

# Guía rápida para proveedores de cuidado infantil sobre cómo comprender el trauma infantil

## ¿Qué es el trauma?

El trauma se produce cuando sucede algo aterrador o perturbador, y es demasiado para que un niño pueda manejarlo.

- Ver o sentir algo violento. representan un riesgo.
- Ser lastimado o ignorado. ■ No recibir el amor o cuidado necesarios.
- Vivir en un lugar inseguro o con personas que

*El trauma es diferente para cada niño.*

## Señales de trauma en los niños

### Sentimientos



Todas las personas experimentan una amplia gama de sentimientos y emociones. Para los niños que han atravesado un trauma, estas emociones pueden sentirse más fuertes o más abrumadoras. Los sentimientos habituales en los niños que atravesaron un trauma incluyen:

- Tristeza
- Ira
- Miedo
- Preocupación

### Señales corporales



Las señales corporales en los niños que han atravesado un trauma incluyen:

- Dificultad para dormir
- Cambios en el apetito, como comer más o menos de lo habitual
- Dolores de estómago
- Dolores de cabeza

### Comportamientos



Los niños que han sufrido traumas pueden actuar de la siguiente manera:

- Ser más dependientes de lo habitual.
- Estar tranquilos o retraídos.
- Estar distraídos o desinteresados en participar de actividades.
- Alterarse debido a determinadas personas o lugares.

## También puede observar que los niños:



- Cambian la forma en que juegan, o sus juegos muestran cosas aterradoras.
- No confían en los demás o confían demasiado rápido.
- Pierden una habilidad que tenían antes, como dejar de usar el retrete cuando usaban el retrete de forma independiente, o querer que les den de comer en lugar de comer solos.

## Lucha, huida, inmovilización



El cerebro humano se protege a sí mismo cuando se siente amenazado o en peligro. En los niños, esto puede manifestarse de la siguiente manera:

- **Lucha:** golpear, gritar.
- **Huida:** huir, esconderse.
- **Inmovilización:** desconectarse, no moverse.

## Por qué el comportamiento puede no coincidir con el momento

En ocasiones los niños se portan mal porque algo les recuerda a un momento aterrador. A menudo, usted puede no saber qué le ha pasado a un niño.

### POR EJEMPLO:

**Comportamiento:** Un niño golpea a los demás y grita a la hora de salida.

**Motivo:** El niño puede tener miedo de volver a casa porque no es seguro.

Cuando un comportamiento parezca estar fuera de lugar, pregúntese: “¿Qué le pasó a este niño?” en lugar de “¿Cuál es el problema de este niño?”.

## Cómo ayudar al niño a sanar

### Genere seguridad de la siguiente manera:

- Mantenga rutinas.
- Esté calmado y sea predecible.

### Cree confianza de la siguiente manera:

- Sea amable y coherente.
- Demuestre su afecto mediante palabras y acciones.

### Permita a los niños expresar sus sentimientos de la siguiente manera:

- Ofrezca oportunidades para que los niños hablen, jueguen, dibujen o actúen.

### Satisfaga las necesidades básicas de la siguiente manera:

- Ofrezca alimentos, refugio y apoyo emocional.
- Derive a los niños a terapia según sea necesario.

### Demuestre formas saludables de afrontar situaciones de la siguiente manera:

- Cuide de usted mismo.
- Practique la respiración profunda y otras actividades de consciencia plena.
- Exprésese a través de dibujos o movimiento.

### Sea paciente y recuerde:

- La sanación lleva tiempo.
- Vale la pena celebrar los pequeños logros.
- La alegría y el juego deben ser parte de cada día.