

# TRAUMA

El trauma es un acontecimiento muy aterradorante o triste que cambia la manera en que una persona reacciona ante el estrés. Este tipo de acontecimientos hace que la gente se sienta con miedo o en peligro incluso después de que haya pasado el acontecimiento aterradorante.

Cuando un niño atraviesa un trauma, es posible que tenga problemas en lidiar con ciertos acontecimientos o situaciones por el resto de su vida. El trauma puede cambiar la conducta de un niño, cómo se relaciona con otras personas y la manera en que reacciona ante los acontecimientos diarios. Un niño que sufre trauma incluso puede llegar a tener problemas de salud a medida que se convierte en adulto. ¡La buena noticia es que los niños pueden recuperarse del trauma, con mejoras en la salud y la conducta, si reciben ayuda para platicar sobre lo que les sucedió!



## ¿De qué manera el trauma puede afectar el aprendizaje?



Rendimiento escolar



Asistencia



Síntomas físicos y emocionales

- Los niños que experimentan trauma pueden tener problemas para mantenerse concentrados. Pueden tener problemas para recordar las cosas, organizarse, aprender habilidades de lengua y comunicarse con los demás.
- Estas experiencias pueden llevar a los estudiantes a obtener calificaciones bajas, conducta inadecuada en clase y dificultades para hacer amigos o formar relaciones con adultos.
- Se ha demostrado que los estudiantes expuestos al trauma tienen más ausencias o tardanzas que otros estudiantes.

## ¿Qué puede hacer?

Crear un entorno positivo y de apoyo

- 1** Aprenda a reconocer y planificar ante los conocidos “desencadenantes” que puedan surgir en el día de un niño.
- 2** Intente mantenerse tranquilo si su hijo tiene “advertencias de desencadenantes”.
- 3** Trate de mantener las rutinas tan inalteradas como sea posible para que el niño sepa lo que va a pasar. Tranquilice a su hijo de que hará lo mejor para ayudarlo y protegerlo.
- 4** Pregunte a su hijo sobre lo que piensa y siente y dígame que no se sienta mal ni culpable por sus sentimientos.
- 5** ¡Pida ayuda a profesionales de salud médica o mental, maestros u otros en los que confíe!

# TRAUMA

El trauma es un acontecimiento muy aterradorante o triste que cambia la manera en que una persona reacciona ante el estrés. Este tipo de acontecimientos hace que la gente se sienta con miedo o en peligro incluso después de que haya pasado el acontecimiento aterradorante.

Si un niño experimentó un trauma, puede:

## Estudiantes preescolares (entre 3 y 5 años)

- Ponerse ansioso cuando se separa de un cuidador
- Perder habilidades que antes tenía, como las de lenguaje y de resolución de problemas
- Estar cansado mucho porque les cuesta dormir
- Faltar mucho a clase

Sobrerreaccionar a los ruidos fuertes, el contacto físico o los movimientos súbitos;

- aparentar siempre estar atento ante la posibilidad de un peligro
- Generar miedos nuevos
- Hacer preguntas sobre la muerte o sobre morirse

## Estudiantes primarios (entre 6 y 12 años)

- Preocuparse sobre la seguridad de sí mismos y de otros
- Tener problemas para concentrarse
- Tener pocas ganas de intentar actividades
- Volverse agresivo o tener brotes de enojo
- Faltar mucho a la escuela o comenzar a sacarse peores calificaciones
- Interactuar con otros de maneras extrañas o poco usuales
- Tener dificultades para trabajar con adultos con autoridad (como maestros, directores o padres)

## DESENCADENANTES (Provocan sentimientos de peligro)

Las reacciones no suceden "sin motivo". Algo generó una reacción tal como:



### Actividades específicas

Cierto olor o canción

Momento del día o del año

Pintar una imagen de una familia o un hogar

Percepción de invasión de la privacidad (por ejemplo, control de escritorio)

Ruidos altos o gritos

Críticas (incluso las constructivas)

Ensayos sobre actividades de verano

No ser escuchado o un tono de voz severo

Gente parada o sentada muy cerca

## ADVERTENCIAS DE DESENCADENANTES

Suele haber signos de angustia que pueden indicar la proximidad de un desencadenante, lo que incluye lo siguiente:

- Inquietud, agitación o moderación del ritmo
- Falta de aliento o latidos fuertes
- Transpiración
- Apriete de dientes o puños
- Estrujado de manos
- Movimiento repetitivo de las piernas
- Temblar o estremecerse
- Llorar
- Reírse en momentos inadecuados
- Cantar o gritar
- Insultar o lenguaje agresivo