

Vencer el trauma: Resistencia y el papel de los padres y cuidadores de los menores

La capacidad de recuperarse de un episodio traumático se llama resistencia o el tener la capacidad de "reincorporarse." Los niños que se sienten seguros, capaces y amados son los que están mejor preparados para "reincorporarse" de los episodios traumáticos.

Hay muchos factores que influyen en la vida de un niño que pueden dar origen a la resistencia y ayudar a dicho niño a que vea el mundo como algo con sentido, predecible y controlable. Algunos de los factores que influyen para incrementar la resistencia son:

- Una relación estrecha y de apoyo con un adulto que se preocupe y que se comprometa con el menor
- Una relación positiva con una persona que sirva de ejemplo o como mentor
- Reconocer y desarrollar los puntos buenos y las habilidades que tenga el menor
- Que el menor tenga algún sentido de control sobre su propia vida
- Un sentido de pertenencia a una comunidad más numerosa que la de ellos, tales como el lugar donde viven o un grupo cultural



No importa la edad del menor, ni del trauma que haya sufrido; la recuperación es posible. Con dedicación, cariño y apoyo, los menores que han sufrido algún trauma, pueden recuperar la confianza, la confianza en sí mismos, y la esperanza. Los padres y los cuidadores de niños, pueden ayudar creando un medio ambiente seguro, estructurado, predecible, y de cariño; escuchando lo que el niño tenga que decir, dejando que el niño marque la pauta para decirlo, y trabajando con un grupo de profesionistas capacitado en el tratamiento del trauma.

Tratamientos para menores, basados en pruebas que están disponibles en San Diego

Terapia-Enfocada en el Trauma del Comportamiento Cognoscitivo (TF-CBT)

- Diseñada para menores de 3-18 años de edad y para reducir una respuesta emocional y de comportamiento negativa al trauma; capacitarlos para que gradualmente hablen del trauma y corrijan cualquier creencia relacionada al trauma que sea falsa o negativa
- Proporcionar apoyo y capacitación para ayudar a los padres y a los cuidadores al menor
- El tratamiento dura de 12-20 sesiones

Terapia Interactiva Padre-Hijo (PCIT)

- Diseñada para tratar a menores de 3-8 años de edad que muestran conducta destructiva
- El terapeuta da indicaciones al padre/cuidador de niños por medio de un micrófono auricular y detrás de un espejo transparente por un lado, mientras el padre o el cuidador interactúan con el menor
- De 14-20 sesiones semanales para mejorar la relación y controlar el comportamiento del menor

Psicoterapia Hijo-Padre (PHP)

- Tratamiento basado en el acercamiento hijo-padre para niños de 0-6 años de edad, que fueron víctimas de violencia interpersonal; dura aproximadamente un promedio de 50 sesiones
- Se concentra en la seguridad, la regulación del cambio, en mejorar la relación entre niño-padre/cuidador, la normalización de la respuesta relacionada al trauma, la reconstrucción conjunta de los pormenores del trauma.
- Meta: regresarlo a su curso normal de desarrollo

Hay varios tratamientos basados enfocados en trauma. Su trabajador social puede referirlo al profesionista de salud mental con conocimientos de trauma para poder determinar el tratamiento más apropiado para Ud. Si desea más información sobre tratamientos específicos, puede visitar los sitios de internet: *California Evidence-Based Clearinghouse for Child Welfare* en www.cebc4cw.org, *SAMHSA's National Registry of Evidence-Based Programs and Practices* website en el <http://nrepp.samhsa.gov>, o llame a *Chadwick Center* al: 866-576-4011.

Entendiendo el estrés traumático en los menores; guía para padres y cuidadores de los niños



Este folleto fue desarrollado por *Pam Toohey* de la asociación llamada *Birth Parent Association*, en colaboración con el personal *Del Chadwick Center* y del *Chadwick Trauma-Informed Systems Project* (www.ctisp.org) como parte del *National Child Traumatic Stress Network* (www.nctsn.org).

Rady
Children's | Chadwick Center
San Diego | for Children & Families

A PARTNER IN
NCTSN | The National Child
Traumatic Stress Network

¿Qué es Trauma?

La mayoría de los menores que ingresan al sistema de protección infantil, se exponen a una amplia gama de experiencias dolorosas y estresantes.

Las experiencias se consideran traumáticas cuando amenazan la vida o el bienestar del menor, o de alguien que es muy importante para dicho menor como (un padre, un abuelo, o un hermano). Esto incluye el ser testigo o víctima de violencia, de lesiones graves o de abuso físico o sexual. Separaciones inesperadas de la familia como (ingresar al sistema de protección de menores) también pueden causar trauma a los menores.

Las experiencias traumáticas pueden provocar reacciones físicas y emocionales intensas, como:

- Una inmensa sensación de terror, de desamparo o de horror
- Respuestas físicas automáticas tales como el aumento del ritmo cardiaco, temblor o mareos
- Sentirse perturbado o extremadamente alerta

Estas reacciones causan angustia, pero en realidad son normales (es la manera en que nuestros cuerpos nos protegen y preparan para enfrentarnos al peligro). Sin embargo, algunos niños reaccionan al trauma de una manera más intensa y duradera y esto puede afectar su salud física, emocional y su desarrollo.

Tipos de estrés traumático

Trauma Agudo

El trauma agudo es un solo evento que dura por un periodo limitado, por ejemplo: un desastre natural, un accidente de auto, o una mordedura de perro. Durante un evento traumático breve, el niño puede, de un momento a otro, pensar muchas cosas, sentir muchas cosas y reaccionar físicamente en muchas maneras, esto depende de la forma en que el niño perciba el peligro al que se enfrenta y de su seguridad. Durante el evento, las reacciones emocionales y físicas pueden ser de temor y esto aumenta el sentirse agobiado.

Tipos de estrés traumático (cont.)

Trauma Crónico

El trauma crónico es una serie de eventos traumáticos constantes por un periodo largo. Por ejemplo: el niño se ve expuesto a violencia doméstica y a la violencia en su comunidad, o a eventos recurrentes del mismo tipo como el abuso físico o sexual. El trauma crónico puede acarrear cualquiera o todos los síntomas del trauma agudo, pero los efectos son mucho más graves y duraderos. Con frecuencia cada evento traumático le recuerda al niño un trauma anterior y éste agrava el impacto negativo, lo cual hace que el niño esté convencido de que el mundo no es un lugar seguro. Con el tiempo los niños que han vivido el trauma una y otra vez, pueden ser más sensibles y menos tolerantes al estrés cotidiano y ordinario.

Trauma Complejo:

El trauma es causado por seres queridos

El trauma complejo es causado por seres queridos que tienen la posibilidad de proteger y cuidar del niño. Esto se refiere a eventos traumáticos que pueden comenzar a una temprana edad, y que son causados por acciones/falta de acción por parte de los padres o de un cuidador adulto, y que causa efectos graves de desarrollo físico y psicológico del niño. Como resultado estos niños con frecuencia:

- Tienen dificultad para controlar sus sentimientos y emociones
- Les cuesta trabajo sentirse seguros
- Tienen dificultades para establecer relaciones de mutua confianza
- Tienen trabajo para adaptarse a los cambios que la vida presenta
- Muestran respuestas emocionales y físicas extremas al estrés



¿Cómo responden los menores al trauma?

Cada niño reacciona de forma diferente al trauma. Lo que para uno puede ser muy impresionante, no lo es para otro. La respuesta de un niño al trauma varía, dependiendo de ciertos factores tales como:

- La edad y el estado de desarrollo del niño
 - La percepción que tenga el niño del peligro al que se enfrentó
 - Si el niño fue víctima o testigo
 - La relación que el niño tenga con la víctima o con el victimario
 - Los traumas anteriores que el niño haya tenido
 - Las dificultades que tenga después del trauma
 - La presencia/capacidad de los adultos que puedan ayudar, proteger y dar apoyo
- Los niños que han sido víctimas del trauma muestran 3 tipos de reacciones estresantes al trauma:

- **Excitación extema:** El niño está inquieto, nervioso, y se asusta con facilidad
- **Revivir la experiencia:** Las imágenes, las sensaciones, o los recuerdos del evento traumático le vienen a la mente al menor y no lo puede controlar. El revivir la experiencia puede hacer que el niño se sienta "de regreso al trauma" o puede volver a vivir el evento en forma de pesadillas
- **Evasividad y alejamiento:** El niño se siente entumecido, paralizado, enajenado o apartado de la vida normal y de las otras personas. El niño se puede alejar de sus amigos y de actividades que le gustaban. Algunos niños pueden desconectarse o alejarse internamente durante un episodio traumático, y sentirse desprendidos o separados de sus cuerpos. Pueden perder la noción del tiempo y del espacio y desasociarse durante cualquier episodio estresante.

Conducta y Respuestas Emocionales:

Las reacciones estresantes al trauma, pueden conducir a una gama de respuestas y conductas problemáticas, confusas y alarmantes como:

- Problemas de aprendizaje, concentración, transición entre actividades, o de obtener una nueva información
- Problemas para dormir o pesadillas
- Inestabilidad emocional, cambios extremos de humor, enfurecimiento y agresividad repentina