Counseling Partners of Los Angeles

ENERO 2023

AYUDAR A LOS NIÑOS A SUPERAR LOS Traumas

COUNSELINGPARTNERSOFLA.ORG

contenidos

2 ¿Qué es un trauma? ¿Qué hace que un acontecimiento sea traumático?

3 Signos de trauma en los niños, trastornos de adaptación y TEPT

4 Ayudar a los niños a superar un acontecimiento traumático

Counseling Partners
OF LOS ANGELES

Counseling Partners of Los Angeles

Misión de CPLA

La misión de Counseling Partners of Los Angeles es apoyar a los estudiantes en riesgo y desatendidos que viven en Los Angeles, proporcionando un programa de bajo costo, basado en la escuela que ofrece consejería esencial y servicios de apoyo que los estudiantes necesitan para crecer hacia su pleno potencial emocional, intelectual, moral y social.

¿Interesado en consejería para su hijo/a?

Los servicios de consejería de CPLA son GRATUITOS para todos los estudiantes que asisten a una de nuestras escuelas asociadas. Póngase en contacto con el director de la escuela o el profesor de su hijo o solicite un formulario de remisión de CPLA a la escuela.

Siga a CPLA en Instagram para obtener más información útil:

@counseling_partners_of_la

¿Qué es el trauma?

El trauma es la respuesta emocional de una persona a un acontecimiento angustioso o negativo. Nadie es inmune a los traumas, incluyendo los niños. Los acontecimientos traumáticos se diferencian de las dificultades ordinarias en que suelen ser impredecibles, repentinos y potencialmente mortales. Los efectos del trauma vienen determinados por si erosionan la sensación de seguridad del niño en el mundo o fomentan la sensación de que un desastre puede ocurrir en cualquier momento.

Tipos de traumas

- **Trauma agudo -**angustia causada por un acontecimiento traumático puntual de corta duración (por ejemplo, accidente de coche, agresión sexual, muerte de un ser querido).
- **Trauma crónico -** angustia causada por sucesos traumáticos repetidos a lo largo de un periodo de tiempo (por ejemplo, maltrato prolongado, acoso constante, negligencia).
- **Trauma complejo -** angustia causada por experimentar un trauma del que no se puede escapar y que crea una sensación de estar atrapado).
- **Trauma vicario-** malestar causado por la exposición al trauma de otras personas.
- **Experiencias infantiles adversas**- experiencias angustiosas que ocurren en la infancia y para las que el niño no está preparado desde el punto de vista de su desarrollo.

https://www.psychologytoday.com/us/basics/trauma

¿Qué hace que un acontecimiento sea traumático para un niño/a?

Factores que contribuyen a que un acontecimiento sea traumático

- **Edad** - Los niños más pequeños son más vulnerables a los traumas.
- **Frecuencia** - Experimentar el mismo trauma o varios traumas diferentes repetidamente tendrá un efecto más duradero que un solo acontecimiento.
- **Relaciones** - los niños que mantienen relaciones sólidas con sus cuidadores tienen más probabilidades de recuperarse tras un trauma.
- **Habilidades de afrontamiento** - la autoestima, la salud física y la inteligencia actúan como amortiguadores del trauma.
- **Percepción** - el grado de peligro que el niño percibe o el miedo que siente influyen en el impacto del trauma.
- **Sensibilidad** - los niños tienen distintos niveles de sensibilidad; un niño más sensible tiene más probabilidades de que el trauma le afecte profundamente.

"No es la naturaleza del acontecimiento en sí lo que hace que algo sea traumático. Es cómo el niño experimenta subjetivamente el suceso."
- Steven J. Berkowitz, MD
https://childmind.org/article/makes-event-traumatic-child/

https://www.childwelfare.gov/pubpdfs/child-trauma.pdf

Síntomas de traumatismos en niños por edad

"CRIAR A UN NIÑO TRAUMATIZADO PUEDE REQUERIR PASAR DE VER A UN 'NIÑO MALO' A VER A UN NIÑO AL QUE LE HAN PASADO COSAS MALAS."
-OFICINA DE NIÑOS

1. **Niños pequeños (de 0 a 5 años)**
   a. Inquietud, facilidad para sobresaltarse, aumento de la frecuencia de las rabietas, aferramiento, niveles de actividad anormales (menor o mayor actividad que sus compañeros), repetición del trauma en el juego, retraso en alcanzar los hitos del desarrollo.
2. **Niños en edad escolar (6-12 años)**
   a. Dificultades de atención, retraimiento o silencio, aumento de la tristeza, discusión frecuente de ideas y sentimientos aterradores, dificultad con las transiciones entre actividades, aumento de las peleas con adultos y/o compañeros, cambios en el rendimiento escolar, deseo de estar solo, desorden en la alimentación (comer poco o demasiado), meterse con frecuencia en problemas en la escuela o en casa, aumento del índice de dolores de cabeza y de estómago sin causa aparente, mostrar comportamientos propios de niños más pequeños (orinarse en la cama, miedo a la oscuridad, chuparse el dedo).
3. **Adolescentes (13-18 años)**
   a. Negar que el trauma ocurrió o discutirlo con frecuencia, no seguir las normas y contestar con frecuencia, aumento de la fatiga, dormir demasiado o muy poco, participar en comportamientos de riesgo, peleas, retraimiento social, consumo de sustancias, huir de casa.

https://www.childwelfare.gov/pubpdfs/child-trauma.pdf

Trastornos adaptativos y TEPT

Es normal que los niños reaccionen negativamente ante un acontecimiento estresante. Sin embargo, a veces los niños tienen reacciones inusualmente fuertes ante un acontecimiento como un divorcio, una mudanza o un diagnóstico de salud aterrador. Estas reacciones pueden parecer depresión, ansiedad, problemas de comportamiento o una combinación de todos estos síntomas. Los síntomas hacen que el niño sea incapaz de afrontar la situación y suelen empezar justo después del suceso y desaparecer a los seis meses de disiparse el estrés. En esta situación, puede decirse que el niño padece un trastorno de adaptación.

El TEPT es similar a un trastorno de adaptación, pero el suceso que lo provoca suele ser más grave y los síntomas más duraderos. Sin embargo, ambos trastornos crean suficiente deterioro en la vida de los niños como para que su vida cotidiana se vea afectada. El **trastorno de estrés postraumático** es el resultado de la reacción de un niño ante "una amenaza real o percibida de daño o muerte para sí mismo, o al ver o escuchar a un ser querido pasar por ese tipo de acontecimiento". Los trastornos de adaptación son reacciones inusualmente fuertes a lo que pueden considerarse acontecimientos vitales normales aunque estresantes, mientras que el TEPT es una reacción a un acontecimiento anormalmente estresante.

Si usted piensa que su hijo/a podría beneficiarse de la ayuda con el tratamiento de estas cuestiones, por favor, póngase en contacto con la escuela de su hijo/a, director, maestro, o la oficina para un formulario de remisión de consejería de CPLA.
Estamos aquí para ayudarles.

Para más información, visite https://childmind.org/article/what-are-adjustment-disorders/

Ayudar a los niños a superar un acontecimiento traumático

Después de un suceso traumático, el consuelo y la seguridad que usted proporcione a un niño/a pueden ayudarle a afrontar el duelo, procesar sus emociones y garantizar que se recupere de forma saludable. He aquí algunas formas de ayudar:

- **Haz que tu hijo/a se sienta seguro:** Dale a tu hijo/a más caricias, como mimos o abrazos. Esto le ayudará a sentirse seguro.
- **Mantén la calma:** No comentes tus angustias sobre el suceso traumático con o delante de los niños. Ellos te buscan para que les tranquilices.
- **Mantenga rutinas**: Las rutinas ayudan a los niños a sentirse seguros y menos ansiosos porque hacen que la vida sea más predecible.
- **Ayude a los niños a divertirse:** Anime a los niños a jugar o a participar en actividades que les gusten.
- **Comparta información sobre lo ocurrido:** Sea directo y adecuado a la edad de los niños sobre el suceso traumático. Sea sincero y breve, permitiendo que los niños hagan preguntas.
- **Elija buenos momentos para hablar:** Busque momentos naturales y tranquilos para hablar con ellos.
- **Reduzca o evite la exposición a las noticias:** Los niños pequeños pueden pensar que el trauma no tiene fin si ven constantemente la cobertura de las noticias.
- **Comprenda que los niños afrontan la situación de forma diferente a los adultos:** Permita que los niños lo afronten de la forma que les resulte más útil para ellos.
- **Tómese tiempo para escuchar y reflexionar:** Muéstrese comprensivo y no sermonee.
- **Utilice ejercicios de respiración para ayudar a los niños a relajarse:** La respiración ayuda a calmar a los niños y vera que a usted también.
- **Valide lo que siente su hijo/a**: En lugar de decir, "No te preocupes", diga, "Veo que estás preocupado. Estoy aquí".
- **No dé a los niños demasiadas responsabilidades:** Baje sus expectativas en cuanto a responsabilidades y no cargue a los niños con las de los adultos.
- **Esté atento a los signos de trauma**: Durante el primer mes, es normal que los niños se sientan insensibles. Es después del primer mes cuando pueden empezar a aparecer síntomas de trauma.
- **Sepa cuándo buscar ayuda:** Si su hijo/a oye voces, ve cosas que no existen, quiere hacerse daño a sí mismo o a los demás, está paranoico/a o tiene ataques de pánico, busque ayuda profesional lo mas pronto posible.
- **Asegúrese de que se cuide**: Asegúrase de que coman bien, duerman y reciban apoyo. Reconozcan cuándo necesitan ayuda y no tengan miedo de pedirla.

https://childmind.org/guide/helping-children-cope-after-a-traumatic-event/

Hay esperanza después del trauma

Los niños son resistentes. Pero necesitan el apoyo de padres, profesores y, a veces, profesionales clínicos para recuperarse de un trauma. La recuperación es absolutamente posible. Si cree que su hijo/a podría beneficiarse de recibir servicios de consejería en su escuela, póngase en contacto con un profesor, el director de la escuela o la oficina principal para solicitar un formulario de derivación. Hay esperanza.

"Son maestros en asegurarse de que no les ves sangrar." -Nancy Rappaport, doctora en Medicina, en relación con los niños traumatizados