

El estrés traumático infantil: Un manual para padres de apoyo

¿En qué consiste el estrés traumático?

Para el momento en que la mayoría de los niños entran en el sistema de crianza temporal ya se habrán visto expuestos a toda una variedad de experiencias dolorosas. Aun cuando todas ellas son estresantes, **se les considera traumáticas cuando amenazan la vida o la integridad física del niño o de alguien muy importante para él (como padres, abuelos, o hermanos)**. Los eventos traumáticos resultan en reacciones físicas o emocionales intensas, como:

- Un abrumador sentido de terror e inutilidad.
- Reacciones físicas automáticas como ritmo cardíaco acelerado, temblores, mareos, o pérdida del control de la vejiga o de los intestinos.

Tipos de estrés traumático: Trauma agudo

Un evento traumático único que dura por un tiempo limitado es conocido como trauma agudo. Un desastre natural, una mordedura de perro, un accidente de auto, son todos ejemplos de trauma agudo. Aun durante un evento traumático breve, un niño puede experimentar una variedad de sensaciones, pensamientos, sentimientos, y reacciones físicas que cambian de un momento a otro a medida que el niño juzga el peligro por el que pasó y su seguridad futura. En medio del evento, el ritmo acelerado del corazón, las emociones descontroladas, la incontinencia y otras reacciones físicas son en sí atemorizantes y contribuyen a que se sienta abrumado.

Tipos de estrés traumático: Trauma crónico

El trauma crónico ocurre cuando un niño experimenta muchos eventos traumáticos, a menudo por un largo período de tiempo. El trauma crónico puede deberse a eventos múltiples y variados, como haberse visto expuesto a violencia doméstica, a un accidente de auto grave, o ser víctima de violencia en la comunidad, o eventos recurrentes del mismo tipo, como abuso físico o sexual.

Aun en casos de trauma crónico, a menudo hay eventos o momentos dentro de esos casos que son particularmente horripilantes. Por ejemplo, un niño dijo, “Sigo pensando en la noche en que mi mami estaba tan borracha que creí que iba a matar a mi hermana”.

El trauma crónico puede resultar en cualquiera o en todos los síntomas de trauma agudo, pero esos problemas pueden ser más severos y permanentes. Muchas veces, los efectos del trauma se van acumulando, ya que cada uno le recuerda al niño de traumas anteriores y recalca su impacto negativo. Un niño expuesto a una serie de traumas puede sentirse más abrumado con cada evento sucesivo y llegar a convencerse de que el mundo no es un lugar seguro. Con el tiempo, un niño que se ha sentido así repetidamente puede llegar a ser más sensible y menos capaz de tolerar el estrés cotidiano.

¿Qué de la negligencia?

La negligencia se define como la incapacidad de satisfacer las necesidades físicas, médicas, educacionales y emocionales básicas de un niño. Puesto que la negligencia resulta de “omisiones” de atención en vez de “actos de comisión” (como abuso físico o sexual), puede parecer menos traumático. Sin embargo, para un niño pequeño que depende totalmente de los adultos, ser dejado solo en una cuna, con pañales mojados y sucios, padeciendo hambre y exhausto tras horas de llanto, la negligencia resulta en un verdadero riesgo a su supervivencia.

Para niños mayores, no contar con el cuidado, la atención y la supervisión que debe recibir, abre la puerta a otros eventos traumáticos, tales como accidentes, abuso sexual y violencia en la comunidad. La negligencia puede hacer que los niños se sientan abandonados y sin valor, reduciendo su capacidad de recuperarse de eventos traumáticos.

¿Cómo reaccionan los niños ante el trauma?

Cada niño reacciona al trauma de un modo diferente. Lo que puede ser muy estresante para un niño, no lo será tanto para otro. Las reacciones de un niño ante eventos traumáticos variarán dependiendo de factores tales como:

- La edad del niño y el grado de desarrollo.
- Su percepción del peligro que corrió.
- Si el niño fue la víctima o un testigo.
- La relación del niño con la víctima o el infractor.
- Las experiencias anteriores con traumas.
- Las adversidades que enfrenta el niño como resultado del trauma.
- La presencia/disponibilidad de adultos que pueden ofrecer ayuda y protección.

Es posible que los niños que hayan padecido trauma muestren una variedad de reacciones de estrés traumático. Estas se dividen en tres categorías:

- **Híper-activación o estado de alerta:** El niño está agitado, nervioso o sobresaltado.
- **Experiencias recurrentes:** Imágenes, sensaciones, o recuerdos del evento traumático llegan incontrolablemente a la mente del niño. En su grado más extremo, la experiencia recurrente puede que haga que el niño se sienta nuevamente en el trauma.
- **Evitación y aislamiento:** El niño se siente entumecido, inmovilizado, distanciado de la vida normal y de otras personas. El niño quizá se aisle de amigos y de actividades que solía disfrutar. Algunos niños, generalmente los que han sido abusados, se desconectan interiormente durante un evento traumático. Se sienten separados de su cuerpo y hasta pierden la noción del tiempo y del espacio. Los niños que han aprendido a desasociarse para protegerse a sí mismos quizá se desasocian durante cualquier evento estresante.

Las reacciones del estrés traumático pueden llevar a una variedad de conductas inquietantes, confusas y hasta alarmantes y emocionales en los niños. Quizá tengan:

- Dificultad para aprender, concentrarse, o absorber nueva información.
- Problemas para dormirse, permanecer dormidos, o pesadillas.
- Inestabilidad emocional; estar de malhumor y de pronto sentirse alegre, o enojarse y ser agresivo.

Quando el trauma es causado por seres queridos: Trauma complejo

Algunos expertos usan el término **trauma complejo** para describir un tipo específico de trauma crónico y sus efectos en los niños. El trauma complejo se refiere a múltiples eventos traumáticos que comienzan a muy temprana edad y son causados por las acciones —o ausencia de ellas— de adultos que deberían haber cuidado y protegido al niño. Cuando el trauma comienza temprano y es causado por las personas mismas de quienes el niño depende, puede tener marcados efectos en su desarrollo físico y psicológico. Los niños que han sufrido trauma complejo han tenido que lidiar estreses crónicos y complicados casi por sí solos. Como resultado de ello, tales niños a menudo:

- Tienen dificultad para regular sus sentimientos y emociones.
- Se sienten inseguros.
- Tienen problemas para forjar relaciones favorables.
- Tienen dificultad para ajustarse a los cambios de la vida.
- Muestran reacciones emocionales y físicas extremas ante el estrés.

Más allá del trauma: La resistencia y la función de los padres de apoyo

A la capacidad de recuperarse de eventos traumáticos se le llama resistencia. En general, los niños que se sienten seguros, capaces y amados son más propensos a recuperarse de eventos traumáticos.

Hay muchos factores en la vida de un niño que pueden promover la resistencia y ayudarlo a ver el mundo de una forma positiva. Algunos de los factores que pueden aumentar la resistencia son:

- Una relación firme y de apoyo con un adulto competente y afectivo.
- Una conexión con un modelo positivo o mentor.
- Reconocer y estimular las fortalezas y habilidades del niño.
- Cierta sensación de control sobre su vida.
- Ser miembro de una comunidad mayor que sí mismo, ya sea su vecindario, un grupo religioso, una tropa de scouts, familiares, o una causa social.

Más allá de la edad del niño o de los tipos de trauma que haya experimentado, es posible que llegue a sanar. Con afecto y apoyo, los niños que han sufrido trauma pueden recobrar la confianza y la esperanza. Los padres de apoyo son esenciales para ayudar a los niños a quienes cuidan a forjar resistencia y a superar los efectos emocionales y de conducta de su estrés traumático. Al crear un entorno estructurado y predecible, escuchar la historia del niño con paciencia y trabajar con profesionales capacitados en trauma y su tratamiento, los padres de apoyo pueden marcar una gran diferencia.