



Invisible Children's Project

ATENCIÓN PARA NIÑOS QUE HAN SUFRIDO UN TRAUMA

Caring for Children Who Have Experienced Trauma Patricia Koch, Ph.D.

¿Qué es un trauma?

Cuando una persona se siente amenazada, el cuerpo responde con alarma para asegurarse de que se evite el peligro. Cuando el cuerpo detecta peligro, se liberan sustancias químicas hacia el torrente sanguíneo que aumentan el ritmo cardíaco, elevan la presión sanguínea y aceleran la respiración. La persona también puede estar muy consciente de lo que ocurre a su alrededor. Estas respuestas corporales preparan a la persona para escapar del peligro, o luchar si es necesario.

El trauma ocurre cuando un individuo siente que su vida está en riesgo. La medida en la que un niño se siente traumatizado depende de muchos factores. Sin embargo, sabemos que los desastres naturales, la violencia familiar, las peleas o crímenes en el vecindario, el abuso físico, el abuso sexual, el abandono, los accidentes automovilísticos y los procedimientos médicos pueden ser eventos traumáticos que pueden afectar el futuro de un infante. El ser víctima de abusos o estar expuesto a situaciones aterradoras pueden influir en la manera en que el infante piense con respecto al mundo, los actos de las personas y en la forma en que se relacione con los demás. También sabemos, por los estudios de tomografía cerebral practicados en niños traumatizados, que ocurren cambios en el cerebro cuando los niños se ven sometidos a traumas.

¿Cómo afectan los traumas el cerebro de los niños?

El trabajo del cerebro consiste en tomar información, organizarla y actuar con base en esa información para ayudar a que sobreviva el infante. Sabemos que el cerebro crece muy rápidamente antes del nacimiento y durante los primeros tres años de vida. Después del nacimiento, el cerebro forma conexiones con base en las experiencias. Estas conexiones son como cables telefónicos y conectan las células del cerebro entre sí. La información viaja en ambos sentidos a través de estas conexiones. Las investigaciones indican que el número de conexiones y qué tan bien puede viajar la información en ambos sentidos a través de estas conexiones se ven influidos por la atención que recibe el infante y por sus propias experiencias. Estas conexiones son muy importantes para determinar qué tan bien aprende el niño, su capacidad de atención y la forma en que se relaciona con los demás.

Y aún más importante, sabemos que hay etapas principales en las que ciertas partes del cerebro crecen y se desarrollan. Ciertas partes del cerebro pueden no desarrollarse adecuadamente cuando un niño es sometido a un trauma o no recibe atención durante estas etapas. Por ejemplo, si a un niño se le habla o se le lee poco, después puede tener problemas para aprender el lenguaje.

A medida que el niño crece y aprende, se desarrollan partes especiales del cerebro que le ayudan a usar palabras en lugar de golpear, patear, gritar y morder. Sin embargo, cuando un niño se encuentra repetidamente en peligro, es difícil para el cerebro desarrollar las conexiones adecuadas para usar el lenguaje en lugar de actuar con base en sentimientos y emociones. Si una niña aprende que siempre debe estar alerta para mantener su seguridad, esto le impide explorar el mundo y aprender de él. También sabemos que para los niños es importante ser abrazados y tocados con afecto, para que el cerebro pueda desarrollar las conexiones que les permitirán sentirse seguros y conectados con los demás.

¿De qué manera los traumas afectan la conducta de los niños?

Los niños sometidos a traumas de manera repetida y severa ven al mundo como un lugar inseguro. En lugar de ver a su alrededor y aprender del mundo, el niño buscará indicios que le sugieran que se encuentra en peligro. Cuando un niño es traumatizado, almacena en su cerebro información sobre situaciones inseguras contra las que debe protegerse en el futuro. Así, un niño prestará atención a ciertos indicios (vistas, sonidos, olores, clases de contacto físico, personas, expresiones faciales) que cree que son predicciones de peligro. Llegará a pensar que ciertos sonidos, objetos o personas son inseguros y empezará a huir, pelear o paralizarse como manera de mantener su seguridad. Por ejemplo, si una niña sufrió de abuso sexual en un baño, puede rehusarse a ir al baño o puede desear que la acompañe un adulto a quien considere seguro. O si un niño fue víctima de golpes severos, puede empezar a huir de cualquier persona en la que vea un gesto de enojo. Puesto que es difícil saber qué indicios estuvieron presentes cuando el niño se vio sometido al trauma, los prestadores de atención deben tomar en cuenta que en ocasiones la conducta de un niño puede ser muy impredecible.

Los traumas afectan la forma en que el cerebro se organiza, particularmente si el niño es sometido a traumas desde edad temprana. En ocasiones, el niño puede tener sentimientos muy intensos que se expresan a través de golpes, patadas, gritos, mordidas o huidas. A veces usted puede sentirse sorprendido por la rapidez con la que ocurren cambios en los sentimientos del niño. Muchos niños traumatizados se sienten culpables, ya que piensan que ellos provocaron el trauma o el abuso y piensan que son culpables de todos los problemas. Dado que no pudieron controlar el abuso, los niños pueden tratar de controlar todas las situaciones o dar constantemente un “no” como respuesta a cualquier petición.

Además, un niño traumatizado puede ser agresivo con los demás o con los animales, puede tener problemas para dormir y sufrir de pesadillas, orinarse en la ropa, confiar en la gente aun cuando no sea segura o tener dificultad para confiar en los demás, tener dificultad para calmarse, rehusarse a comer o comer de manera continua, destruir juguetes o provocarse lesiones, masturbarse frecuentemente o tratar de tener relaciones sexuales con compañeros, tener la mirada perdida cuando se le habla y/o ser extremadamente activo.

¿Qué pueden hacer los padres/prestadores de atención para ayudar a un niño traumatizado?

En primer lugar es importante entender que el trauma afecta la forma en que el niño percibe el mundo y la forma en la que el cerebro interpreta la información. Además, es frecuente que los niños traumatizados carezcan de habilidades y necesiten de atención, límites y educación para tener éxito. Brindarle sólo afecto no hará que el trauma desaparezca.

1. Sea comprensivo cuando su hijo le hable del evento traumático. Escuche con paciencia y tolerancia. Ayude al niño a expresar sus emociones relacionadas con el trauma. Con frecuencia, los pensamientos relacionados con el trauma no desaparecen con el paso del tiempo. Si su hijo o hija habla constantemente sobre el trauma, dedique un tiempo específico para hablar de la experiencia traumática. Esto le ayudará a su hijo o hija a aprender una manera de contener los pensamientos relacionados con el trauma. Si el niño recrea de manera repetitiva el trauma, guíelo para que juegue en formas que le den fortaleza y creen un sentido de seguridad en él.

2. Proporcione un ambiente predecible. Asegúrese de que el niño conozca la rutina diaria. Hable con su hijo o hija sobre lo que va a hacer después. Haga siempre un esfuerzo para hablar con el niño sobre cualquier cambio en la rutina diaria antes de que ocurra.

3. Cuando sea apropiado, deje que el niño tome decisiones. Los niños traumatizados se sienten muy impotentes en su vida. Cuando resulte adecuado, dé algunas opciones a su hijo o hija para que elija entre ellas. Demasiadas opciones son abrumadoras para un niño. Puede ser apropiado que el niño elija su ropa para ir a la escuela, los juguetes con los que duerme, su peinado, etc. Evite también las luchas de poder. Los niños traumatizados son expertos en enfrascar a los adultos en luchas de poder. Busque maneras de ofrecer opciones, distraer o ayudar al niño a ver otras perspectivas. Si su hijo o hija presenta problemas para seguir instrucciones, ofrézcale las consecuencias como una opción. Por ejemplo: “Tienes que dejar de pisar tus juguetes o, si no, voy a tener que guardarlos”.

4. Enseñe a su hijo o hija lo que es la empatía y ayúdeles a identificar y clasificar los sentimientos. Hable con su hijo o hija sobre sus sentimientos. Enséñele a reconocer cómo se ve la cara de usted cuando tiene ciertos sentimientos. Ayúdelo a aprender lo que es la empatía, que otros niños tienen emociones cuando se les lastima. Enséñele la bondad a través de contacto físico delicado y designando nombres a las emociones.

5. Identifique las conductas claves que deben cambiarse. Recompense todos los esfuerzos por adquirir nuevas conductas. Si no son peligrosas, ignore las conductas inaceptables. Sea constante y dé recompensas verbales frecuentes. El reforzamiento positivo funciona mejor que las consecuencias negativas como quitar juguetes y/o privilegios.

6. Hágale saber a su hijo o hija exactamente lo que es aceptable. Asegúrese de que su hijo o hija comprenda lo que usted quiere y cuál es la consecuencia de no cumplir con ellos. Por ejemplo, es más útil decirle a su hijo o hija “tienes que caminar” en lugar de decirle “no corras”. Deje saber a su hijo o hija, verbal y/o no verbalmente cuándo está haciendo lo que se espera.

7. Ayude a su hijo o hija a aprender formas de calmarse. Es frecuente que los niños traumatizados estén agitados y ansiosos. Enseñe a sus hijos la respiración profunda y/o la visualización de estar calmado. Muéstrole experiencias que le ayuden a calmarse, como cepillarse el cabello, darse un baño, cantar, bailar, mecerse, recibir un masaje o dibujar.

8. Bríndele cuidado y bienestar. Tenga presente que su hijo o hija puede haber sufrido experiencias con su cuerpo que le dieron la sensación de inseguridad. Deje que su hijo o hija inicie el contacto físico. Los niños que han sufrido abuso pueden tener memoria corporal del trauma y pueden alterarse si se les toca o se les aproxima de ciertas maneras. Evite decir al niño que debe besar o abrazar a cualquier persona. Esto debe ser elección del propio niño.

9. Cuando aflore la conducta sexual de los niños establezca límites claros. Evite poner al niño en situaciones que alienten una conducta sexual. Evite bañar al niño con otros niños o hacer que comparta su cama con otros. Puede ser necesario colocar alarmas en las puertas para saber cuando el niño está fuera de su cama. Mantenga una supervisión estrecha del niño. Aclare bien al niño que el sexo es para los adultos.

10. Proteja a su hijo o hija de volver a ser traumatizado. Si su hijo o hija se alteran con ciertas personas, películas, situaciones o interacciones, ayúdelo a encontrar otra cosa para hacer. Ayúdelo a hablar de lo que lo asusta y lo altera.

11. Tenga presente que los niños traumatizados pueden disociarse o distanciarse. Si su hijo o hija no hace lo que le pide y usted se vuelve más y más exigente, el niño se retraerá más y más hacia su interior y se paralizará. Un niño en estas condiciones es incapaz de cumplir con las peticiones de los adultos. Ayude a su hijo o hija a estar presente, haciéndole saber que está seguro. Identifique las experiencias que disparan el recuerdo del trauma y dé apoyo a su hijo o hija.

12. Esté preparado para enfrentarse a emociones intensas con poca o ninguna advertencia. Ayude a su hijo o hija a aprender formas de manejar emociones intensas. Déle tiempo a su hijo o hija y a usted para calmarse. Hable con su hijo o hija sobre maneras para reducir su ira. Ayúdelo a respirar profundamente y relajarse. Sea creativo y emplee el humor siempre que sea posible.

13. Ayude a su hijo o hija a ver el mundo como un lugar seguro en el que los adultos pueden proteger a los niños contra daños y lesiones. Ayude al niño a jugar y disfrutar de la vida. Hagan juntos actividades divertidas. Ayude al niño a ver otro lado de la vida que no es tan doloroso y aterrador.

Conductas presentadas por niños que han sido traumatizados

Existen muchas razones por las que los niños presentan ciertas conductas. Si sospecha que su hijo ha sido traumatizado, busque el consejo de un asesor o un profesional de salud mental.

• Primera infancia/Bebés - Kindergarten

- ◇ Dificultad para mantener/conciliar el sueño
- ◇ Terrores nocturnos

- ◇ Sueños aterradores
- ◇ Dificultad para separarse de las personas a las que están allegados
- ◇ Evitación de lugares o situaciones similares a los del evento traumático
- ◇ Conducta de un niño menor a su edad u olvido de habilidades ya dominadas
- ◇ Llanto o enojo frecuentes ante situaciones normales
- ◇ Irritabilidad
- ◇ Ira
- ◇ Facilidad para asustarse
- ◇ Recreación y/o plática frecuentes sobre algún sobresalto que haya ocurrido
- ◇ Distanciamiento de la gente
- ◇ Orinar o defecar en la ropa después de haber recibido entrenamiento para ir al baño
- ◇ Masturbación excesiva
- ◇ Rechazo a la comida/comer excesivamente
- ◇ Ansiedad/Dificultad para calmarse

● **Niños en edad escolar**

- ◇ Cualquiera de las conductas mencionadas antes y:
- ◇ Disminución en el rendimiento escolar
- ◇ Plática repetida sobre el trauma
- ◇ Tristeza constante
- ◇ Quejas físicas que no tienen base médica
- ◇ Dificultad para relacionarse con sus compañeros
- ◇ Agresión/ira extrema
- ◇ Rechazo para participar en actividades infantiles usuales
- ◇ Dificultad para concentrarse
- ◇ Sobresaltos frecuentes
- ◇ Disociación/distanciamiento

● **Adolescentes**

- ◇ Cualquiera de las conductas mencionadas antes y:
- ◇ Autocrítica y sentimientos negativos sobre sí mismo
- ◇ Representar conductas/participación en conductas riesgosas – sexo frecuente sin protección, drogas, alcohol, conducir vehículos de manera irresponsable
- ◇ Disminución en calificaciones escolares
- ◇ Provocación
- ◇ Aparente envejecimiento prematuro
- ◇ Preocupación por sí mismo
- ◇ Evitar la escuela, a los padres y a los amigos

Objetivos de la terapia cuando un niño ha sido traumatizado

Si usted sabe que su hijo o hija ha sido traumatizado, es mejor buscar ayuda de un profesional que se especialice en cómo ayudar a niños traumatizado.

- Entre los objetivos de la terapia se incluyen:
 - ◇ Ayudar a su hijo o hija a adquirir un sentido de dominio y seguridad
 - ◇ Ayudar a su hijo o hija a expresar sentimientos de manera segura
 - ◇ Ayudar a su hijo o hija a experimentar alivio de los síntomas del trauma
 - ◇ Ayudar a su hijo o hija a comprender que no es responsable del trauma
 - ◇ Ayudar a su hijo o hija a crear esperanza con respecto al futuro y a disfrutar de la vida
 - ◇ Ayudar a su hijo o hija a desarrollar un sentido de confianza en sí mismo y los demás
 - ◇ Ayudar a su hijo o hija a aprender formas de estar presente y no disociarse
 - ◇ Ayudar a su hijo o hija a relacionarse con los demás con empatía y comprensión

En resumen, los padres y prestadores de atención son importantes para que los niños se recuperen del trauma. Los padres y prestadores de atención también necesitan respaldo y estímulo. La recuperación del trauma implica ver a su hijo o hija como sanador y sobreviviente.