



ESTRÉS TRAUMÁTICO EN NIÑOS. CÓMO PUEDEN AYUDAR LOS PADRES

Los niños, como los adultos, algunas veces experimentan o son testigos de eventos extremadamente peligrosos o amenazantes. Esto puede causar una reacción de estrés traumático que afecte al niño en su forma de pensar, de sentir o de actuar. Esta respuesta es normal. Si puedes detectarla, podrás ayudar mejor a tu hijo a recuperarse, y saber si es necesario buscar ayuda profesional.

Las reacciones al estrés traumático pueden afectar a comunidades enteras tras un gran desastre como terremotos, incendios, inundaciones, accidentes de aviones o guerras. También pueden pasar a individuos que se han visto involucrados en acontecimientos traumáticos más frecuentes, como pueden ser un accidente de coche o ser testigo de una lesión grave o de un crimen. A los niños les puede afectar tanto como a un adulto.

¿Cuáles son los síntomas del estrés traumático?

Los niños pueden reaccionar de formas diferentes a eventos traumáticos. A veces puede que durante días o semanas no tengan ningún problema. Por otra parte, otras veces, inmediatamente tras un evento traumático puede que el niño

- * Tenga dificultades para conciliar el sueño.
- * Tenga pesadillas.
- * Se vuelva miedoso y le cueste separarse de sus padres.
- * Comience a mojar de nuevo la cama o a chuparse el dedo.
- * Se preocupe con pensamientos y recuerdos del evento.
- * Sea incapaz de concentrarse.
- * Se vuelva irritable y desobediente.
- * Se queje de síntomas físicos como dolores de cabeza o de estómago.

Todas estas reacciones son normales a un evento extremadamente amenazante para el niño. Con ayuda y apoyo de las personas cercanas, los niños comienzan a superar el trauma en unos pocos días y se recuperan en unas semanas.

Efectos a largo plazo

Estos síntomas normalmente desaparecen después de unas semanas. Sin embargo, algunas veces un niño tiene sentimientos de intensa tristeza y ansiedad que duran semanas y que pueden empeorar; el niño decimos que sufre un trastorno adaptativo.

Si la experiencia traumática fue tan terrible que el niño estuvo realmente en peligro de ser asesinado o herido puede sentirse aterrorizado, asustado o indefenso, el trastorno por estrés post-traumático puede aparecer tras una experiencia de este tipo. Los signos más comunes de éste son:

- * “Flashbacks” del evento. Por momentos o minutos se revive la situación traumática en la mente del niño, como si este estuviese viendo una repetición de la acción, lo que puede producirle intenso miedo.

- * Evitación deliberada de pensamientos o sentimientos sobre el evento. Si, por ejemplo, ha tenido un accidente de coche, puede que comience a evitar carreteras o incluso programas de TV sobre coches, porque le recuerden el accidente.

- * Dificultades del sueño.

- * Ser fácilmente asustado por cualquier pequeño ruido.

Estas reacciones pueden durar meses e interferir considerablemente en la vida diaria del niño. Puede que no consiga disfrutar de sus intereses habituales ni de sus juegos o que no pueda concentrarse en los deberes. Ocasionalmente, estos problemas pueden continuar durante el desarrollo del niño hasta que se hace adulto.

¿Qué causa el problema?

Desde la infancia, todos aprendemos a manejar el estrés de la vida diaria, sin embargo, los eventos traumáticos van más allá de las experiencias cotidianas. Por esto, nuestra habilidad para manejar el estrés se sobrepasa.

Para un niño, la consecuencia más dañina es la pérdida de la sensación de seguridad en su vida diaria. Su mundo se vuelve un lugar que le parece impredecible, incontrolable y potencialmente peligroso.

Generalmente, cuanto más haya estado el niño involucrado en el evento traumático mayor riesgo de una reacción. También depende de su edad, de su madurez y de si ha tenido otras experiencias traumáticas en el pasado. El apoyo de sus padres, la familia y los amigos es crucial. Estos pueden ayudar de una forma práctica permitiendo al niño que hable de lo sucedido, tomando seriamente sus miedos y ayudándole a superarlos y a recuperarse.

¿Qué puede ser de ayuda?

Después de una experiencia traumática, la mayoría de la gente, de forma natural, intenta volver a su vida normal y evita hablar de ella. Desafortunadamente, esto no es siempre de ayuda. La mejor posición es aceptar que el niño va estar estresado tras el suceso, esto es normal. Durante esta etapa, los padres pueden ayudar al niño dejando que hable sobre lo que le pasó, si quiere, o expresarlo mediante dibujos o juegos. No

hablar con el niño para que lo olvide no es de ayuda. Hablar les ayuda a adaptarse. Les ayuda a hacerse cargo de lo que les ha pasado, sentirse menos solos con sus preocupaciones y recuperar una sensación de control.

Si has estado involucrado en un evento traumático, es posible que tú también estés afectado. Normalmente es mejor admitir tus sentimientos de tristeza y malestar ante tus hijos. Al mismo tiempo, es necesario dejarles muy claro que no esperas de ellos que cuiden de tus sentimientos. Recuerda, que ellos experimentarán sentimientos parecidos a los tuyos, incluso aunque no te hablen de ellos.

Algunas veces, los niños encuentran más fácil hablar con adultos que no sean sus padres. Una ayuda profesional puede ayudarles a volver a la normalidad más rápidamente y prevenir o reducir los efectos de las reacciones de estrés prolongadas.

Deberías pedir ayuda si

- * Los sentimientos y conductas de malestar de tu hijo parecen empeorar.
- * Los síntomas de estrés intenso duran más de un mes.
- * Las preocupaciones te impiden a ti, al niño o a tu familia volver a una vida normal.

¿Dónde puedes encontrar ayuda?

Si estás preocupado por tu hijo tras un acontecimiento trágico, puedes consultar a tu médico de familia o pediatra, que podrá ayudarte y apoyarte. El médico te puede aconsejar ayuda de un psicólogo o psiquiatra infantil. Estos profesionales se encuentran en el servicio de salud mental local y la derivación la puede realizar tu médico de familia, pediatra u otro profesional.

Si has estado involucrado directamente en un desastre que ha ocurrido en tu comunidad, generalmente se ofrecen servicios especiales de apoyo. No dudes en contactar si quieres hablar de tus preocupaciones.

Bibliografía

Carr, A. (ed.) (2000) *What Works with Children and Adolescents? A Critical Review of Psychological Interventions with Children, Adolescents and their Families*. London: Brunner-Routledge.

Rutter, M. & Taylor (eds) (2002) *Child and Adolescent Psychiatry (4th edn)*. London: Blackwell.

Scott, A., Shaw, M. & Joughin, C. (2001) *Finding the Evidence: A Gateway to the Literature in Child and Adolescent Mental Health (2nd edn)*. London: Gaskell.

Producido por el Consejo Editorial de Educación Pública del Royal College of Psychiatrists. Actualización de 2004. Traducción: Dr. José Mediavilla, Consultor Psiquiatra Infanto-Juvenil, Ágata del Real, Psicóloga Infanto-Juvenil. - Junio 2009.

© 2009 Royal College of Psychiatrists. Este folleto se puede descargar, imprimir, fotocopiar y se distribuye gratuitamente, siempre y cuando el Royal College of Psychiatrists esté debidamente nombrado y sin ánimo de lucro. Debe obtenerse permiso para reproducirlo de cualquier otra forma del Jefe de Publicaciones. El Royal College of Psychiatrists no permite que aparezcan de sus folletos en otros sitios web, pero permite que se hagan vínculos directos.

Para obtener un catálogo de materiales de educación pública o copias de nuestros folletos, póngase en contacto con: Leaflets Department, The Royal College of Psychiatrists, 17 Belgrave Square, London SW1X. Número de registro de la organización: 228636.