

¿Qué es trauma?

Un trauma es un evento o serie de eventos que incluyen miedo o amenaza. Los traumas incluyen: abuso infantil. Agresión sexual o física, presenciar violencia, desastres, accidentes graves, un crimen violento, y la muerte repentina y violenta de un ser querido.

¿Qué es el estrés postraumático (PTS siglas en inglés)?

PTS son las reacciones a un trauma. Estas reacciones pueden ocurrir si los niños experimentan el trauma sucedido, son testigos del trauma o si el trauma le ocurrió a alguien muy cercano.

PTS puede incluir:

- Malestar y recuerdos no deseados del trauma.
- Pesadillas o sentimientos de que estuviera pasando nuevamente (reviviscencia).
- Tratar de no pensar en el trauma.
- Evitar recordatorios del trauma incluso cuando no son peligrosos.
- Tener cambios en estado de ánimo como estar asustado, confundido, triste, avergonzado, o muy enojado.
- Estar hiper alerta, asustadizo, nervioso, al límite.
- Problemas para dormir o concentrarse.
- Culpándose por lo que pasó.
- Pensando que es una mala persona por lo que pasó.
- No confiar en las personas.
- Preocupación de que vuelva a suceder.

Los niños no siempre pueden identificar sus sentimientos o reacciones. El estrés pos traumático puede aparecer en conductas tales como comportarse de una manera más insegura ansiosa, o estar irritable y con dificultad para tratar en la casa y escuela. Algunos niños exteriorizan el trauma en el juego.

¿Es PTS normal?

Es normal tener reacciones a un trauma. La mayoría de los niños están por lo menos algo molestos después de un trauma. Algunos tienen reacciones más fuertes. Hay muchos motivos por los cuáles algunos tienen reacciones más fuertes que otros. No importa cuál sea la reacción inicial, los niños aún pueden recuperarse.

¿Cuándo es el PTS un problema serio?

PTS es usualmente peor justo después del trauma y luego mejora gradualmente. Después de varias semanas o meses, la mayoría de las veces PTS no es un gran problema. Cuando PTS no se mejora o si se empeora, entonces la ayuda profesional puede ser necesaria.

PTSD (Trastorno de estrés postraumático).

PTSD es una condición mental que puede resultar cuando el PTS no se mejora con el tiempo. Los síntomas persisten o se empeoran. Ellos interfieren con el funcionamiento normal.

¿Qué ayuda con el PTS?

- Recordarles a los niños que el trauma ha terminado y que ahora están seguros.
- Aprenda acerca de los recordatorios de trauma de los niños para que pueda ayudarlos a combatirlos.
- Enséñelos a practicar deteniéndose y calmando cuándo tengan reacciones.
- Ayúdelos a no evitar los recordatorios o situaciones siempre y cuando ellos estén seguros.
- Dígales a los niños que no importa lo que hayan hecho, que ellos hicieron lo mejor que pudieron en la situación.
- Muéstreles mucho apoyo y tranquilidad. Asegúrese de que estén seguros.

Los cuidadores también pueden tener PTS. A veces es del pasado; algunas veces es debido al trauma de los niños. Las mismas estrategias que funcionan para el niño funcionan en el adulto. A los niños les ayuda cuando los adultos en sus vidas están lidiando con su propio PTS. Es de especial importancia que los padres aprendan a no estar molestos alrededor de sus hijos. También es importante asegurarse que los niños saben realmente como ellos pueden hablar sobre el trauma, sus reacciones y que sus padres pueden manejarlo.

¿Cuándo se necesita la ayuda profesional?

Si los síntomas del PTS siguen sin mejorar o se empeoran y están interfiriendo en su funcionamiento en el hogar, escuela o en la comunidad.

¿Cuál es el tratamiento?

Hay tratamientos efectivos para el PTSD en niños. El tratamiento comprobado involucra a los cuidadores en la consejería durante las sesiones y en el hogar para ayudar al niño a llevar a cabo las habilidades. Los tratamientos son breves (generalmente 12-20 sesiones), estructuradas y enfocadas al trauma. El medicamento puede también ser útil en ciertos casos. Si usted busca tratamiento para el niño, asegúrese de averiguar que el terapeuta o doctor esté familiarizado con el enfoque al tratamiento basado en la evidencia para que usted obtenga la atención de más alta calidad.

El impacto del trauma a largo plazo.

Los traumas son a menudo experiencias significativas de la vida. El paso del tiempo o el tratamiento no cambian el hecho que ocurrieron o que son muy difíciles experiencias para los niños. En algunos casos son cambios permanentes en las perspectivas y estilo de vida como una mayor necesidad de seguridad. Esto no siempre es malo. El objetivo del tratamiento es el disminuir la angustia ayudar a colocar la experiencia en perspectiva, y regresar al niño a sus actividades y funcionamiento normal.