

# *Ayudando a Niños y Familias a enfrentarse con el trauma*



**Harris Center for Infant Mental Health  
Violence Intervention Program & Safe Start  
Louisiana State University Health Sciences Center  
New Orleans**

# Ayudando a Niños(as) y Familias a Enfrentarse con el Trauma

Harris Center for Infant Mental Health  
Violence Intervention Program & Safe Start  
Louisiana State University Health Sciences Center  
New Orleans

Joy D. Osofsky, Ph. D.  
Department of Psychiatry  
Louisiana State University Health Sciences Center  
1542 Tulane Avenue  
New Orleans, LA 70112  
(504) 568-3997  
jsofs@lsuhsc.edu





Cuando los niños(as) son expuestos a eventos traumáticos, ellos dependen de los adultos, especialmente de sus padres, para que los protejan, y les den sentido a su mundo. Sin embargo, la pérdida de confianza en los adultos y la presencia de nuevos miedos son comunes después de un evento traumático. Los padres necesitan ser capaces de escuchar a sus hijos(as) y escuchar lo que les preocupa. Ellos también necesitan que los ayuden a sentirse protegidos. Si los padres han pasado también por un trauma, es importante que ellos busquen apoyo para sí mismos y ayuda para sus hijos(as).

Las reacciones ante el trauma son difíciles de predecir. Estas reacciones pueden aparecer inmediatamente después del evento o incluso días o hasta semanas más tarde. Esto puede traerle a los niños (o a adultos) recuerdos de traumas anteriores, y estos recuerdos pueden hacer que sus reacciones sean más severas. Las reacciones de los niños(as) hacia los eventos traumáticos pueden estar fuertemente relacionadas con aquéllas de sus padres.

Las reacciones de los niños(as) hacia el trauma varían de acuerdo a su edad. Algunas de las reacciones más comunes en los niños(as) están descritas en la página siguiente. Si alguno de los comportamientos o síntomas no disminuyen o desaparecen con el tiempo, es importante buscar ayuda profesional. La intervención temprana puede ser muy útil para niños(as) con trauma, y les permite que su desarrollo vuelva a la normalidad. Sin intervención, es muy probable que los síntomas empeoren.



Las posibles consecuencias, en niños(as) menores de cinco años de edad quienes han oído o experimentado un evento traumático o han sufrido una pérdida significativa como resultado del evento, pueden ser las siguientes:

## Cambios en el comportamiento

- Miedo a ser separados de sus padres
- Más comportamientos de dependencia y de no querer despegarse
- Más comportamientos agresivos
- Apartarse mostrando muy poca emoción
- Más llanto, sollozos, gritos y berrinches
- Movimientos sin sentido, comportamientos desorganizados y/o quedarse pasmado
- Incapaz de consolarse
- Dificultad para dormirse o se despierta durante la noche
- Menos habilidad para tolerar frustración
- Puede reconstruir escenas en el juego

## Regresar a comportamientos no apropiados para su edad

- Problemas con las idas al baño (como mojar o manchar la cama)
- Chuparse el dedo
- Miedo a la oscuridad
- Pérdida de adquisición y habilidades del lenguaje
- Problemas de memoria
- Comportamientos inmaduros más frecuentes

## Síntomas de Estrés después del Trauma

- Re-experimentar y actuar el evento traumático
- Adormecimiento de las emociones y la capacidad de respuesta (expresiones de aturdimiento, mostrando poca emoción)
- Evasión (evitar situaciones o cosas que le hagan acordar del evento)
- Ansiedad e hipervigilancia (saltar, asustarse)
- Nuevos miedos no relacionados con el evento y estar temeroso de cosas que habían sido superadas
- Poca exploración del ambiente
- Interferencia con tareas del desarrollo normal



## ¿Cómo los Padres de Familia y Otros Adultos Pueden Ayudar a Niños con Trauma?

- Mostrar que está disponible para escuchar al niño(a)
- Usar un tono de voz calmado
- Ponerse al nivel del niño(a), en cuclillas, o sentarse en el piso
- Tranquilizar al niño(a) diciéndole que va a estar a salvo



Aún cuando esto es difícil para el adulto que también ha vivido el trauma, es importante para el niño(a) ser capaz de sentirse protegido. Los pequeños tienden a pensar que el mundo da vueltas a su alrededor. Por lo tanto, es su percepción, que algo que ellos pensaron o dijeron fue la causa de los hechos terribles que pasaron.

- No minimice los sentimientos del niño(a) con comentarios como: *“Deja de ser un bebé, no llores”*
- Siga las señales del niño(a):
  - Si el niño(a) quiere hablar, escúchelo
  - Si el niño(a) quiere ser tomado en brazos, hágalo
  - Si el niño(a) no quiere despegarse de usted, sea paciente
  - Permítale al niño(a) mostrar sus miedos, apóyelo
  - Ayudé al niño(a) a identificar sus sentimientos



## ¿Cómo los Padres y otros Adultos que Sufrieron Trauma Pueden Ayudarse así Mismos?

Es muy importante que los adultos se ayuden así mismos cuando ellos han sufrido un trauma. Si ellos, además son padres, ser apoyados y asistidos es particularmente importante, ya que ésto los hará capaces de escuchar a sus niños(as) y darles el entendimiento y apoyo que ellos necesitan para sanarse.

### ¿Qué pueden hacer los adultos?:

- Regresar a la rutina estructurada diaria lo antes posible
- Pasar tiempo con otras personas
- Buscar apoyo de amigos(as) y colegas
- Mantener un diario
- Participar en actividades que lo distraigan o le hagan sentir mejor
- Tratar de ser paciente con otras personas que también están atravesando por situaciones estresantes
- Darse permiso así mismo(a) de sentirse con humor cambiante, nervioso o deprimido
- Tratar de no hacer cambios intensos durante momentos estresantes
- Tomar tantas decisiones diarias como le sea posible para sentirse en control de su vida
- Tratar de descansar y comer una dieta balanceada



**Ayudando a  
Niños(as) y Familias a  
Enfrentarse con el  
Trauma**

Escrito por Joy D. Osofsky, Ph. D.  
(con la ayuda de Jill Hayes Hammer, Ph.D. y Nancy Freeman, LCSW)

Composición y Edición por Bridget Scott Hagood

Departamento de Psiquiatría  
Louisiana State University Health Sciences Center  
New, Orleans, Louisiana 70112  
(504) 568-3997  
[josofs@lsuhsc.edu](mailto:jsofs@lsuhsc.edu)  
[www.medschool.lsuhscc.edu/vip](http://www.medschool.lsuhscc.edu/vip)

Traducido Por  
Griselda Oliver Bucio  
Manuela A. Diaz, M.A.  
Laura Mayorga, Ph.D.  
Irma Selicovich, LMFT  
Patricia Mandatori, AA



Este proyecto fue financiado por The Harris Center for Infant Mental Health  
Departamento de Psiquiatría, New Orleans