NCTSN The National Child Traumatic Stress Network

Para los padres

Guía informativa sobre la aflicción traumática infantil

Esta información proviene del National Traumatic Stress Network
Subcomité de Materiales Didácticos del
Grupo de Estudio de la Aflicción Traumática Infantil

El proyecto fue financiado por la administración de Substance Abuse and Mental Health Services, U.S. Department of Health and Human Services

Guía informativa para los padres
sobre
la aflicción traumática infantil

Material didáctico
procedente del
Subcomité de Materiales Didácticos
del
Grupo de Estudio de la Aflicción Traumática Infantil
National Child Traumatic Stress Network

Reconocimiento:
Robin F. Goodman, PhD - asesora para The National Child Traumatic Stress Network
Judith Cohen, MD - Allegheny General Hospital
Carrie Epstein, CSW - Sare Horizon-St. Vincent's Child Trauma Care Initiative
Matthew Kliethermes, PhD - Greater St. Louis Child Traumatic Stress Program
Christopher Layne, PhD - Universidad de Brigham Young
Robert Macy, PhD - Massachusetts Mental Health Institute
Dottie Ward-Wimmer, MA - Wendt Center for Loss and Healing

National Child Traumatic Stress Network
www.NCTSNet.org

2004
La coordinación de la red de National Child Traumatic Stress está a cargo del National Center for Child Traumatic Stress, Los Angeles, California y Durham, North Carolina.

Este proyecto ha sido financiado por Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), U.S. Department of Health and Human Services (HHS). La política, las opiniones y los puntos de vista expresados en esta guía son los de los autores y no representan, necesariamente, los de la SAMHSA ni los del HHS.)

ÍNDICE

Guía informativa para los padres sobre la aflicción traumática infantil 4

Guía detallada sobre la aflicción traumática infantil 10

Información breve sobre la aflicción traumática infantil 19

Guía informativa para los padres sobre la aflicción traumática infantil

Introducción

Esta guía para los padres sobre el estrés traumático durante la infancia se basa en la "Guía detallada sobre la aflicción traumática infantil" y en el documento informativo titulado "Información breve sobre la aflicción traumática infantil." Para tener acceso a éstos, sírvase entrar en este enlace: www.NCTSNet.org. Se recomienda que esas publicaciones se lean conjuntamente con esta guía para los padres, ya que suministran un fondo imprescindible para llegar a entender la diferencia entre lo que se entiende por duelo sin complicaciones luego de la muerte de un ser querido, la aflicción traumática infantil y otros tipos de reacciones al trauma.

No todos los niños que sufren las consecuencias de una defunción desarrollan el trastorno de la aflicción traumática infantil. Es posible que muchos reaccionen, a su debido tiempo, del modo que habría de esperarse y que, con el respaldo adecuado puedan sobrellevar la pérdida del ser querido. Sin embargo, otros niños podrían tener dificultades duraderas y que incluso éstas llegasen a interferir con su capacidad para desenvolverse y recordar de manera favorable a la persona fallecida.

Esta información presenta un panorama de la aflicción traumática infantil y de las señales y síntomas generales de esta aflicción. Ofrece además algunas sugerencias sobre lo que los padres pueden hacer para ayudar a sus hijos. El uso de esta guía podría ser el primer paso para que los padres puedan comprender el duelo intenso por el que están pasando sus hijos con motivo de un incidente sumamente difícil y traumático o luego de la muerte de un ser querido, la cual ha sido una experiencia sumamente difícil y traumática para ellos. Si en calidad de padre o tutor, después de leer esta guía usted piensa que su hijo pudiera estar mostrando síntomas de aflicción traumática infantil, le recomendamos que busque ayuda.

Este niño está manifestando varias características clásicas de la aflicción traumática infantil. En lugar de encontrar consuelo con los recuerdos del padre, los evade a toda costa porque sacan a relucir las imágenes de la forma traumática en que ocurrió la muerte de su padre. Él evade también participar en actividades que son importantes para su desarrollo, tales como hacer la tarea escolar y salir con sus amigos en automóvil, porque todo esto le trae recuerdos traumáticos. Es incapaz de sobrellevar la pérdida de su padre y el dolor asociado con echarlo de menos porque no puede tolerar nada que lo haga recordarlo. Incluso el ver retratos del padre le resulta demasiado inquietante. Por lo tanto, se encuentra "atrapado" por la intrusión de los síntomas de trauma que interfieren con la capacidad de tolerar recuerdos de su padre y de pasar por las tareas del duelo normal.

¿De qué forma se atiende la aflicción traumática infantil?

Afortunadamente, los niños que sufren la aflicción traumática infantil pueden recuperarse con la ayuda adecuada. Se recomienda que se consulte a un profesional de salud mental. Lo mejor sería que ese profesional tuviese experiencia trabajando con niños y adolescentes y específicamente con lo relacionado a duelo y trauma. El tratamiento debe ir dirigido tanto a los síntomas de trauma como a los de duelo. Al aprender a cómo manejar las reacciones relacionadas con el trauma, el niño va adquiriendo capacidad para rememorar, de modo favorable, a la persona fallecida.

NCTSN Childhood Traumatic Grief Task Force ha redactado varios manuales acerca del tratamiento de este trastorno durante las distintas etapas de su desarrollo. El tratamiento incluye regulación afectiva, manejo del estrés y destrezas para volver a procesar cognitivamente el proceso, así como fomentar, mediante la creación de relatos de traumas, que el niño pueda tolerar

cada vez más los recuerdos del funesto suceso que ocasionó la muerte. Estas intervenciones incluyen además componentes de tratamiento centrados en duelo, tales como el reconocer qué relaciones y cosas se han perdido, explorar asuntos que quedaron "inconclusos" con el difunto, conmemorar a la persona fallecida y establecer nuevas relaciones en el presente. Los padres participan en el tratamiento de los niños y de los jóvenes que están en los primeros años de la adolescencia (si es que ambos progenitores están vivos), pero el tratamiento para adolescentes se hace en el formato de grupo. Es importante que la persona a cargo de la terapia procese los asuntos personales del trauma y del duelo y que trabaje con el menor con el fin de ayudarlo de la forma más adecuada. Se puede conseguir más información sobre modelos de este tratamiento en www.NCTSNnet.org.

Para más información sobre estos temas, para conseguir hojas de datos, recursos, y ayuda para encontrar el tratamiento adecuado, consulte con *National Child Traumatic Stress Network (NCTSN),* teléfonos (310) 235-2633 y (919)682-1552 y en el sitio web www.NCTSNet.org.

Bibliografía

Cohen, J.A., Mannarino, A.P., Greenberg, T. Padlo, S. & Shipley, C. (2002). Childhood traumatic grief: Concepts and controversies. *Trauma, Violence & Abuse*, 3 (4), 307-327.

Pynoos, R. (1992) Grief and trauma in children and adolescents. *Bereavement Care*, 11 (1), 2-10.

Información breve sobre la aflicción traumática infantil

¿Qué se entiende por la aflicción traumática infantil?

En esta guía informativa abreviada sobre la aflicción traumática infantil se resumen los elementos informativos que aparecen en la 'Guía detallada sobre la aflicción traumática infantil" que está en el sitio www.NCTSNet.org. Se denomina "aflicción traumática infantil" a un trastorno que desarrollan algunos niños luego de la muerte de un amigo muy querido o de un familiar.

- Los niños que padecen de la aflicción traumática infantil sienten que la muerte es algo horrible y pavoroso, tanto cuando ésta ha sido súbita e inesperada como cuando es debida a causas naturales.
- La característica distintiva de la aflicción traumática infantil es que los síntomas del trauma interfieren con la capacidad del niño para manejárselas durante el proceso típico de duelo.
- Cuando padecen de esta aflicción, incluso los pensamientos y los recuerdos gratos de la persona que ha fallecido les traen memorias de la forma traumática en que percibieron la muerte de esa persona cercana.
- El niño podría tener recuerdos inoportunos e intrusos de la defunción y es posible que los exprese a través de pesadillas, sentimientos de culpabilidad, autoincriminación o imágenes de la forma horrenda en que murió esa persona.
- Los niños que sufren de esta aflicción a veces expresan síntomas de evitación y entumecimiento, tales como retiro o aislamiento, pretensión que no se sienten afectados y evitamiento de todo lo que les recuerde a la persona fallecida, la forma en que falleció, o el suceso que la condujo a la muerte.
- Podrían mostrar síntomas físicos y emocionales de despertamiento creciente tales como irritabilidad, enojo, dificultades para dormir, menos capacidad de concentración, una caída en las calificaciones escolares, dolores de cabeza y de estómago, aumento de vigilancia o insomnio, y miedo tanto por la seguridad propia como por la de otros.
- Estos síntomas podrían ser más o menos comunes durante las distintas etapas de desarrollo.
- Si no se resuelve, este trastorno podría conducir a problemas más graves a medida que pasa el tiempo, entre ellos síntomas de hiperdespertamiento (nerviosismo, sobresalto) y dificultad para continuar con su desarrollo normal. No todos los niños que pierden a un ser querido bajo circunstancias traumáticas llegan a sufrir la aflicción traumática, muchos tienen reacciones normales de duelo.

¿Qué es el duelo normal?

Tanto los niños que pasan por un duelo normal (o sea, *duelo sin complicaciones*), como cuando sufren del trastorno de aflicción traumática, generalmente se sienten muy tristes y podrían tener problemas para dormir, pérdida de apetito y menos interés en la familia y en las amistades.

Tanto al pasar por un duelo normal como por uno traumático los niños podrían quejarse de tener dolores temporales de estómago y de cabeza o mostrarse regresivos y volver a costumbres infantiles que ya habían dejado atrás, como orinarse en la cama, chuparse el dedo o aferrarse a sus padres.

En ambos grupos, los niños a veces se tornan irritables o se retraen, tienen dificultad de concentración y están preocupados con la muerte.

Los niños que expresan reacciones normales de duelo se involucran en actividades que los ayudan a adaptarse a la vida cotidiana. Los niños que pasan por el proceso de duelo sin complicaciones, generalmente pueden hacer lo que se menciona a continuación:

- Aceptar la realidad y la permanencia de la muerte.
- Sobrellevar la tristeza, la ira, el resentimiento, la confusión, la culpabilidad, confusión y culpabilidad.
- Adaptarse a los cambios que la muerte de un ser querido ha ocasionado en su vida y en su identidad.
- Hacer nuevas amistades o estrechar los lazos que ya había entablado con amigos y familiares para poder sobrellevar las dificultades y la soledad que la muerte les haya ocasionado.
- Mantener eternamente vivos los lazos con el difunto de una forma sana: recordarlo, conmemorar su muerte y emular sus acciones.
- Darle cierto sentido a la muerte. Entre otras cosas, esto sería comenzar a entender por qué esa persona ha fallecido.
- Poder seguir adelante durante las etapas normales de desarrollo de la niñez y de la adolescencia.

¿Qué otros retos aumentan el riesgo de que un niño sufra el trastorno de la aflicción traumática? (Adversidades secundarias)

Hay alguna evidencia que sugiere que durante el duelo los niños tienen otras dificultades relacionadas con la muerte — las que se denominan *adversidades secundarias*— o los que ya están enfrentándose a circunstancias difíciles en su vida, corren el riesgo de sufrir la aflicción traumática. Por ejemplo, un niño que luego de la muerte de uno de sus progenitores tiene que mudarse a otro lugar tiene que luchar tanto con la muerte de éste como con los cambios en su medio social. Un niño que ha presenciado el asesinato de la madre tiene que hacerle frente a muchas adversidades graves, tales como las preguntas imprudentes de sus compañeros y tener que participar en procesos judiciales. Los niños cuyas vidas eran ya complicadas y llenas de problemas y adversidades podrían ser aún más susceptibles a desarrollar reacciones traumáticas de duelo.

¿Qué hacer para remediar la aflicción traumática infantil?

Los niños que sufren de la aflicción traumática regularmente tratan de evitar hablar sobre la persona fallecida o de sus sentimientos por la muerte, sin embargo, expresar lo que sienten es importante para resolver los síntomas del trauma que están interfiriendo con la capacidad del niño del niño de expresar su dolor. Si persisten los síntomas que se

mencionan en esta hoja, es posible que se necesite la ayuda de un profesional. El profesional debe tener experiencia con niños y adolescentes y específicamente con asuntos relacionados con duelo y trauma. El tratamiento debe abordar ambos problemas: el trauma de la defunción y los síntomas de duelo. Hay tratamientos eficaces y los niños pueden volver a su desempeño normal. Si usted no sabe a quién recurrir, como primer paso, lleve al niño a un pediatra o a un profesional de salud mental. Ellos probablemente puedan enviarlo a un profesional de salud mental que se especialice en casos de niños y adolescentes que están pasando por el proceso de duelo o que sufren la aflicción traumática infantil.

Para más información, llame al *National Child Traumatic Stress Network* al (310) 235-2633 y al (919)682-1552. Hay también información en el sitio www.NCTSNet.org.