

## Lo que los padres pueden hacer

### ¿Qué es el trauma?

A menudo se piensa en los “traumas” como lesiones físicas. Sin embargo, también hay traumas psicológicos que son experiencias emocionalmente dolorosas, impactantes, estresantes y que, a veces, pueden poner en peligro la vida. Pueden o no implicar lesiones físicas y tal vez sean el resultado de haber presenciado algún acontecimiento inquietante. Algunos ejemplos de experiencias traumáticas son los desastres naturales, el abuso físico o sexual, y los actos de terrorismo.

Los desastres naturales, como los huracanes, terremotos e inundaciones, pueden cobrar vidas, destruir viviendas o comunidades enteras, y causar graves lesiones físicas y psicológicas. El trauma también puede ser causado por actos de violencia como, por ejemplo, el ataque terrorista del 11 de septiembre del 2001, los tiroteos masivos en las escuelas o comunidades y las agresiones físicas o sexuales. Las experiencias traumáticas amenazan nuestra capacidad de sentirnos seguros.

Las reacciones o respuestas de los niños a los acontecimientos traumáticos pueden ser inmediatas o pueden ocurrir algún tiempo después. Las reacciones varían en intensidad y pueden incluir una variedad de comportamientos. Es posible que los niños con problemas de salud mental existentes, experiencias traumáticas anteriores o apoyo familiar y social limitado, sean más vulnerables al trauma. Las respuestas que más se ven en los niños después de una experiencia traumática son la pérdida de confianza y temor de que el acontecimiento vuelva a ocurrir.

### Es importante recordar que:

- Las reacciones de los niños a una experiencia traumática son fuertemente influenciadas por las respuestas de los adultos a la misma experiencia.
- Las personas de diferentes culturas pueden tener su propia manera de reaccionar ante una experiencia traumática.

### Respuestas frecuentes de los niños y jóvenes a las experiencias traumáticas

Los niños de 5 años de edad o menos pueden reaccionar de las siguientes maneras:

- Mostrando señales de miedo
- Aferrándose a sus padres o las personas que los cuidan
- Llorando o gritando
- Lloriqueando y temblando
- Moviéndose sin rumbo
- Quedándose inmóviles

Los niños de 6 a 11 años pueden reaccionar:

- Aislándose
- Volviéndose reservados cuando están entre amigos, familiares y profesores
- Teniendo pesadillas u otros problemas para dormir
- Negándose a acostarse a dormir
- Volviéndose irritables o revoltosos
- Teniendo ataques de ira
- Iniciando peleas
- Teniendo dificultad para concentrarse
- Negándose a ir a la escuela
- Quejándose de problemas físicos
- Teniendo miedo sin razón
- Deprimiéndose
- Sintiendo culpables de lo que pasó
- Volviéndose emocionalmente insensibles
- Desempeñándose mal en la escuela y en las tareas
- Perdiendo el interés en las actividades divertidas

Los adolescentes de 12 a 17 años pueden reaccionar:

- Volviendo a revivir mentalmente el acontecimiento traumático (“flashbacks”)
  - Teniendo pesadillas u otros problemas para dormir
  - Evitando recordar la experiencia traumática
  - Consumiendo drogas, alcohol o tabaco
  - Siendo revoltosos, faltando el respeto o actuando de manera destructiva
  - Quejándose de dolores físicos
  - Sintiendo aislados o confundidos
  - Deprimiéndose
  - Enojándose
  - Perdiendo el interés en las actividades divertidas
  - Teniendo pensamientos suicidas
- Los adolescentes pueden sentirse culpables, posiblemente por no haber podido evitar las lesiones o las muertes. También pueden tener pensamientos de venganza.

### ¿Cómo pueden ayudar los padres?

Después de una experiencia traumática o violenta o una catástrofe, los padres y demás familiares deben identificar y resolver sus propios sentimientos. Esto les permitirá ayudar a los demás. Es importante que les expliquen a sus hijos lo que pasó y les hagan saber que:

- Los aman
- El acontecimiento no fue culpa de ellos
- Ustedes harán lo mejor posible para cuidarlos
- Es normal que estén molestos

### Los padres deben dejar que sus hijos:

- Lloren
- Estén tristes
- Hablen sobre cómo se sienten
- Escriban sobre lo que sienten
- Dibujen el acontecimiento o sus sentimientos

### Los padres no deben:

- Esperar que sus hijos sean valientes o fuertes
- Hacer que los niños hablen sobre la experiencia traumática, antes de que estén listos para hacerlo
- Enojarse si los niños muestran emociones fuertes
- Molestarse si los niños comienzan a orinarse en la cama, a comportarse mal o a chuparse el dedo

### Otros consejos:

- Si los niños tienen problemas para dormir, préstenles más atención o déjenlos dormir con la luz prendida o en la misma habitación que ustedes (por poco tiempo).
- Traten de mantener las rutinas normales, por ejemplo, cuéntenles cuentos antes de acostarles a dormir, cenen juntos, miren la televisión en familia, lean, hagan ejercicio o jueguen. Si no pueden mantener las rutinas normales, establezcan nuevas rutinas con ellos.
- Ayuden a que los niños se sientan en control dejándolos elegir qué comerán, escoger qué ropa se pondrán, o tomar algunas decisiones por sí mismos, siempre y cuando sea posible.

## ¿Cómo puedo ayudar a niños pequeños que han pasado por una experiencia traumática?

La ayuda para los niños puede comenzar de inmediato, incluso en el mismo lugar de la experiencia traumática. La mayoría de los niños se recuperan en pocas semanas pero otros pueden necesitar ayuda durante más tiempo.

Les puede tomar meses recuperarse de la inmensa pena que sienten como respuesta emocional ante una gran pérdida como la de un familiar, un maestro, un amigo o una mascota. Puede ser que al escuchar noticias sobre el acontecimiento o al cumplir un aniversario del mismo, los niños vuelvan a sentir esa tristeza o dolor inmenso.

Es posible que algunos niños necesiten ayuda de un profesional en salud mental. Algunas personas pueden buscar otro tipo de ayuda, tal vez de los líderes de la comunidad. Identifiquen a los niños que necesiten apoyo y ayúdenlos a obtenerlo.

### Algunos ejemplos de conductas problemáticas incluyen:

- No querer ir a los lugares que les recuerdan la experiencia traumática
- Parecer emocionalmente insensibles
- Comportarse de manera peligrosa
- Sentir ira o rabia inexplicables
- Tener problemas del sueño, incluyendo pesadillas

## Cosas que los ayudantes adultos deben hacer:

### Prestar attention a los niños:

- Escuchándolos
- Aceptando sus sentimientos sin discutir
- Ayudándolos a superar su experiencia

### Recordar a los niños que los adultos:

- Los aman
- Los Apoyan
- Estarán con ellos cuando sea posible.

### Reducir los efectos de otros factores estresantes como:

- Mudanzas o cambios frecuentes de ciudad
- Períodos largos lejos de la familia y los amigos
- Presión para rendir bien en la escuela
- Problemas de transporte
- Peleas en la familia
- Sensación de hambre

### Supervisar su recuperación:

- Recordando que es un proceso que toma tiempo
- No ignorando reacciones graves
- Prestando atención a cambios repentinos de comportamiento, palabras o lenguaje que usan, o emociones fuertes

Los padres y las otras personas que cuidan de los niños también deben limitar las veces que los niños vean las noticias sobre acontecimientos traumáticos. Los niños pequeños no pueden entender que el noticiero está hablando del mismo evento y no de varios similares.

## Ayuda para todas las personas en los primeros días y semanas

Hay medidas que los adultos pueden tomar después de una experiencia traumática que pueden ayudarles a enfrentar mejor lo ocurrido. De esta manera, también les será más fácil cuidar mejor de los niños.

Estas medidas incluyen crear un ambiente seguro, mantener la calma, actuar amablemente y establecer relaciones saludables con los demás. También es importante ser sensibles a las personas que están pasando por mucho estrés y respetar sus decisiones.

### Cuando sea posible, se debe:

- Obtener comida
- Encontrar un lugar seguro para vivir
- Recibir ayuda de un médico o enfermero si hay heridas
- Comunicarse con los seres queridos o amigos
- Mantener a los niños junto a sus padres o familiares
- Comprender lo que pasó
- Entender lo que se está haciendo al respecto
- Saber dónde buscar ayuda

### No se debe:

- Forzar a las personas a que cuenten sus historias
- Pedir detalles personales
- Decir cosas como “Todo va a estar bien” o “Al menos sobreviviste”
- Expresar lo que se piensa sobre cómo otras personas se deberían sentir o cómo deberían haber actuado
- Decir que las personas sufrieron porque se lo merecían
- Criticar la ayuda disponible
- Hacer promesas que no se puedan cumplir, como con, “Volverán a casa pronto”

## Más información sobre las experiencias traumáticas y el estrés

Algunos niños tendrán problemas prolongados de salud mental después de una experiencia traumática. Estos pueden ser tristeza o dolor profundo, depresión, ansiedad o pueden desarrollar el trastorno por estrés postraumático. Algunos sobrevivientes de acontecimientos traumáticos mejoran con algún tipo de apoyo. Otros pueden necesitar un tratamiento prolongado con un profesional de la salud mental.

Si después de estar en un ambiente seguro por un mes, un niño aún no puede realizar sus rutinas normales o presenta nuevos problemas emocionales o de conducta, comuníquese con un profesional de la salud.

### Algunos factores que influyen en la forma en que alguien puede responder a una experiencia traumática son:

- Haber estado directamente involucrado en el acontecimiento traumático, especialmente si ha sido una de las víctimas
- Exposición intensa o prolongada al acontecimiento traumático
- Antecedentes personales de experiencias traumáticas anteriores
- Antecedentes personales o familiares de enfermedades mentales y problemas graves de comportamiento
- Falta de apoyo social o de amigos y familiares comprensivos
- Factores adicionales que causan estrés en la vida como mudarse de casa o cambiarse de escuela, un divorcio, cambio de trabajo o problemas financieros

### Algunos síntomas pueden requerir atención inmediata. Comuníquese con un profesional en salud mental si se presentan los siguientes síntomas:

- Revivir mentalmente el acontecimiento traumático una y otra vez (“flashbacks”)
- Latidos rápidos del corazón y sudoración
- Tendencia a asustarse con facilidad
- Insensibilidad emocional
- Sentimientos de mucha tristeza o depresión
- Pensamientos suicidas o acciones para quitarse la vida

## Organizaciones que ofrecen recursos en caso de un acontecimiento traumático

### Acceso a información y ayuda en caso de un desastre o catástrofe:

Sitios web: <http://www.disasterassistance.gov> (inglés)  
<http://www.disasterassistance.gov/es> (español)

### Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y Enfermedades Mentales (SAMHSA, por sus siglas en inglés) Línea de Ayuda para los Afectados por Catástrofes

Teléfono: 1-800-985-5990  
Sitios web: <http://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/> espanol (español)

### Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA, por sus siglas en inglés)

Teléfono: 1-800-480-2520  
Sitios web: <http://www.ready.gov/es/ninos> (español)

### Centro Nacional para el Trastorno por Estrés Postraumático

Sitio web: <http://www.ptsd.va.gov> (inglés)

### Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

(CDC, por sus siglas en inglés)

Sitio web: <http://emergency.cdc.gov/mentalhealth> (inglés con algunos recursos en español)

### Departamento de Justicia de los Estados Unidos (DOJ, por sus siglas en inglés)

Oficina para Víctimas del Delito (OVC, por sus siglas en inglés) Sitios web: <http://www.ovc.gov/library/espanol.html> (español)

### Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil (NCTSN, por sus siglas en inglés)

Sitios web: <http://www.nctsn.org> (inglés)  
<http://www.nctsn.org/resources/audiencias/Información-en-Español> (español)

### Universidad de Ciencias de la Salud de los Servicios Uniformados Centro para el Estudio del Estrés Traumático

Sitio web: <http://cstsonline.org> (inglés)

Para más información sobre las experiencias traumáticas y recursos locales, llame al:

### Monterey County Salud Mental

Teléfono: 1-888-258-6029

YWCA

Teléfono: 831-422-8602

Si usted o alguien que conoce está en crisis o piensa suicidarse obtenga ayuda rápidamente.

- Llame a su médico.
- Llame al 911 para servicios de emergencia o vaya a la sala de emergencias más cercana.
- Llame a la línea gratuita para la Prevención del Suicidio, las 24 horas, al 1-877-663-5433

### Para obtener más información sobre las experiencias traumáticas en los niños, visite:

**MedlinePlus** (Biblioteca Nacional de Medicina): <http://medlineplus.gov> (inglés) o <http://medlineplus.gov/spanish> (español)

Si desea obtener información en inglés sobre los ensayos clínicos, visite

**ClinicalTrials.gov**: <http://www.clinicaltrials.gov>

Si desea obtener más información sobre problemas, recursos e investigaciones sobre la salud mental, visite el sitio web de

**MentalHealth.gov** en <http://www.mentalhealth.gov> (inglés) o <http://espanol.mentalhealth.gov/> (español). También puede visitar el **sitio web del NIMH** en [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov) o ponerse en contacto con nosotros en:

Instituto Nacional de la Salud Mental

Oficina de Política Científica, Planificación y Comunicaciones División de Redacción Científica, Prensa y Difusión

6001 Executive Boulevard

Room 6200, MSC 9663

Bethesda, MD 20892-9663

Teléfono: 301-443-4513 o

1-866-615-6464 (1-866-615-NIMH)\*

Teléfono para personas con problemas auditivos: 301-443-8431 o 1-866-415-8051\*

Fax: 301-443-4279

Correo electrónico: [nimhinfo@nih.gov](mailto:nimhinfo@nih.gov)

Sitios web: <http://www.nimh.nih.gov> (inglés) o <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/index.shtml>

(español) \*Las llamadas a los números telefónicos que empiezan con 1-866 son gratuitas para quienes viven en los Estados Unidos.