

Existen estudiantes en su escuela que han sufrido un evento traumático.

Considere a Joy. La maestra llevó a la estudiante de primer año de secundaria a la enfermera de la escuela porque la niña se quejaba de dolor de estómago. La maestra estaba preocupada por la queja de Joy y le explicó a la enfermera que Joy siempre fue una estudiante entusiasta y trabajadora, pero que recientemente no ponía atención y no terminaba las tareas. En la oficina de la enfermera, Joy estaba silenciosa y retraída, pero finalmente admitió que había visto a una niña ser golpeada por otro estudiante el día anterior. Joy estaba triste, asustada, y temía por su seguridad.

Otro ejemplo es Trent. Trent constantemente se pelea en la escuela y aparentemente tiene problemas significativos para entender y terminar su trabajo. En el tercer año de primaria, se llevaron a Trent de su casa y fue colocado con su abuela paterna. Cuando la maestra contacta a la abuela para discutir los problemas en la escuela, le explica que antes de venir a vivir con ella, Trent vivía en una comunidad llena de violencia por pandillas. Su padre era miembro de una pandilla y Trent solía ver tiroteos entre los miembros de las pandillas en su vecindad. La abuela también admite que el padre de Trent era muy agresivo y pudiera haber abusado físicamente de Trent cuando era menor.

¿Qué tienen en común estos dos individuos tan diferentes? Los dos han sido expuestos al trauma, el cual se define como una experiencia que amenaza la vida o la integridad física, y que abruma la capacidad del individuo de enfrentarse a la vida. Generalmente, los eventos traumáticos evocan sentimientos de temor y desamparo. La reacción a eventos traumáticos se determina de manera subjetiva por la experiencia del adolescente, el cual puede ser influido por factores de desarrollo y culturales. Lo que es extremadamente traumático para un estudiante puede ser menos traumático para otro.

Algunos estudiantes demuestran señales de estrés en las primeras semanas después del evento traumático, pero regresan a su estado normal de salud física y mental. Sin embargo, un adolescente que no demuestre síntomas serios aún puede sentir un cierto grado de malestar emocional, y para algunos adolescentes el malestar puede continuar o empeorar con el tiempo. Muchos adolescentes han vivido múltiples traumas, y para muchos de ellos, el trauma es una parte crónica de sus vidas. Estudiantes que han vivido un evento traumático pueden tener problemas que afecten su funcionamiento cotidiano.

Los estudiantes que han vivido una experiencia traumática pueden tener problemas de comportamiento o académicos o su sufrimiento pudiera no ser aparente en lo absoluto.

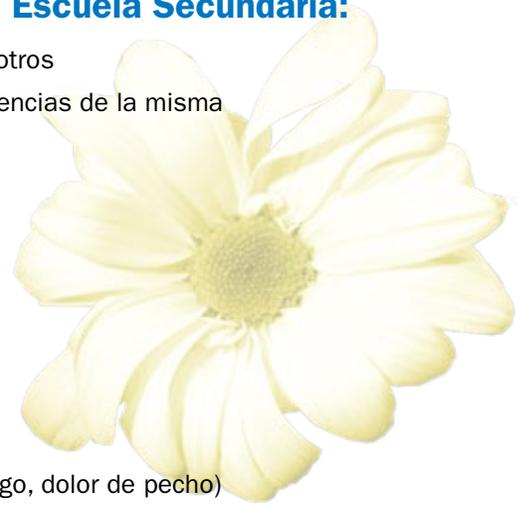
Situaciones que pueden ser Traumáticas:

- Abuso físico o sexual
- Abandono, traición de confianza (como puede ser el abuso por el cuidador), ó negligencia
- La muerte o pérdida de un ser querido
- Enfermedad que amenace la vida del cuidador
- Presenciar la violencia doméstica
- Accidentes de auto u otro tipo de accidente serio
- Acoso escolar
- Situación precaria de salud y/o un procedimiento médico doloroso
- Presenciar o sufrir la violencia comunitaria (e.g. tiroteos, peleas en la escuela, asaltos)
- Presenciar actividad de la policía o tener a un pariente cercano encarcelado.
- Desastres naturales que amenacen la vida
- El terrorismo o la amenaza del terrorismo.

Esté atento al comportamiento de estudiantes que han vivido uno o varios de estos eventos. **Sea conciente de los niños que exteriorizan sus vivencias Y también de los niños callados, que aparentan no tener problemas de conducta. Estos estudiantes a menudo pasan desapercibidos y no reciben ayuda.** Pueden tener síntomas de retraimiento y depresión que son igual de severas a las del estudiante que exterioriza sus vivencias. Haga lo posible de tomar en cuenta la experiencia traumática del niño/a al manejar su mal comportamiento.

Cambios que se pudieran observar en estudiantes de la Escuela Secundaria:

- Ansiedad, miedo y preocupación en cuanto a la seguridad propia o la de otros
- Preocupación en cuanto a la recurrencia de la violencia o de las consecuencias de la misma
- Cambios en la conducta:
 - Disminución del nivel de atención y/o concentración
 - Aumento en el nivel de actividad
 - Cambios en el rendimiento escolar
 - Irritabilidad con amigos, maestros, eventos
 - Enojo abrupto y/o agresión
 - Retraimiento de personas y actividades
 - Ausencia escolar
- Aumento de las quejas somáticas (e.g. dolor de cabeza, dolor de estomago, dolor de pecho)
- Inquietud en cuanto a sentimientos (e.g. pensamientos de venganza)
- Discusión repetitiva del evento y enfoque hacia detalles específicos de lo ocurrido
- Reacción exagerada o no existente a campanas, el contacto físico, portazos, sirenas, luz, movimientos bruscos
- Revive el trauma (e.g. pesadillas, o recuerdos inquietantes durante el día)
- Sobreexcitación del sistema nervioso (e.g. alteración del sueño, tendencia a sobresaltarse fácilmente)
- Conducta que evita recuerdos del evento traumático (e.g. resiste ir a lugares que le recuerdan el evento)
- Entumecido emocionalmente (e.g. aparenta no tener sentimientos sobre el evento)



Algunos niños, con el apoyo adecuado, se recuperan del miedo y la angustia relacionados con el evento traumático en pocas semanas o meses. No obstante, algunos niños necesitan apoyo durante un periodo de tiempo más largo para poder recuperarse y pudieran necesitar apoyo continuo de la familia, las maestras, o profesionales de la salud mental. El aniversario del evento o reportajes del mismo pueden ser recordatorios para el niño/a, causando una repetición de síntomas, emociones y conducta.

La terapia que ha demostrado ser más efectiva en ayudar a los niños a manejar el estrés traumático usualmente contiene los siguientes elementos:

- Educación sobre el impacto del trauma
- Ayuda para que los niños y cuidadores reestablezcan un sentido de seguridad
- Técnicas para manejar reacciones emocionales abrumadoras
- La oportunidad de hablar y darle sentido al evento traumático en un entorno seguro y de aceptación
- Participación de los cuidadores primarios—cuando sea posible—en el proceso de sanar.