



TRAUMA: QUÉ DEBERÍAN SABER LOS PADRES

El trauma es una respuesta emocional y física a un suceso amenazante o que se percibe de esa manera. Algunos ejemplos de sucesos específicos que pueden ser traumáticos incluyen violencia, abusos, bullying o abandono. Además, crecer en la pobreza o con un miembro de la familia que lucha contra un trastorno por consumo de sustancias, o ser testigo de la violencia o el racismo en la comunidad, puede ser traumático. Un suceso traumático puede afectar a un niño directamente, si le ocurre a él o a alguien que conoce, o puede presenciarlo a través de los medios de comunicación, como un tiroteo o un acto terrorista. Durante la pandemia de COVID-19, los jóvenes pueden sentir que algunos de estos desafíos son aún más difíciles, así como también sus cuidadores, que pueden estar viviendo sus propios desafíos.

El trauma varía mucho según cada niño y sus experiencias. Algunos niños pueden reaccionar de forma moderada o grave a un mismo suceso traumático. Por otro lado, el estrés tóxico (vivir el trauma de forma repetida y regular, como el bullying, la violencia o el racismo prolongados) aumenta los riesgos de que aparezcan síntomas del trauma.

El trauma también puede impactar en el sentido de identidad del niño: cómo se define a sí mismo, su sentido de confianza en sí mismo y de capacidad. El sentido de identidad del niño también puede verse dañado en sucesos en los que no haya daño físico, como los abusos emocionales o cuando son testigos de violencia.

¿Qué son las experiencias adversas en la infancia (ACE)?

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) describen a las ACE como sucesos *potencialmente* traumáticos que ocurren durante la infancia (0-17 años) como:

- experimentar violencia, abusos o abandono
- ser testigo de violencia en el hogar o en la comunidad
- tener un miembro de la familia que haya intentado suicidarse o haya muerto por esta causa

Las ACE también incluyen las influencias del entorno de un niño que debilitan su sentido de seguridad y estabilidad o conexión con el resto de las personas en su hogar como:

- trastorno por consumo de sustancias
- problemas de salud mental
- inestabilidad por la separación de los padres o por un miembro de la familia que está en prisión

Sin el apoyo suficiente, las ACE pueden tener como resultado problemas médicos de largo plazo, problemas de salud mental o trastornos por consumo de sustancias. En la vida adulta, el trauma no resuelto también puede interferir en la educación y las oportunidades de empleo y aumentar el riesgo de trauma o problemas de salud mental de los propios hijos.

Si bien hay algunas maneras de ayudar a prevenir las ACE, no todos los sucesos traumáticos se pueden prevenir. Sin embargo, podemos ayudar a los niños a aumentar su capacidad de resiliencia para manejar el trauma como resultado de las ACE y ayudar a prevenir traumas en el futuro.

Síntomas a los que debe prestar atención en su hijo

Las ACE son muy comunes. Se estima que [casi la mitad de todos los niños estadounidenses](#) ha tenido, por lo menos, un tipo de ACE. Los síntomas que derivan de una exposición traumática pueden incluir [ansiedad](#), [depresión](#), o trastorno de estrés postraumático (TEPT). Los síntomas del TEPT suelen clasificarse en tres categorías. No todos los niños que hayan estado expuestos al trauma desarrollarán síntomas de TEPT.

1. Volver a sufrir el trauma

Cuando el cerebro del niño intenta entender lo que ha ocurrido, revive el suceso para intentar darle sentido a algo que se siente confuso y difícil de entender. Este proceso puede incluir:

- Flashbacks
- Pesadillas
- Pensamientos invasivos sobre el trauma

2. Agitación e hipervigilancia

- Agitación: es la parte física de la lucha o la respuesta a esta. Cuando aparezcan los pensamientos sobre el trauma, su hijo puede experimentar: agitación del ritmo cardíaco, hiperventilación, sensación de muerte inminente, sudoración o mareos.
- Hipervigilancia: los niños que han experimentado sucesos traumáticos suelen estar en alerta. Sus cerebros se adaptan a la experiencia traumática del pasado y están constantemente atentos a otras experiencias traumáticas antes de que ocurran.

3. Evasión y bloqueo emocional

Ningún niño puede mantenerse en estado de alerta todo el tiempo. Un niño que ha experimentado un suceso traumático puede bloquear sus respuestas emocionales: en algunos casos, pueden bloquearse por completo en lugar de poner a su cuerpo y a su mente en un constante estado de alarma. Algunos de los signos incluyen:

- Tendencia a evitar pensamientos y sentimientos asociados con el trauma
- Insensibilidad emocional
- Alejarse de la interacción social
- Preocupaciones o sentimientos de desesperanza sobre el futuro

Síntomas a los que debe prestar atención en su hijo

Los síntomas de TEPT en los niños pueden comenzar inmediatamente después del suceso traumático o luego de seis meses o más. Algunos niños pueden sufrir efectos a largo plazo. La buena noticia es que el TEPT puede tratarse. Para obtener más información, lea [Apoyar a su hijo frente al trauma](#).

Para obtener más información sobre problemas de salud mental por grupo de edad de niños, visite la página para padres y familias de Project TEACH en: <http://bitly.com/PTEACH-Family>

Para más recursos de información sobre el trauma, visite la página de ciencia de la prevención de Project TEACH:

<https://projectteachny.org/prevention-science/>

Agradecemos especialmente al Grupo de Asesoría para Padres del Proyecto TEACH, que colaboró en el desarrollo de este folleto.