

Cuando lo niños experimentan trauma

¿Qué es trauma?

El trauma es una situación de lesión/muerte percibida para uno mismo o para otros, donde la respuesta es abrumadora para el individuo e incluye miedo, impotencia y/u horror.

**Demasiado
por
Demasiado largo
con
muy poco apoyo**



¿Qué es estrés?

Estrés es la tensión que resulta de experimentar algo desafiante o amenazante. El estrés también se refiere a la respuesta fisiológica del cuerpo al sentir una amenaza.

*tenga en cuenta que lo que abruma a un niño pequeño puede ser muy diferente a lo que abruma a un niño mayor o a un adulto

Hay 3 niveles de estrés que tienen diferentes efectos en el cuerpo:

- **Estrés positivo** - moderado, de corta duración, y que promueve el desarrollo (por ejemplo: dar una presentación)
- **Estrés tolerable** - periodos intensos pero limitados en tiempo, manejados con apoyo social (por ejemplo: muerte de un ser querido)
- **Estrés crónico/tóxico** - fuerte, frecuente e incontrolable (por ejemplo: abuso, negligencia)



¿En qué se diferencian el estrés y el trauma?

Las experiencias traumáticas siempre son estresantes, pero las situaciones estresantes no son siempre traumáticas. Sin embargo, el estrés que es crónico o tóxico puede ser traumático.



¿Cómo afectan el estrés y el trauma al Desarrollo del niño?

- **El estrés es una parte normal de la vida.** Cuando los niños experimentan estrés o sienten una amenaza, sus cuerpos liberan hormonas para ayudarlos a luchar, huir, o congelarse como parte de una respuesta típica de protección.
- Cuando los niños experimentan estrés crónico, su sistema de estrés biológico permanece 'encendido', lo que hace que permanezcan en un **estado elevado de conciencia** de las amenazas potenciales.
- Las investigaciones indican que el estrés crónico temprano en la vida puede tener efectos negativos duraderos en el funcionamiento social, emocional, biológico y cognitivo, y en la salud y el bienestar más adelante en la vida.
- Las experiencias estresantes o traumáticas pueden anular y abrumar el pensamiento y la planificación, y, en cambio, el cuerpo adopta como respuestas normales las más automáticas basadas en la supervivencia.
- **Los niños más pequeños son más vulnerables al estrés tóxico.** A menudo son incapaces de predecir, prepararse para o prevenir un peligro inminente. También tienen menos estrategias de como lidiar con asuntos y deben depender en los adultos para su protección.

¿Cómo se ve esto en los niños pequeños?

*tenga en cuenta que no todos los ejemplos dados son reflejos de estrés/trauma

Lucha

desregulación agresión
(berrinches, golpear, o tirar las cosas)

Fuga

retirarse
(escapando o escondiéndose)

Cuidar o hacerse amigo

aferrarse a otros, ser cuidadores
(permanecer cerca a sus cuidadores,
mostrar comportamientos de ayuda o
complacer a otros)

Paralizarse

disociarse
(pareciendo no estar presente, mirar al
vacío, o quedarse dormido de la nada)

Desarrollado por Sara Langworthy, PhD y Tracy Schreifels, MS, LMFT, IMH-E®

Editado por MN Association for Children's Mental Health

Hecha posible por Minnesota's Preschool Development Grant

Cuando los niños experimentan trauma

¿Cómo pueden los adultos ayudar?

No necesitamos saber cuál es el estrés o el trauma para ser útiles. Solo necesitamos saber cómo se ve en los comportamientos de los niños.

Práctica Reflexiva

Cambiando Nuestro Pensamiento

Perspective Tradicional

- ¿Qué hay de malo con ellos?
- Este niño es oposicional, desafiante y manipulador.
- Este niño está usando sus comportamientos para tratar de controlar a todos los que lo rodean.

Perspective de Trauma- Informado

- ¿Que les pasó a ellos?
- Este niño está en un estado de miedo muy estresado.
- Estos comportamientos son el intento del niño de reducir el miedo y sentirse más en control.

Cuando un niño experimenta estrés/trauma...

¿Cómo es ser el niño?

¿Cómo es ser el padre/cuidador?

¿Cómo es ser el profesional?

¿Qué estrategias pueden usar los adultos?

Comodidad
Conectar
Colaborar



- **Conexión antes de corrección.**
- Establecer relaciones respetuosas y de confianza con la familia del niño.
- Ayude a los niños a saber qué esperar con **entornos (ambiente) estructurados y predecibles.**
- Modele y fomente las interacciones sociales positivas.
- Reconozca que cuando los niños actúan de manera desorganizada, le están demostrando que se sienten fuera de control.
- **Incorpore la cultura de la familia** en su trabajo con el niño.
- Enseñe activamente y modele estrategias saludables de cómo lidiar con los hechos.
- Ayude a los niños (y sus familias) a nombrar sus emociones.
- Reconozca y ayude a hablar acerca el estrés de la familia.