

Trauma: Consejos y datos breves (Trauma – Brief Facts and Tips)

- 1. El trauma es un problema grave.** Alrededor de 35 millones de niños han experimentado al menos un evento que podría ocasionar un trauma infantil (Child and Adolescent, 2012). Alrededor del 72 % de los niños y jóvenes de los Estados Unidos habrán experimentado al menos un evento estresante (p. ej., serán testigos o víctimas de violencia; experimentarán abuso sexual, físico o emocional; sufrirán una lesión o una afección médica grave; sufrirán la muerte de un padre o hermano) antes de los 18 años (Deryck, Silver, & Prause, 2014).
- 2. El trauma puede tener un impacto duradero.** El trauma infantil puede aumentar el riesgo de sufrir problemas psicológicos, de comportamiento o emocionales (depresión o trastorno por estrés posttraumático [TEPT]), abuso de sustancias, bajo éxito ocupacional o fracaso escolar, inadaptación social y mala salud.
- 3. Existen varios tipos de trauma, incluidos los siguientes:**
 - Violencia en la comunidad, doméstica y en la escuela.
 - Abuso físico y sexual.
 - Negligencia.
 - Trauma complejo (varios eventos traumáticos y un impacto grave).
 - Trauma de la primera infancia (cualquier evento traumático que experimenten niños de entre 0 y 6 años).
 - Trauma médico.
 - Desastres naturales.
 - Trauma debido al terrorismo, por ser refugiado o debido a encontrarse en una zona de guerra.
 - Pérdida traumática.
- 4. Si un niño percibe el evento como amenazante, hay mayores probabilidades de que el niño quede traumatizado.** Estas percepciones de amenaza se ven influenciadas por (1) la naturaleza del evento de

Nivel de pobreza.

6. **Reacciones comunes al trauma:** conmoción o incredulidad, temor, tristeza, culpa/vergüenza, dolor, confusión, pesimismo o enojo. *En la mayoría de los casos estas reacciones son temporales y disminuyen con el tiempo.*

7. **Señales de advertencia.** Si alguno de los siguientes síntomas no disminuye con el tiempo, si impactan gravemente en la capacidad del niño de participar en actividades normales o si se perciben cambios significativos, es posible que sea necesaria una derivación a un profesional de salud mental.

Interrupción o aislamiento de las relaciones con compañeros.

Falta general de energía o falta de interés en actividades que antes disfrutaba.

Relaciones familiares tensas (aumento de mal comportamiento, atacar a miembros de la familia, negarse a participar en rutinas normales de la familia).

Disminución del rendimiento escolar, evitar ir a la escuela, dificultad para concentrarse.

Quejas físicas sin causa aparente.

Sobrellevar de manera inadecuada (uso de drogas o alcohol, agresión grave).

Pesadillas recurrentes e informar miedos fuertes a la muerte, la violencia, etc.

Representar de manera repetitiva los eventos traumáticos.

Baja autoestima, hablar de manera negativa de uno mismo (si esto no era aparente antes del trauma).

Problemas para dormir (dificultad para quedarse dormido o permanecer dormido) y para comer.

Mayor estimulación (asombrarse fácilmente o enojarse rápidamente), agitación, irritabilidad, agresividad.

Regresión del comportamiento (succión del pulgar, micción nocturna, dependencia, miedo a la oscuridad).

8. **Las escuelas desempeñan un papel importante para disminuir el impacto de un evento traumático en un niño.** Los niños pasan la mayor parte del día en la escuela, donde hay adultos comprometidos disponibles para ayudarlos. Los educadores pueden ayudar a los niños al proporcionarles la estructura de una rutina habitual, al brindarles un lugar seguro donde compartir las inquietudes, al estar atentos a las pistas en el entorno que puedan des(r)020.8To 0 Tc0ng1(r),(8o)5.f.002 T(epe)5t078ac@0787562.5t-.uej doalciones

