866-815-8122**
Correio electrónico: info@ppal.net

.....

Para uma avaliação clínica em tempo real, contactar por telefone ou SMS a Linha de Ajuda de Saúde Comportamental do Estado de Massachusetts (*Massachusetts Behavioral Health Help Line*), ou por contacto directo (chat) no respectivo sítio Web:

Chamada grátis (telefone ou SMS):
1-833-773-2445

masshelpline.com/how-we-can-help

.....

Para ajudar a dispor destas ajudas em escolas e outros locais, ligue para a Federation for Children with Special Needs

Chamada grátis: **1-800-331-0688**
fcsn.org/rtsc/trauma-trainings

.....

Mais informações no sítio Web da National Child Traumatic Stress Network:

www.nctsn.org

.....

Visite o sítio Web da Family Resource Center Network:

www.frcma.org

Compreender os Traumas de Infância e a Sua Família

Fique a saber como ajudar



Informações sobre Traumas Para Pais e Cuidadores

O que são Traumas

Quando alguém se sente inseguro, devido a angústias ou ameaças de eventos intensos, dolorosos ou até assustadores, chamamos a isso traumas. Embora os traumas possam ter um efeito significativo no bem-estar de uma pessoa, com um apoio acertado, as pessoas podem recuperar e ultrapassar a situação.

Um episódio traumático pode incluir:

- Violência física, emocional ou sexual
- Situações de sem-abrigo e pobreza
- Racismo
- Discriminação com base em género, orientação sexual, deficiência, religião, origem étnica e outras
- Intimidação e opressão (bullying)
- Catástrofes naturais e crises de saúde pública
- Viver em ambientes de violência comunitária ou familiar ou de guerra ou terrorismo
- Abuso de drogas, doença mental ou abandono por parte dos pais/cuidador
- Perda ou separação de parente ou cuidador, ou reclusão de membro familiar
- Acidentes, lesões corporais ou doenças graves



O que pode ser observado nas crianças:

Alguns exemplos de comportamentos a seguir a episódios traumáticos. Nem todas as crianças reagem destas maneiras. Tudo depende da idade, da história e das experiências vividas pela criança.



- Sobressaltos frequentes e procura constante do perigo



- Perda de interesse pelos amigos e actividades



- Comportamentos mais infantis do que a sua idade real: urinar na cama, usar linguagem de bebé, medo da separação



- Automutilação, comportamentos de risco

- Nos adolescentes, consumo de drogas

- Sintomas físicos: dores de cabeça e de barriga e outras dores e desconforto físico



- Perturbações do sono e do apetite
- Inquietação e agitação
- Alterações no comportamento escolar



- Dificuldades na concentração e aprendizagem



- Preocupação, medo e pânico pela segurança de terceiros

- Irritabilidade, raiva e comportamento provocador

- Distanciamento de pessoas, locais ou coisas



- Sentimento de culpa ou vergonha
- Paralisia emocional

Procure mais ajuda: Cuidados Especializados de Traumas

Com a leitura deste folheto, V. já deu o primeiro passo. Deste modo, ficou mais informado sobre o que são os traumas. O que pode fazer a seguir:

- **Contacte** a Parent/Professional Advocacy League (PPAL). Peça para falar com um especialista em ajuda familiar, que também tenha filhos, para obter ajuda para si e para a sua família.
- **Conheça** melhor os traumas e os novos tipos de cuidados e tratamentos especializados de traumas no sítio Web do National Child Traumatic Stress: www.nctsn.org

Os pais e os cuidadores também precisam de ajuda!

Muitos pais e cuidadores também viveram situações traumáticas no seu passado. Por vezes, tais situações podem afectar o modo como reagem com e aos seus filhos. Procurar ajuda e descobrir caminhos para tratar de si mesmo, pode ser um excelente exemplo para os seus filhos.

