

Señales de trauma en los niños

[In English](https://childmind.org/article/signs-trauma-children/)

Qué debemos vigilar en las semanas y meses posteriores a un suceso traumático.

Sabemos que tanto los padres como los maestros harán lo imposible para ayudar a los niños a enfrentarse a la tristeza y ansiedad consecuencia de un acontecimiento inquietante o pérdida trágica en sus vidas. Hemos dado algunos consejos sobre cómo entablar una conversación sosegada con sus hijos sobre sus sentimientos, algo que ciertamente no es fácil hacer, pero que puede ser muy importante para ellos.

A pesar de todo, algunos niños corren más riesgo que otros de sufrir secuelas a largo plazo a consecuencia de un suceso traumático, como es el caso de aquellos que han perdido a amigos íntimos o compañeros de la escuela o que han tenido conocimiento del suceso o la pérdida de una manera especialmente emocional y traumática.

La manera en la que un niño experimenta un acontecimiento y cómo es abordado por los que le rodean tiene un efecto que puede ser traumatizante, señala el Dr. Bubrick, experto en traumas del Child Mind Institute. Cuando las familias son sorprendidas con determinadas noticias, los padres pueden responder de una manera muy emocional que puede impresionar a los niños. Las noticias de TV y los titulares impactantes de los periódicos pueden aumentar también el impacto de un suceso inquietante o pérdida.

Así que a la vez que intenta calmar y consolar a sus hijos, es importante reconocer las señales de afrontamiento malsano que parezcan indicar la necesidad de consultar a un profesional. En casos extremos, los niños pueden desarrollar trastorno de estrés postraumático (Post-traumatic stress disorder, PTSD por sus siglas en inglés). Pero incluso síntomas menos graves semejantes al PTSD pueden interferir con la vida y felicidad de un niño. Éstas son algunas de las señales que deberá buscar y tener presentes en los próximos meses, e incluso en el próximo año.

***Duelo normal***

“Cada uno experimenta el duelo a un ritmo diferente”, afirma el Dr. Bubrick, y la reacción inmediata, o su ausencia, no es en realidad un indicador de cómo un niño afrontará la pérdida. “Aunque un niño parezca estar superando la pérdida correctamente, es posible que tenga una mala reacción en el futuro”, dice. “O podría simplemente indicar que la está llevando bien”. Así que aunque nosotros deseamos ayudar a nuestros hijos todo lo posible inmediatamente después del suceso, las respuestas duraderas y perjudiciales generalmente no se manifestarán hasta 3 o 6 meses después.

***Pensamientos sobre la muerte y seguridad más frecuentes***

Un indicio corriente de PTSD o una reacción semejante al PTSD es lo que el Dr. Bubrick denomina una “hiperfijación en la mortalidad o la muerte”. Mientras que para algunos niños la muerte se convierte en algo notablemente morboso y fascinante, otros desarrollarán una obsesión por su propia seguridad y la seguridad de las personas cercanas a ellos. En el caso de un fuego, o de algún otro desastre, sus pensamientos pueden retroceder con una regularidad inquietante a la posibilidad de un fuego en su hogar, a un terremoto, o inundación en donde viven.

***Problemas de sueño, alimentación, ira y atención***

Algunos de los síntomas de trauma en los niños (y adultos) se asemejan mucho a los de la depresión, como demasiadas o insuficientes horas de sueño, falta de apetito o comer en exceso, irritabilidad o ira inexplicables; así como dificultad para concentrarse en proyectos, tareas escolares y conversaciones. En ocasiones los síntomas se asemejan más a los de un trastorno de ansiedad: preocupación obsesiva o generalizada, o dificultad para separarse de los padres.

***Detonantes***

Un año después de un acontecimiento trágico, tendemos a mirar atrás, hacer balance, y recordar a aquellos que perdieron sus vidas. Pero, como señala el Doctor Bubrick, hay otros aniversarios relacionados con las vidas de los niños que podrían tener consecuencias inesperadas para ellos, como los cumpleaños de amigos o compañeros de clase que fallecieron. Los niños “podrían estar fundamentalmente bien durante un tiempo, quizás con algunos períodos inestables”, señala. “Y sin más, alrededor de la fecha del cumpleaños, podrían presentar más síntomas. Eso es un detonante”.

***Rechazo a la escuela***

Cuando un suceso está relacionado con la escuela, como es la pérdida de un compañero de clase o violencia en la propia escuela, una reacción poco saludable podría ser el evitar ir a la escuela. Como el Doctor Bubrick indica, la escuela es “donde se encontrarán la mayoría de las cosas que le recordarán la muerte de los niños”. Mientras los episodios de depresión, incremento de la ansiedad, dificultad para dormir, y una fijación en el accidente pueden ser pasajeros, el evitar ir a la escuela es una señal clara de que algo va mal. “Normalmente, la mayoría experimenta alguna forma de dichos síntomas, en su totalidad o en parte”, afirma el Dr. Bubrick. “Pero, si tras un tiempo no mejoran, éstos pueden conducir a un rechazo total a la escuela. A partir de ese momento, podemos estar seguros de que necesitamos ayuda”.

Tenga también en cuenta que el estrés y los traumas se pueden manifestar de manera diferente en niñas y niños. Aunque ésto no es en modo alguno definitivo, los niños suelen reaccionar antes y con más irritación e ira, mientras que las niñas pueden reaccionar después de pasado un tiempo e interiorizar más sus reacciones.

Related Reading on childmind.org

[Los errores de diagnóstico más comunes en niños](https://contextly.com/redirect/?id=X7ZyraqGWV:5298:8009:18:RVM=::previous:5e5ed3d71d2235-87634799" \o "Los errores de diagnóstico más comunes en niños)

[¿Qué es el trastorno dismórfico corporal?](https://childmind.org/article/trastorno-dismorfico-corporal/%22%20%5Co%20%22%C2%BFQu%C3%A9%20es%20el%20trastorno%20dism%C3%B3rfico%20corporal)

[Las obsesiones sexuales y el TOC](https://childmind.org/article/obsesiones-sexuales-y-toc/%22%20%5Co%20%22Las%20obsesiones%20sexuales%20y%20el%20TOC)

[No todos los problemas de atención son TDAH](https://childmind.org/article/no-todos-los-problemas-de-atencion-son-tdah/%22%20%5Co%20%22No%20todos%20los%20problemas%20de%20atenci%C3%B3n%20son%20TDAH)