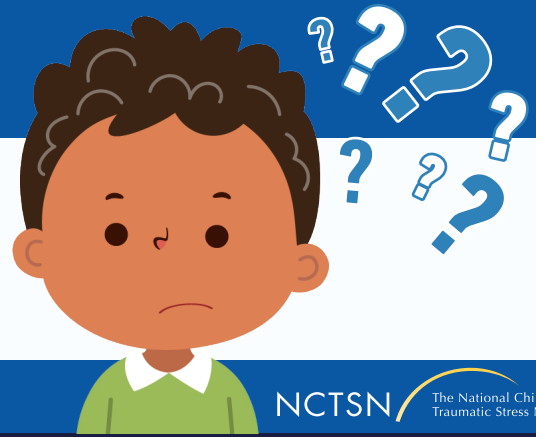


¿QUÉ SON LOS RECORDATORIOS DE TRAUMA Y DE PÉRDIDA?



NCTSN The National Child Traumatic Stress Network

Durante un evento traumático, cualquier cosa asociada a esa experiencia puede quedar conectada al trauma en nuestro cerebro y en nuestro cuerpo. No se trata de un proceso consciente, sino de una respuesta del cerebro que aprende a estar alerta ante el peligro en el futuro. Por eso, los recordatorios pueden aparecer de maneras inesperadas, y la persona puede no ser consciente de las conexiones entre una experiencia actual y el evento original.

RECORDATORIOS DE TRAUMA

Cosas que nuestro cerebro asocia con un evento traumático y que evocan recuerdos o sentimientos vinculados a ese trauma. Pueden incluir sonidos, olores, situaciones específicas, sentimientos o incluso personas.

- El olor a humo de una chimenea le recuerda a un(a) niño(a) la casa que perdió en un incendio forestal.
- El ritmo cardíaco acelerado durante el ejercicio le recuerda a un(a) niño(a) cómo se sentía mientras se escondía durante un tiroteo desde un vehículo.
- El dormitorio en la casa de un familiar donde un(a) niño(a) fue abusado(a) sexualmente por un miembro de la familia.



RECORDATORIOS DE PÉRDIDA

Cosas que evocan recuerdos o sentimientos sobre alguien que han perdido. Esto incluye personas, pero también actividades que compartían, ocasiones especiales o recordatorios físicos del evento.

- El escritorio vacío en el salón de clases donde se sentaba un compañero que fue baleado durante un tiroteo escolar.
- La ausencia de un cuidador en la graduación, que les recuerda la sobredosis de ese cuidador.
- Una cicatriz en su cuerpo que le recuerda un accidente de automóvil en el que perdieron a un ser querido.



Es importante reconocer que cada niño(a) tendrá una(s) reacción(es) única(s) al enfrentarse a un recordatorio. Consulte nuestros materiales sobre Age-Related Reactions to a Traumatic Event (Reacciones Relacionadas con la Edad ante un Evento Traumático) para aprender más sobre qué señales observar y cómo ayudar a los niños(as) a lidiar con estas emociones.