

¿QUÉ ES EL TRAUMA?

- El trauma es una experiencia impactante, aterradora o peligrosa que conduce a sentimientos fuertes de tristeza, estrés o preocupación.
- Los traumas pueden derivar de desastres naturales, como un huracán o un terremoto, o de un evento normal de la vida, como la pérdida repentina de un ser querido. También pueden ser causados por otras personas. Por ejemplo, por un abuso sexual o maltrato físico, un accidente automovilístico, un delito o un ataque terrorista.
- El trauma es muy común en la infancia. De hecho, la mayoría de los niños experimentan un trauma antes de cumplir los 16 años.



¿CÓMO RESPONDEN LOS NIÑOS AL TRAUMA?

- Casi todas las personas se sienten tristes, angustiadas o enojadas después de atravesar un trauma. En la mayoría, estas respuestas son normales y desaparecen con el tiempo (de 1 a 2 semanas después).
- En algunos casos, estos pensamientos y sentimientos no desaparecen solos y pueden interferir con la vida cotidiana, lo cual puede ocasionar que el niño necesite ayuda adicional.

ALGUNAS SEÑALES QUE INDICAN QUE SU HIJO PUEDE NECESITAR APOYO ADICIONAL INCLUYEN:

- extrema preocupación o sentimiento de mucha angustia, tristeza o temor;
- llanto frecuente;
- problemas para pensar claramente o concentrarse;
- pensamientos aterrizantes respecto del trauma;
- sentimientos de enojo;
- pesadillas o dificultad para dormir desde que sucedió el trauma;
- evitar los lugares o las personas que le recuerdan el trauma;
- síntomas físicos como dolores de cabeza, dolor de estómago y problemas digestivos, cansancio, palpitaciones y sudoración, estado de nerviosismo y facilidad para asustarse.

RECURSOS

<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/coping-with-traumatic-events/index.shtml>

https://www.ptsd.va.gov/professional/treatment/children/ptsd_in_children_and_adolescents_overview_for_professionals.as

<https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types>

CONSEJOS PARA PADRES

- **No sienta temor de hablar del trauma.** Los niños no se benefician de "olvidarlo".
- **Hable de ello con calma.** Si un niño siente que sus padres están molestos por el evento, no deseará hablar sobre ello. Esto dificulta aún más su recuperación.
- **Permita que el niño guíe la conversación.** Permita que su hijo se sienta cómodo con la idea de hablar del evento a su propio ritmo.
- **Cuando el niño lo mencione o parezca estar pensando en ello,** no evite la conversación. Escúchelo, responda preguntas y brinde consuelo y apoyo.
- **A menudo no tenemos explicaciones adecuadas** sobre la muerte sin sentido o los eventos traumáticos. Al fin y al cabo, solo escuchar y consolar a su hijo tendrá efectos positivos duraderos en la capacidad del niño para hacer frente al evento traumático.
- **Está bien permitir que los niños vean que usted se siente triste o molesto.** Les ayuda a saber que las emociones son normales.
- **Mantenga una rutina que ayude al niño a sentirse seguro.** Los niños se sienten seguros con la estructura y las rutinas.
- **Permita que el niño recupere el control que puede haber perdido después de un evento traumático.** Los padres pueden proporcionarle al niño opciones sobre qué tareas hacer, como elegir la ropa del día o los bocadillos.

¿Cuándo debo obtener ayuda profesional?

- Los niños que continúan mostrando signos de trauma durante los meses posteriores pueden sufrir trastorno de estrés postraumático (TEPT).
- Es importante obtener ayuda profesional si le preocupa que su hijo pueda sufrir de TEPT.
- Un terapeuta, como un psicólogo, trabajador social o consejero, puede ayudar a su hijo a comprender y controlar sus estados de ánimo y sentimientos.
- Los tratamientos eficaces para el TEPT incluyen terapia conversacional (como terapia cognitivo-conductual centrada en el trauma, TCC-CT) o una combinación de la terapia conversacional y medicamentos.
- Obtenga ayuda de forma inmediata. Si su hijo expresa pensamientos sobre suicidio o dice cosas atemorizantes, llame al 911 o llévelo al Departamento de Emergencias.

FUENTES RECOMENDADAS

- *"The PTSD Workbook for Teens: Simple, Effective Skills for Healing Trauma"* by Libbi Palmer (2012)
- *"Helping Children and Adolescents Cope with Violence and Disasters: What Parents Can Do"* <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/coping-with-traumatic-events/index.shtml>
- *National Child Traumatic Stress Network (guides for parents of children who have experienced trauma):* <https://www.nctsn.org/audiences/families-and-caregivers>
- *"How Little Coyote Found His Secret Strength: A Story About How to Get Through Hard Times"*, by Alicia Hu and Ching-Pang Kuo (2017)
- *A Terrible Thing Happened: A Story for Children who have Witnessed Violence or Trauma* by Margaret M. Holmes
- *Healing Days: A Guide for Kids Who have Experienced Trauma* by Susan Farber Straus, PhD