

Para obtener material adicional del Programa de Educación para las Familias de CHS, llame al (714) 712-7888. Para obtener más información sobre los Programas de Educación y Aprendizaje Temprano de CHS llame al (888) CHS-4KIDS.

Los materiales y el contenido multimedia del Programa de Educación para las Familias y la información sobre los programas de CHS también se pueden encontrar en nuestra página web [www.chs-ca.org](http://www.chs-ca.org).



**Sede Central Corporativa**

1300 West Fourth Street  
Los Angeles, CA 90017  
(213) 240-5900  
(213) 240-5945 Fax

# TRAUMA

CÓMO COMPRENDER Y CUIDAR  
A LOS NIÑOS MIENTRAS SANAN



El trauma afecta el bienestar físico y mental, las relaciones y el desarrollo del cerebro del niño. Los niños que han experimentado un trauma pueden demostrar dificultad para expresarse o alejarse de los demás porque están luchando para identificar y manejar emociones fuertes. Los niños que sufren traumas necesitan familias y cuidadores que puedan brindarles un entorno predecible, seguro y estable que les permita sentirse protegidos, valorados, respetados y cuidados para que puedan aprender y sanar.



Comprender el trauma y sus efectos en los niños puede ayudar a las familias y a los cuidadores a brindar el apoyo que los niños necesitan para aprender a sobrellevar los problemas y sanar.

## ¿QUÉ ES UN TRAUMA?

De acuerdo con la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA por sus siglas en inglés), "El trauma individual es el resultado de un evento, serie de eventos o conjunto de circunstancias que un individuo experimenta como daños físicos o emocionales, o como una amenaza a la vida y que tiene efectos adversos duraderos sobre el funcionamiento del individuo y el bienestar mental, físico, social, emocional o espiritual".

Los posibles eventos traumáticos pueden incluir:

- Relacionada con el abuso de sustancias o una enfermedad mental
- Abandono o amenazas de abandono
- Separación familiar o divorcio
- Abuso o violencia doméstica
- Violencia comunitaria o escolar
- Pobreza extrema
- Muerte de un ser querido
- Accidente de vehículo motorizado
- Tratamientos médicos o cirugía
- Actos de terrorismo o experiencias de guerra
- Despliegue militar
- Desastres naturales

Existen cuatro tipos de trauma. El primer tipo de trauma es el **Trauma Agudo**, que es un evento traumático único como un terremoto o la pérdida de un miembro de la familia. El **Trauma Crónico** hace referencia a eventos traumáticos en curso o múltiples, como sufrir un accidente y someterse a varias cirugías. El **Trauma Complejo** generalmente es causado por un adulto de confianza y puede incluir varios incidentes, como un niño que es maltratado por un cuidador, luego se traslada a otro hogar y también es maltratado por ese adulto. El **Trauma Histórico** se transmite de generación en generación y generalmente comienza con un evento traumático que afectó a toda la comunidad, como la esclavitud o el genocidio.



**El 45 %**  
de los niños en los  
Estados Unidos han  
tenido al menos una  
experiencia adversa  
en la infancia.

## ★ ¿QUÉ GENERA EL TRAUMA?

Durante un evento traumático, el centro de alerta del cerebro activa una respuesta de **lucha** ( patear, golpear, morder, gritar, amenazar), **huida** (escondarse, correr, retirarse) o **parálisis** (no responder, parecer cansado, ensueño). Posteriormente, los detalles de la experiencia pueden convertirse en desencadenantes que hacen que el trauma se repita. Los niños pueden indicar angustia al:

- actuar de forma temerosa con respecto a cosas que antes no eran un problema;
- mostrar ansiedad por estar separado de sus seres queridos;
- tener pesadillas y problemas con el dormir;
- expresar tristeza o enojo intenso y repentino;
- mostrar un interés limitado en las actividades;
- perder el enfoque o exhibir confusión;
- proteger el espacio personal; y
- sufrir problemas médicos inexplicables.

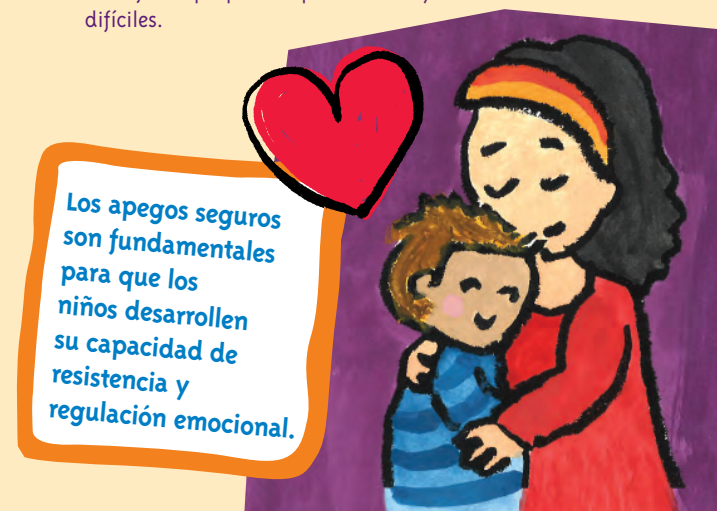
## Experiencias Adversas en la Infancia (ACEs por sus siglas en inglés)

El término ACEs hace referencia a incidentes traumáticos que experimentan los niños, y el puntaje ACEs de una persona hace referencia a la cantidad de incidentes traumáticos experimentados por una persona. El primer estudio de ACEs fue realizado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) y Kaiser Permanente. Los médicos descubrieron que los adultos con una cantidad mayor de ACEs en su infancia experimentaron más problemas de salud y enfermedades como adultos, en comparación con los adultos con puntajes de ACEs más bajos. También descubrieron que el trauma es más común de lo que la mayoría de la gente piensa, y que afecta a personas de todas las culturas y entornos económicos. Investigaciones posteriores encontraron que el trauma impacta el desarrollo del cerebro durante el embarazo y la primera infancia. Esta interrupción en el desarrollo del cerebro hace que sea difícil para los niños a identificar emociones, manejar el comportamiento, resolver problemas, pensar lógicamente, controlar impulsos y recordar eventos. El tratamiento del trauma puede aliviar los síntomas de salud y comportamiento que afectan al niño.

## ★ AYUDAR A LOS NIÑOS A SANAR

La buena noticia es que el cerebro humano tiene la capacidad de cambiar a través del aprendizaje (plasticidad cerebral). Esto significa que el trauma puede tratarse y, con el apoyo adecuado, los niños y los adultos que han experimentado alguna experiencia adversa en la infancia (ACE) pueden sanar. El sistema de apoyo de un niño incluye a padres, tutores, padres de la familia de recursos, otros miembros de la familia, cuidadores y educadores. Ya sea en el hogar o en el aula, los adultos pueden apoyar el proceso de curación y prevenir la recurrencia de los traumas siguiendo los siguientes pasos:

1. **Comprender** la poderosa influencia que puede tener el trauma en un niño y abordar los problemas de comportamiento con calma y una actitud paciente. Buscar la razón que está provocando el comportamiento para comprender mejor las necesidades del niño. Aprender a identificar los desencadenantes o situaciones que causan estrés y estar preparado para brindar apoyo.
2. **Crear un espacio seguro** al eliminar cualquier recordatorio del trauma del entorno. Incluir elementos que ayuden a los niños a sentirse bienvenidos, seguros y protegidos como una manta especial, una muñeca, un peluche, un libro de fotos o un artículo cultural familiar.
3. **Construir una relación** basada en la confianza, la aceptación, el respeto y el amor. Asegurarle a los niños que usted está allí para cuidarlos y mantenerlos a salvo. Seguir un horario y comportarse de manera consistente y predecible para ayudarlos a sentirse seguros. Hacer contacto visual y usar un tono de voz calmado al hablar con niños porque esto les ayuda a ajustar su comportamiento para que coincida con el suyo. Llamar la atención hacia las cualidades positivas y los talentos de los niños para ayudarles a construir su confianza y mostrarles que son valorados.
4. **Enseñar a los niños sobre las emociones, las habilidades sociales, la resolución de problemas y cómo afrontar las cosas.** Los niños necesitan ayuda y práctica para identificar emociones, expresar sentimientos de una manera saludable, resolver problemas, manejar su propio comportamiento y lidiar con situaciones difíciles.



Los apegos seguros son fundamentales para que los niños desarrollen su capacidad de resistencia y regulación emocional.

## ACTIVIDADES DE APOYO PARA LA CURACIÓN

**Horarios Visuales** Crear horarios visuales ayuda a los niños a sentirse seguros porque pueden ver y anticipar lo que sucederá cada día. Pegue imágenes de actividades como comer, jugar y leer libros en una hoja de papel grande y escriba la hora de inicio al lado de cada actividad.

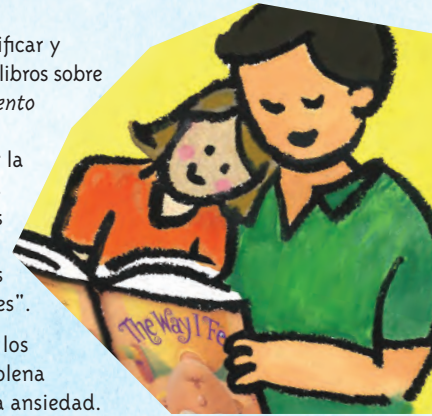
**Emociones** Practique identificar y expresar emociones al leer libros sobre sentimientos como *Así me siento* yo de Janan Cain. Túrnense para hacer caras y adivinar la emoción, dibujar imágenes de emociones, etiquetar los sentimientos a medida que suceden y cantar canciones como "Si eres feliz y lo sabes".

**Conciencia Plena** Enseñe a los niños a usar la conciencia plena para lidiar con el estrés y la ansiedad.

Comience leyendo *Peaceful Piggy Meditation* de Kerry Lee MacLean. Invite a los niños a sentarse en un lugar tranquilo, colocarse las manos sobre su estómago y respirar lentamente por la nariz y exhalar por la boca. Pídeles que se concentren en sentir que su estómago se mueve hacia adentro y hacia afuera mientras respiran.

**Estación de Relajación** Coloque un contenedor de plástico en la esquina de la habitación. Coloque en el contenedor artículos para eliminar la ira y la frustración, como plastilina, silly putty (boligoma) o juguetes para apretar. Agregue libros como *Escuchando a mi cuerpo* de Gabi García, artículos que fomenten la respiración profunda como molinetes o burbujas, y almohadas, peluches o títeres. Invite a los niños a pasar un tiempo en la estación de relajación cuando necesiten un descanso.

**Yoga** Además de los beneficios físicos del ejercicio, el yoga también ayuda a regular la respiración, enseña a los niños a controlar sus cuerpos, los anima a concentrarse en (tener en cuenta) el momento presente y genera confianza. Comience con poses fáciles que puede encontrar en el libro *Zoo Zen: A Yoga Story for Kids* de Kristen Fischer.



## PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

### LIBROS PARA ADULTOS

**TRAUMA INFORMED PRACTICES FOR EARLY CHILDHOOD EDUCATORS**  
Julie Nicholson, Linda Pérez y Julie Kurtz  
**TRAUMA THROUGH A CHILD'S EYES: AWAKENING THE ORDINARY MIRACLE OF HEALING**  
Peter A. Levine Ph.D. y Maggie Kline

### ORGANIZACIONES

**THE NATIONAL CHILD TRAUMATIC STRESS NETWORK**  
[www.nctsn.org](http://www.nctsn.org)  
**HARVARD UNIVERSITY CENTER ON THE DEVELOPING CHILD**  
<https://developingchild.harvard.edu>

Todas las citas fueron tomadas del libro mencionado como un recurso anteriormente: [Trauma Informed Practices for Early Childhood Educators](#) de Julie Nicholson, Linda Pérez y Julie Kurtz