

# Comprender el trauma infantil

## (Transcripción del curso)

### Introducción

Hola y bienvenidos, este curso se enfoca en comprender el trauma y sus efectos sobre los niños, adolescentes y jóvenes.

En este curso aprenderá lo siguiente:

- Qué es el trauma y cuáles son sus efectos a largo plazo sobre la salud y el bienestar de un niño.
- Los efectos del estrés tóxico en el desarrollo del cerebro.
- Qué son los eventos adversos en la infancia o ACE (por sus siglas en inglés) y los efectos que tienen los ACE en la salud física y mental.
- Cómo pueden ser las conductas de respuesta al trauma en niños y jóvenes.
- Formas de desarrollar resiliencia en niños y jóvenes.

### ¿Sabía que...?

¿Sabía que...?

Se estima que más de 2/3 de los niños viven uno o más eventos traumáticos antes de cumplir los 16 años.

Las investigaciones han demostrado que vivir eventos traumáticos durante la niñez y la adolescencia puede provocar efectos negativos duraderos en la salud física y mental durante la edad adulta.

Este curso brindará a los padres información sobre qué es el trauma, los efectos que

el trauma y el estrés pueden tener para ayudar a los padres a desarrollar la resiliencia y promover el bienestar emocional en sus hijos.

### **¿Qué es un trauma?**

¿Qué es un trauma?

La Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) establece:

El trauma es el resultado de un evento, una serie de eventos o un conjunto de circunstancias que una persona percibe como daños físicos o emocionales o amenazas a la vida y que tienen efectos adversos duraderos en el funcionamiento y el bienestar mental, físico, social, emocional o espiritual del individuo.

El trauma puede ser el resultado de un solo evento, como (un incendio en una casa o un desastre natural) o de situaciones estresantes repetidas, como (maltrato infantil, violencia doméstica).

La forma en que el niño percibe el trauma, el entorno en el que ocurre el trauma y el apoyo de los cuidadores pueden influir en los efectos provocados por el trauma vivido.

Percepción del niño: ¿Cuál fue la percepción del niño sobre el trauma?

¿El niño percibió la situación como aterradora o peligrosa?

Es importante que los adultos reconozcan y acepten la percepción y experiencia del niño sobre eventos potencialmente traumáticos.

Comprenda que la percepción del trauma de un niño puede diferir de la de un adulto. Además, cada niño es único, por lo que mientras un niño puede experimentar un evento como traumático, otro niño puede no hacerlo.

Entorno emocional: ¿Se siente el niño seguro, valorado y capaz de hablar abiertamente sobre sus sentimientos y emociones sin temor a ser juzgado?

Los cuidadores pueden ayudar a crear un entorno seguro para hablar sobre los sentimientos validando las emociones de su hijo y respondiendo de manera tranquila y afectuosa.

Apoyo del cuidador: las relaciones de apoyo y cariño con los padres y otros cuidadores pueden afectar la experiencia de un evento traumático del niño.

Es importante que los niños tengan relaciones de apoyo con las que se pueda contar constantemente para superar eventos potencialmente traumáticos.

Al estar presentes y disponibles, los cuidadores pueden ayudar a que un niño se sienta visto, valorado y seguro para compartir su experiencia.

Escuchar y validar la experiencia del niño es importante para establecer el tono de cómo el niño superará el trauma.

### **Respuesta al estrés: lucha o huida**

Respuesta al estrés: lucha o huida

En respuesta a un trauma o un evento estresante, el cuerpo lanza una respuesta de estrés, comúnmente conocida como lucha o huida.

Durante la respuesta al estrés, la frecuencia cardíaca y la presión arterial aumentan y el cuerpo libera sustancias químicas, llamadas hormonas, como el cortisol y la adrenalina.

La respuesta al estrés juega un papel importante en la preparación del cuerpo para manejar situaciones peligrosas o estresantes.

Sin embargo, si la respuesta al estrés permanece activada durante períodos

prolongados o si una persona sufre estrés crónico y descontrolado, esto puede tener un efecto negativo en su salud física y mental.

## **Estrés**

¿Todo el estrés es malo?

No todo el estrés es malo: sentir estrés es una parte normal de la vida y del desarrollo infantil.

Cuando los niños están expuestos a situaciones estresantes, las relaciones de apoyo de adultos afectuosos pueden ayudar a amortiguar la respuesta al estrés.

A medida que el niño aprende a manejar la situación estresante, desarrolla un sistema saludable de respuesta al estrés.

Por ejemplo, los niños pueden sentir estrés mientras se preparan para el primer día de clases.

El apoyo de los cuidadores, los maestros y el personal de la escuela ayuda a calmar y tranquilizar al niño.

A medida que el niño aprende de esta experiencia, fortalece aún más su respuesta al estrés. Esto se consideraría una experiencia de estrés positiva.

Hay otros tipos de estrés que pueden tener efectos negativos en la salud física y mental de un niño si no se resuelven o si el niño no cuenta con adultos que lo apoyen para superar la situación estresante.

## **Estrés tóxico**

El estrés tóxico ocurre cuando la respuesta del cuerpo al estrés se activa en exceso, ya sea por eventos estresantes frecuentes o durante un período prolongado de tiempo, lo que lleva a una exposición prolongada a altos niveles de hormonas del estrés.

La exposición a altos niveles de hormonas del estrés puede afectar la estructura y el funcionamiento del cerebro en desarrollo, así como afectar negativamente los sistemas cardiovascular, metabólico e inmunitario, poniendo al niño en mayor riesgo de enfermarse y también de presentar problemas de salud cuando sea mayor.

## **Efectos del estrés en el cerebro**

Durante la infancia, el cerebro se encuentra en rápido desarrollo.

Las partes del cerebro que controlan el lenguaje, el aprendizaje, la memoria, las emociones y el control de impulsos se desarrollan durante la infancia.

Si un niño vive estrés tóxico y exposición continua o reiterada a altos niveles de hormonas del estrés durante este período de desarrollo, puede afectar la forma en que aprende, se comunica, se comporta, maneja las emociones y se relaciona con los demás.

Hay dos áreas del cerebro que se ven particularmente afectadas por el trauma y el estrés tóxico, la amígdala y el hipocampo .

La amígdala es un área pequeña, en lo profundo del cerebro, donde comienza la respuesta al miedo y se procesan las emociones.

La amígdala reconoce el peligro, produce la hormona del estrés cortisol y

prepara el cuerpo para responder.

El hipocampo es el área del cerebro responsable del aprendizaje, la memoria y de ayudar al cuerpo a regular la respuesta al estrés.

Los altos niveles reiterados o sostenidos de hormonas del estrés pueden dañar la amígdala y el hipocampo, reducir el tamaño de estas áreas del cerebro y provocar un deterioro de su función.

### **COVID 19 y Estrés Tóxico**

El COVID-19 provocó un nuevo conjunto de desafíos y estrés que afectó a nuestros niños y jóvenes.

Además de las preocupaciones relacionadas con la salud y el bienestar de familiares y amigos, el COVID-19 provocó alteraciones en las rutinas, el aislamiento y la estabilidad económica.

Los traumas y el estrés relacionados con el COVID-19 incluyen:

Cierres de escuelas, los cierres de escuelas provocaron un cambio abrupto en las rutinas diarias.

Muchos estudiantes tuvieron con el aprendizaje virtual, la conexión a internet y el acceso a los recursos necesarios.

El distanciamiento físico y social para prevenir la propagación de la enfermedad provocó una separación prolongada de familiares, maestros, compañeros de escuela y amigos.

Temores de que el COVID-19 afectara la salud propia y de sus seres queridos

Pérdida de un ser querido relacionada con el COVID-19

Pérdida de empleos que causó estrés financiero en la familia

Inseguridad alimentaria y de vivienda

Estrés en el hogar que pone a los jóvenes en mayor riesgo de maltrato o de ser testigos de violencia doméstica

Falta de citas médicas de rutina: debido a la pandemia pudieron posponerse o cancelarse exámenes físicos anuales, vacunas, citas con el dentista y el oculista, sesiones de terapia psicológica, fisioterapia o terapia del habla.

Eventos importantes de la vida cancelados o a los que no pudo asistir, como cumpleaños, graduaciones, vacaciones, eventos deportivos, nacimientos y funerales.

Miedo a salir de casa o regresar a la escuela para clases presenciales.

Como se explicó anteriormente, el estrés y el trauma continuos resultantes de la pandemia pueden tener efectos a largo plazo en la salud y el bienestar de nuestros jóvenes.

A continuación hay un enlace a las herramientas para padres sobre COVID-19 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Este enlace también estará ubicado en la sección de recursos de este curso.

## **ACE**

¿Qué son los ACE?

Los eventos adversos en la infancia, o ACE, por sus siglas en inglés, son eventos potencialmente traumáticos que un niño vive antes de cumplir los 18 años.

Algunos ejemplos de ACE son:

- Maltrato: Físico, emocional o sexual
- Abandono: Físico o emocional
- Disfunción familiar: Enfermedad mental, abuso de sustancias, violencia doméstica, divorcio, encarcelamiento de un pariente.

## **Prevalencia de los ACE**

Las investigaciones realizadas sobre los ACE han determinado que los ACE son muy frecuentes en todas las poblaciones: más de 2/3 de los adultos han vivido al menos un ACE y más del 25% de los adultos han vivido tres o más ACE.

¿Por qué es importante este hallazgo?

Se ha descubierto que las experiencias traumáticas de la niñez pueden tener efectos negativos duraderos en la salud y el bienestar físico y mental.

Además, cuanto más ACE vive una persona, mayor es el riesgo de resultados negativos para su salud a largo plazo.

## Efectos a largo plazo

Los ACE se han asociado con un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, diabetes, cáncer, obesidad, enfermedades infecciosas, abuso de sustancias, depresión, ansiedad e intentos de suicidio.

Además, los ACE se asocian con un mayor riesgo de lesiones, problemas de aprendizaje y de comportamiento, abandono escolar, desempleo y participación en actividades de alto riesgo.

## **Factores de riesgo de los ACE**

Se han identificado factores de riesgo que están asociados con una mayor posibilidad de que una persona viva un ACE.

Estos factores de riesgo incluyen:

- Familias que viven con altos niveles de estrés como: enfermedad mental, estrés financiero, estrés de crianza o altos niveles de conflicto o desacuerdo dentro del hogar.
- Cuidadores que sufrieron maltrato o abandono cuando eran niños.
- Familias que no cuentan con una red de apoyo social y/o se encuentran aisladas de las demás.
- Cuidadores que no brindan supervisión constante o disciplina a sus hijos.

Comunidades con altos índices de delincuencia, violencia o fácil acceso a drogas y alcohol.

Comunidades con altas tasas de desempleo, pobreza e inseguridad alimentaria.

## **Factores de protección contra los ACE**

### Factores de protección

Existen factores de protección que pueden ayudar a reducir el riesgo de que los ACE tengan efectos a largo plazo en la salud y el bienestar.

Es importante reconocer que los padres, los miembros de la familia, los maestros y la comunidad pueden ayudar al desarrollo de factores de protección en un niño.

Estos factores de protección incluyen:

Relaciones de apoyo, cuidado y amor con los padres y cuidadores.

Entornos de vida estables y seguros donde se satisfagan las necesidades básicas de un niño.

Relaciones saludables con familiares, amigos y grupos de compañeros.

Familias que participen juntas en actividades divertidas y positivas.

Padres y cuidadores que resuelven sus desacuerdos de manera pacífica.

Comunidades que brindan acceso a vivienda estable, asistencia alimentaria, atención médica y otras necesidades básicas.

Comunidades donde los residentes están vinculados y brindan una red de apoyo.

Los padres y cuidadores pueden desempeñar un papel en el desarrollo de estos factores de protección en la vida de un niño.

Algunos ejemplos de formas de desarrollar factores de protección en los niños son:

- Pasar tiempo con su hijo: pueden hablar, leer y jugar juntos.  
Servir como ejemplo: demostrar buenas habilidades de comunicación y resolución de conflictos, demostrar las conductas de un estilo de vida saludable, como comer de manera saludable, realizar actividades físicas y controlar el estrés.

Crear experiencias positivas para que su familia participe en conjunto, como salir a caminar o andar en bicicleta juntos, leer libros juntos o disfrutar de las comidas en familia.

Proporcionar apoyo y aliento a su hijo.

Ayudar a su hijo a reconocer y compartir emociones.

Enseñar a sus hijos cómo manejar los conflictos.

Involucrar a su hijo en actividades que le ayuden a generar confianza y desarrollar habilidades de comunicación.

Nota emergente: No hay una sola causa para los ACE.

Es importante estar consciente de todos los diferentes factores de riesgo y protección que pueden tener un efecto en el desarrollo de un niño.

La reducción de los factores de riesgo y el aumento de los factores de protección pueden influir de manera positiva en el desarrollo de un niño.

Nota emergente: Como padre o cuidador, es importante que reconozca que la crianza de los hijos puede ser un desafío y que está bien pedir ayuda externa para usted, sus hijos y su familia.

## **Conductas de respuesta al trauma**

Conductas de respuesta al trauma

Es importante que los padres y cuidadores puedan reconocer las conductas que pueden presentar los niños que han vivido estrés traumático.

Cuando un niño se porta mal, comprenda que quizá no sea una mala conducta del niño, sino más bien la respuesta del niño a las experiencias traumáticas que ha vivido.

Cómo pueden ser las conductas de respuesta al trauma en niños en edad preescolar

Las conductas que puede observar en niños en edad preescolar de 3 a 6 años incluyen:

- Dificultad para enfocarse o concentrarse en una tarea.

- Dolores frecuentes de cabeza o estómago.

- Patrones de sueño interrumpido y pesadillas: el niño puede tener dificultad para conciliar el sueño por la noche o para permanecer dormido durante toda la noche.

- El niño puede presentar pérdida de apetito, comer mal y perder peso.

- Incapacidad para controlar las emociones, perder el control en situaciones sociales, berrinches.

- Sentirse ansioso, temeroso o inseguro.

- Berrinches frecuentes.

- Falta de confianza en sí mismo, pérdida de confianza.

- Dificultad para hacer amigos y formar vínculos con los demás.

- Comportamiento agresivo, agresiones verbales.

- Respuestas más rápidas y agresivas al percibir una amenaza.

- Regresión de las habilidades para usar el baño (mojar la ropa).

Problemas de separación: temor a la separación de los padres/cuidadores (apego excesivo).

Percibir expresiones faciales o tonos de voz amenazantes cuando no hay amenaza.

Dificultad para calmarse una vez que está alterado: incapacidad para autorregular las emociones.

Retrasos en el desarrollo y problemas de aprendizaje.

Representar el evento traumático en el juego o repetirlo en una conversación.

Visite los siguientes sitios para obtener más información sobre cómo reconocer y tratar los efectos del trauma infantil.

Efectos | La Red Nacional de Estrés Traumático Infantil ([nctsn.org](http://nctsn.org))

[Signs-of-possible-trauma-in-children-and-adolescents\\_02.pdf](#) ([anu.edu.au](http://anu.edu.au))

Reconocer y tratar el estrés traumático infantil | SAMHSA

### **Cómo pueden ser las conductas de respuesta al trauma - Primaria**

Cómo pueden ser las conductas de respuesta al trauma en niños de primaria

Los niños de primaria pueden demostrar las siguientes conductas como respuesta al trauma:

Dificultad para concentrarse o prestar atención.

Sentir ansiedad o miedo.

Lágrimas frecuentes o expresiones de tristeza.

Ser callado, retraído y desear que lo dejen solo.

Sentir sentimientos de culpa o vergüenza.

Control deficiente de los impulsos: puede provocar interrupciones en el aula, meterse en problemas en la escuela o pelear con compañeros o adultos.

Berrinches, agresiones verbal como maldecir, decir cosas desagradables a los

demás.

Dolores de estómago o dolores de cabeza frecuentes; esto puede tomar la forma de solicitudes para visitar la enfermería de la escuela.

Regresión a comportamientos comunes en los niños más pequeños, como chuparse el dedo, tener miedo a la oscuridad u orinar en la cama.

### **Cómo pueden ser las conductas de respuesta al trauma: adolescentes y jóvenes**

Cómo pueden ser las conductas de respuesta al trauma en adolescentes y jóvenes

Las conductas que pueden observarse en adolescentes y jóvenes incluyen:

Depresión

Expresar que se siente solo

Conductas autolesivas

Alimentación desordenada

Sentirse cansado todo el tiempo

Tener pesadillas

Romper las reglas

Agresiones físicas y verbales hacia los demás.

Comportamientos de riesgo como reñir, huir, abusar del alcohol o las drogas o volverse sexualmente activo.

b. Un aspecto clave de apoyar a un niño que ha vivido un trauma es cambiar la percepción de las conductas, cambiando la pregunta de "¿cuál es tu problema?" a "¿qué te ocurrió?"

## **Resiliencia**

¿Qué es la resiliencia?

La resiliencia se puede considerar como la capacidad de afrontar el estrés, usar habilidades para manejar problemas y recuperarse de situaciones desafiantes o eventos traumáticos.

Cómo desarrollar la resiliencia

Al igual que un músculo, la resiliencia es algo que se puede fortalecer y desarrollar con la práctica.

Las relaciones de apoyo en las que se puede confiar de manera constante, tanto en los buenos como en los malos momentos, proporcionan la base para desarrollar la resiliencia.

Las relaciones sólidas y positivas brindan al niño una sensación de conexión y apoyo continuos, que es un ingrediente necesario para desarrollar la resiliencia.

Brindarle al niño un sentido de seguridad física y emocional, donde se sienta visto y valorado, ayuda al niño a desarrollar un sentido de confianza cuando enfrenta decisiones.

A medida que los niños adquieren el poder de tomar decisiones, desarrollan confianza en su capacidad para manejar situaciones estresantes de manera efectiva.

Trabajar con su hijo para desarrollar buenas habilidades de comunicación y estrategias de solución de problemas también puede ayudar a desarrollar la resiliencia.

Hable sobre situaciones estresantes con su hijo para que reconozca que expresar emociones está permitido y valorado.

Ayude a su hijo a aprender de sus experiencias y analice cómo respondería en el futuro si se enfrentara a una situación similar.

Cuanta más práctica tenga su hijo, mejor preparado estará para responder a situaciones potencialmente estresantes.

### **Resiliencia y descanso**

La importancia del descanso para la resiliencia. El descanso otro ingrediente clave para desarrollar la resiliencia.

El descanso incluye tanto descanso físico para su cuerpo como prácticas para apoyar el bienestar mental.

El sueño es fundamental para una salud física y mental óptima en niños y adolescentes.

La falta de sueño durante la niñez y la adolescencia se asocia con efectos negativos en el sistema inmunitario, inquietudes a largo plazo relacionadas con la salud cardiovascular, problemas de atención y conducta, dificultad para concentrarse, ansiedad, depresión, conductas autolesivas, y se considera un factor de riesgo para problemas de salud mental y abuso de sustancias.

A pesar de la importancia del sueño, los niños en edad escolar habitualmente no duermen lo suficiente por la noche.

¿Cuánto sueño necesita su hijo?

La Academia Estadounidense de Medicina del Sueño recomienda:

Que los niños de 3 a 5 años duerman de 10 a 13 horas

Los niños de 6 a 12 años duerman de 9 a 12 horas

Y los niños de 13 a 18 años duerman de 8 a 10 horas.

Cómo crear una rutina de sueño para ayudar a su hijo.

Designe un horario de sueño constante: haga que su hijo se acueste y se despierte a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana. Interrumpir el horario de sueño durmiendo hasta tarde los fines de semana puede hacer que las mañanas entre semana sean más difíciles.

Mantenga los dispositivos electrónicos fuera del dormitorio, incluidos televisores, teléfonos, computadoras y tabletas.

Limite el uso de dispositivos electrónicos desde una hora antes de acostarse para ayudar a reducir la exposición a la luz azul que puede afectar el sueño.

Cree un entorno ideal para dormir, manteniendo el dormitorio fresco, oscuro y silencioso. Comience a atenuar las luces una hora antes de acostarse para ayudar a preparar a su hijo para dormir.

Enseñar a su hijo prácticas de conciencia plena y técnicas de relajación es otro aspecto de promover el descanso y el bienestar mental.

Técnicas como ejercicios de respiración profunda, llevar un diario y tomarse un tiempo en silencio para reflexionar pueden ayudar, y son ejercicios de conciencia plena que pueden ayudar a promover la conciencia de las emociones y ayudar a desarrollar la resiliencia.

Anime a su hijo a reflexionar sobre preguntas como...

¿Por qué cosas de mi vida estoy agradecido hoy?

¿Cuándo te sientes más feliz?

¿Qué te hace sentir orgulloso?

¿Quiénes son tus héroes? ¿Por qué?

Las tres cualidades que más me gustan de mí son...

Algunas áreas de mi vida que me gustaría mejorar son...

Algo sobre lo que quiero aprender más es...

¿Qué te hace sentir ansioso o estresado? ¿Qué puedes hacer para ayudar a aliviar esos sentimientos de ansiedad o estrés?

¿Cuál es tu meta número 1? ¿Qué necesitas llevar para lograr tu objetivo?

Recordatorio: desarrollar la resiliencia lleva tiempo, cuanto más practique y desarrolle su hijo las habilidades para manejar situaciones potencialmente difíciles, más fuerte será la resiliencia de su hijo.

## **Neuroplasticidad**

¿Puede el cerebro sanar?

Un área interesante de investigación en los últimos años involucra la neuroplasticidad, que es la capacidad del cerebro para desarrollarse y cambiar a lo largo de la vida.

Solía pensarse que una vez que una persona llegaba a la edad adulta, la estructura del cerebro ya no cambiaba.

Ahora sabemos que el cerebro continúa creciendo, adaptándose, reconectándose y formando nuevas conexiones, incluso en la edad adulta.

Esta es una buena noticia, ya que significa que el cerebro puede recuperarse de los efectos negativos de los eventos traumáticos.

Las experiencias forman y fortalecen nuevas conexiones en el cerebro.

Las relaciones seguras, positivas y afectuosas pueden ayudar a desarrollar nuevas conexiones en el cerebro, ayudar a una persona a sentirse segura y valorada y promover la curación.

Además, las prácticas de conciencia plena, que ayudan a las personas a ser más conscientes de sí mismas y promueven la reducción del estrés y la calma, también tienen la capacidad de ayudar al cerebro a sanar.

Las personas tienen la capacidad de superar muchos de los efectos adversos del trauma si se les da acceso a los apoyos necesarios, se les brindan oportunidades para aprender nuevas habilidades de desarrollo de resiliencia y conciencia plena, y forman relaciones positivas y seguras con los demás.

## **Recursos**

A continuación hay una lista de recursos para padres y cuidadores, así como líneas de ayuda y líneas directas.

Recuerde que todos estos enlaces y números de recursos se incluirán en la sección "Recursos" de este curso.

## **Conclusión**

En este curso, aprendió que muchos niños y jóvenes viven traumas y estrés tóxico, lo que puede afectar el desarrollo del cerebro y tener efectos negativos duraderos sobre la salud y el bienestar de una persona.

Aprendió cómo la pandemia de COVID-19 provocó estrés y desafíos adicionales que afectaron el bienestar de nuestros niños y jóvenes.

Se proporcionó información sobre qué son los ACE, incluidos los factores de riesgo y de protección relacionados con los eventos adversos en la infancia.

Se proporcionaron ejemplos sobre cómo pueden ser los comportamientos de respuesta al trauma en niños de diferentes edades.

Aprendió estrategias para ayudar a desarrollar la resiliencia en niños y jóvenes y cómo el cerebro puede sanar después de experiencias traumáticas.

Finalmente, se proporcionaron recursos a los que puede comunicarse para obtener más información o durante una crisis.

A partir de la información provista en este curso, ahora tiene una base para comprender el trauma, reconocer las conductas de respuesta al trauma y desarrollar la resiliencia en niños y jóvenes.