

¿Qué es el Estrés Traumático Infantil?

El estrés traumático infantil es cuando los niños y adolescentes se exponen a eventos o situaciones traumáticas, y el efecto abruma su habilidad de enfrentarse a la vida.

Cuando los niños han sido expuestos a situaciones en las cuales temieron por su vida, creen que podían haber sido heridos, presenciaron violencia, o perdieron trágicamente a un ser querido, ellos pueden mostrar señales de estrés traumático. El impacto del trauma en el niño/a depende en parte del grado de peligro, de la reacción subjetiva a los eventos, y de su edad y etapa de desarrollo.



Si su hijo/a sufre estrés traumático pudiera notar las siguientes señales:

- Dificultad de sueño y pesadillas
- Se niega ir a la escuela
- Falta de apetito
- Se orina en la cama (u otra regresión a etapas ya dominadas)
- Interferencia con logros del desarrollo
- Enojo
- Peleas en la escuela o con hermanos
- Dificultad en ponerles atención a los maestros en la escuela y a los padres en la casa.
- Evita situaciones de miedo
- Retraimiento de amigos o actividades
- Nerviosismo
- Recuerdos intrusivos de lo ocurrido
- Juegos que recreen el evento

¿Cuál es la mejor manera de tratar el estrés traumático infantil?

Existen maneras efectivas de tratar el estrés traumático infantil.

Muchos tratamientos incluyen los principios cognitivo conductuales:

- Educación sobre el impacto del trauma
- Ayuda para que los niños y sus padres 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
- Involucrar a los cuidadores primarios en el proceso de sanar cuando sea posible

¿Qué puedo hacer por mi hijo/a en casa?

Los padres nunca quieren que sus hijos sufran por trauma o por sus efectos.

El contar con alguien para hablar sobre sus propios sentimientos le ayudará a mejor ayudar a su hijo/a.

Siga los pasos siguientes para ayudar a su hijo/a en casa:

1. Infórmese sobre las reacciones más comunes de los niños a eventos traumáticos.
2. Consulte a un profesional de la salud mental si el malestar de su hijo/a continúa por varias semanas. Pida a la escuela del niño/a que lo refieran con un profesional apropiado.
3. Haga sentir seguro a su hijo/a en la casa y en la escuela. Hable sobre las medidas de seguridad realizadas en la casa y las medidas realizadas en la escuela para todos los niños.
4. Reasegúrele a su hijo/a que el/ella no es responsable. Los niños pueden culparse por lo ocurrido aunque los eventos estuvieran fuera de su control.
5. Permítale al niño/a a expresar sus sentimientos de miedo y fantasía verbalmente o a través del juego. Esto es normal y parte del proceso de recuperación.
6. Mantenga rutinas en casa y en la escuela para apoyar el proceso de recuperación. Sobre todo, asegúrese que el niño/a siga asistiendo a la escuela.
7. Tenga paciencia. **No hay tiempo predefinido para recuperarse. Es decir, algunos niños se recuperan rápidamente, mientras otros se recuperan más despacio.** Trate de no exigir que “se le pase”, y explíquele que no se debe de sentir culpable por sus sentimientos.



¿Cómo puedo asegurar que mi hijo/a reciba ayuda en la escuela?

Si su hijo/a no va a la escuela, está deprimido, enojado, se comporta mal en clase, no se puede concentrar, no termina la tarea, tiene mala conducta en la clase, o reprueba exámenes, existen varias maneras para obtener ayuda en la escuela. Hable con el consejero de la escuela, trabajadora social, o psicólogo. Estos profesionales suelen entender el estrés traumático infantil y deben de poder ayudar.

Infórmese en la escuela sobre los servicios establecidos por la ley Federal. Estos incluyen:

1. Educación Especial – el Acta Educativa para Individuos Discapacitados (IDEA), la cual puede incluir servicios de trauma en algunas escuelas; y
2. Sección 504 – la cual protege contra la discriminación por discapacidad y pudiera incluir servicios que ayuden a su hijo/a en la clase. Infórmese con el psicólogo de la escuela, el consejero, el director general, o el director de educación especial si su hijo/a es candidato/a para recibir ayuda bajo IDEA.

Infórmese con el psicólogo de la escuela, el consejero, el director general, o el director de educación especial si su hijo/a es candidato/a para recibir ayuda bajo IDEA.

La buena noticia es que existen servicios que pueden ayudar a su hijo/a a mejorar. El primer paso es saber a quién dirigirse y en dónde buscar la ayuda.

Este proyecto fue financiado por Los Servicios Administrativos de Salud Mental y Abuso de Drogas (SAMHSA), Departamento de Salud y Servicios Humanos de EEUU (HHS). Las opiniones y políticas expresadas en este documento son las de los autores y no reflejan necesariamente las de SAMHSA y HHS.