



Center for Early Education and Development

Preguntas Acercas de los Niños

¿De qué manera puede un trauma afectar a mi pequeño?

Nos gustaría pensar que porque nuestros bebés e infantes son tan pequeños y puros, ellos no se afectan con tensiones o trauma alguno. También solemos pensar que los niños solos pueden recuperarse de una experiencia traumática. Desafortunadamente, aún los niños más pequeños pueden traumarse o llegar a sentir niveles de tensión nerviosa muy altos. Ellos recién están desarrollando su sentimiento de confianza y un trauma atenta contra esta confianza. Traumas pueden ser causados, por ejemplo, por estar expuesto a actos de violencia en repetidas ocasiones, o sufrir un accidente automovilístico serio o perder al ser que cuidaba al niño y en quien éste había depositado su confianza. Los niños muy pequeños también pueden sentirse afectados por la tensión aún cuando ellos no la experimentan directamente. Ellos son muy vulnerables a los eventos traumáticos que experimentan quienes cuidan de ellos. Debido a que quien cuida del bebé es una persona muy importante en la vida de ese niño, la forma cómo ese cuidador responde a una experiencia traumática afectará también como el niño enfrente la situación.

¿De qué manera son afectados los bebés y los niños pequeños?

Se sabe que incluso los niños muy pequeños pueden ser afectados por los eventos traumáticos a través de una experiencia propia o debido al sufrimiento de quienes cuidan de ellos. Cada niño puede que responda de manera distinta. En algunos casos, usted tal vez note que el niño se muestra angustiado, en otras palabras, puede que su bebé se altere con mayor facilidad, puede ser que se aferre a sus padres, que tenga problemas separándose de ellos, o que manifieste su angustia a través de rabietas más frecuentes. También puede ser que usted note que su niño comienza a actuar más como un bebé de lo que solía ser, como por ejemplo queriendo que usted le dé de comer pese a que antes insistía en hacerlo por sí mismo. Puede ser que usted piense que su niño ha “retrocedido” o ha

perdido la habilidad de hacer cosas que sabía hacer, tales como hablar o utilizar el baño. O puede ser que note que el niño está más a menudo “en alerta” o muy sensible, que lloriquee o se queje diciendo sentirse enfermo o con dolor, o puede que coma menos. Algunos niños muestran varios de estos comportamientos.

La reacción singular más común al trauma es el de revivir el evento traumático de alguna manera. El niño revive la experiencia a través de sus sueños y pensamientos, los cuales le aparecerán como imágenes en su mente. Es muy común que niños pequeños recreen lo que ha sucedido en sus juegos. Los niños pequeños no tienen “flashbacks” (imágenes de lo sucedido que regresan a la mente), pero ciertos objetos o cosas que le recuerden al trauma pueden afligirlos. Las cosas que les recordarán el trauma son, usualmente, algo que active los sentidos, como por ejemplo algo que el niño ve, oye o huele.

Es difícil predecir como reaccionará su niño a un evento traumático. Algunos niños responden de inmediato y de manera breve. Otros tienen una reacción lenta o retardada. La manera como reaccionan los niños depende de su edad y su habilidad de entender lo que ha sucedido, así como de la manera como responda al evento traumático quien cuida de ellos. Si el niño ha tenido algún problema de desarrollo o problema emocional en el pasado, su reacción al trauma será posiblemente más fuerte. Igual sucede si el niño ha sido expuesto a otros eventos o situaciones estresantes y traumáticas en el pasado, o si ha sido expuesto a circunstancias familiares difíciles, o no ha recibido el apoyo necesario de quienes cuidan de ellos cuando lo ha necesitado. Los niños enfrentan mejor el trauma cuando tienen relaciones fuertes y positivas con sus padres o quienes cuidan de ellos, si tienen estabilidad familiar, y si han aprendido las habilidades necesarias y apropiadas a su edad para resolver problemas.



¿De qué Manera le Puedo Ayudar a mi Niño a Enfrentar un Trauma?

Los niños pequeños que han experimentado un trauma necesitan recuperar la confianza en el mundo que les rodea, así como recuperar un sentimiento de esperanza. Tener un ambiente seguro y protector, con adultos que son cariñosos y que le apoyan (idealmente en el hogar del bebé y los que cuidan del bebé primordialmente) es vital para ayudar a tratar a niños que han sufrido traumas.

Los padres de familia y quienes cuidan del niño pueden:

- Incrementar la sensación de seguridad del niño. Los adultos necesitan hacerle sentir al niño que están a su disposición para consolarlo. Luego de un evento que genera tensión o causa trauma, lo que solía funcionar para calmar o tranquilizar al niño tal vez no funcione. Los pequeños necesitan períodos más largos en brazos de quienes les cuidan, necesitan ser acurrucados y necesitan oír frases de aliento repetidas veces, así como cualquier otra forma de tranquilizar que les agrade. Algunos tal vez necesiten más consuelo a la hora de dormir y antes de separarse de los padres. Los objetos que le brindan al niño una sensación de seguridad, tales como un peluche o una frazada especial, también pueden tornarse muy importantes.
- Incrementar la sensación de control del niño. Una vez que el niño se sienta seguro, es importante incrementar su sensación de control. Como el trauma siempre implica una pérdida de control, los niños muy pequeños necesitan oportunidades para recuperar algo de control sobre sus vidas, pero en una forma que puedan manejarlas. Por ejemplo, es una buena idea ofrecer al niño que él elija las actividades cotidianas en las cuales participará, tales como el elegir con qué juguetes puede jugar o si puede dejar abierta la puerta del ropero de su cuarto durante la noche. A la vez, usted querrá de manera sensata guiar dichas elecciones. Los niños tienen la necesidad de sentir que tienen algo de control, pero también necesitan saber que quienes cuidan de ellos están en control.
- Mantenga una rutina y prepare al niño para los cambios. Los niños que han sufrido un trauma necesitan más que otros que se les prepare para cualquier cambio que se va a efectuar en su vida, de manera que no sientan que las cosas están fuera de control de nuevo. El mantener una rutina y brindarles sensación de que las cosas son predecibles le ayudará al niño.

- Asista al niño durante el tiempo que hace frente al trauma. Cuando su niño muestra angustia, exprese también su preocupación de manera que el niño sepa que el adulto entiende como se siente. Dígale que es normal sentirse triste, asustado, enojado y ayúdele a expresar sus sentimientos con palabras. Luego distraiga al niño y ayúdele a enfocarse en cosas agradables y positivas. Permita que su niño “actúe” el trauma, a menos que sea peligroso para otros. Esta es la manera como el niño resolverá sus sentimientos, y este tipo de juegos eventualmente desaparecerán.
- Cuide de sí. La manera como un niño se sobrepondrá al trauma dependerá en muchos casos de cómo sus padres fueron afectados por el trauma y cómo se recuperaron. Cuando los padres se están cuidando y se van recuperando de sus experiencias traumáticas, podrán, de mejor manera, enfocarse en construir relaciones sólidas y de apoyo a sus niños.

Por Mindy Mitnick, Ed.M., M.A., Psicóloga licenciada. Uptown Mental Health Center [Centro de Salud Mental de Uptown], Minneapolis, Minnesota.

Para Mayor Información

Para mayor información acerca de cómo ayudar a los niños a enfrentar un trauma, contacte a su pediatra o al programa de Early Childhood Family Education en su distrito escolar. O llame al 1-800-KIDS-709.

Preguntas Acerca de los Niños está en el Web en:

<http://cehd.umn.edu/ceed>

Copyright © 2009 by Center for Early Education and Development

These materials may be freely reproduced for education/training or related activities. There is no requirement to obtain special permission for such uses. We do, however, ask that the following citation appear on all reproductions:

Reprinted with permission of the Center for Early Education and Development (CEED), College of Education and Human Development, University of Minnesota, 1954 Buford Avenue, Suite 425, St. Paul, Minnesota, 55108; phone: 612-625-3058; fax: 612-625-2093; e-mail: ceed@umn.edu; web site: <http://cehd.umn.edu/ceed>.

COLLEGE OF EDUCATION
+ HUMAN DEVELOPMENT

UNIVERSITY OF MINNESOTA

Preguntas Acerca de Los Niños es un proyecto del Centro para la Educación y Desarrollo Temprano, Universidad de Minnesota. La Universidad de Minnesota es un empleador y educador que respeta la igualdad de oportunidades. Esta publicación está disponible en formatos alternativos, bajo pedido. Si desea copias adicionales o formatos alternativos, por favor llame al 612-625-3058 (Inglés)..

“How Can Trauma Affect My Young Child?” Spanish translation by Amalia Mendoza.