

## Existen estudiantes en su escuela que han sufrido un evento traumático.

**Considere a Nicole.** Su maestra notó que Nicole—la cual cursa el primer año de la escuela superior y siempre ha sido una estudiante extrovertida y popular—de repente se muestra silenciosa, retraída, e “ida” durante la clase. Cuando la maestra se dirige a ella después de la clase, Nicole admite que fue forzada a tener relaciones sexuales durante una cita la semana pasada. Sentía mucha vergüenza a raíz de lo ocurrido y no se lo había comentado a nadie porque se sentía culpable y temía la consecuencias.

**Otro ejemplo es Daniel.** Daniel está cada día más agresivo y polémico en la escuela. Habla continuamente durante la clase y tiene dificultad en mantenerse enfocado. Cuando el maestro se dirige a la madre, ella describe la violencia a la cual Daniel es expuesto continuamente en la vecindad. Daniel a presenciado tiroteos entre miembros de pandillas en la vecindad y la madre sospecha que él mismo es miembro de una pandilla. Está preocupada de que puede estar usando drogas y alcohol. La madre también admite que Daniel fue colocado en un hogar de cuidado temporal durante el quinto año de primaria porque el padre abusaba de él físicamente y la violencia domestica era recurrente en el hogar.

*¿Qué tienen en común estos dos individuos tan diferentes?* Los dos han sido expuestos al trauma, el cual se define como *una experiencia que amenaza la vida o la integridad física y que abruma la capacidad del individuo de enfrentarse a la vida.* Generalmente, los eventos traumáticos evocan sentimientos extremos de temor y desamparo. La reacción a eventos traumáticos se determina de manera subjetiva por el adolescente, el cual puede ser influenciado por factores de desarrollo y culturales. Lo que es extremadamente traumático para un estudiante puede ser menos traumático para otro.

Algunos estudiantes demuestran señales de estrés en las primeras semanas después del evento traumático, pero regresan a su estado normal de salud físico y mental. Sin embargo, un adolescente que no demuestre síntomas serios aún puede sentir un cierto grado de malestar emocional, y para algunos adolescentes este malestar puede continuar o empeorar con el tiempo. Muchos adolescentes han vivido múltiples traumas, y para muchos de ellos, el trauma es una parte crónica de sus vidas. Los estudiantes traumatizados pueden tener problemas que afecten su funcionamiento cotidiano.

Esté atento al comportamiento de estudiantes que han vivido uno de estos eventos. **Sea conciente de los adolescentes que exteriorizan sus vivencias Y también de los adolescentes callados, que no aparentan tener problemas de conducta.** Estos estudiantes a menudo pasan desapercibidos y no reciben ayuda. Pueden tener síntomas de retraimiento y depresión que son igual de severos a los del estudiante que exterioriza sus vivencias. Haga lo posible por tomar en cuenta la experiencia traumática que ha vivido el adolescente al manejar su mal comportamiento.

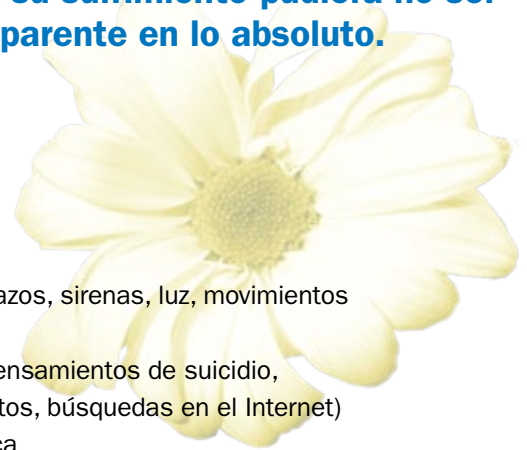
### Situaciones que pueden ser Traumáticas:

- Abuso físico o sexual
- Abandono, traición de confianza (como puede ser abuso por el cuidador) ó negligencia
- La muerte o pérdida de un ser querido
- Enfermedad que amenace la vida del cuidador
- Presenciar la violencia doméstica
- Accidentes de auto u otro tipo de accidente serio
- Acoso escolar
- Situación precaria de salud y/o un procedimiento médico doloroso
- Presenciar o sufrir la violencia comunitaria (e.g. tiroteos, peleas en la escuela, asaltos)
- Presenciar actividad de la policía o tener a un pariente cercano encarcelado.
- Desastres naturales que amenacen la vida
- El terrorismo o la amenaza del terrorismo

## Cambios que se pudieran observar en estudiantes de la Escuela Superior:

- Ansiedad, miedo y preocupación en cuanto a la seguridad propia o la de otros
- Preocupación que la violencia sea recurrente o tenga consecuencias
- Cambios en la conducta:
  - Retraimiento de personas y actividades
  - Irritabilidad con amigos, maestros, eventos
  - Enojo abrupto y/o agresión
  - Cambios en el rendimiento escolar
  - Disminución del nivel de atención y/o concentración
  - Aumento en el nivel de actividad
  - Ausencia escolar
  - Aumento de impulsividad o en tomar riesgos
- Inquietud en cuanto a sentimientos (e.g. pensamientos de venganza)
- Riesgo elevado de abuso de sustancias
- Discusión repetitiva de los eventos y de detalles de los mismos
- Impacto negativo en cuanto a la confianza y la percepción de otros
- Reacción exagerada o no existente a campanas, el contacto físico, portazos, sirenas, luz, movimientos bruscos
- Pensamientos y comentarios recurrentes sobre la muerte (incluyendo pensamientos de suicidio, escritura, arte, o coberturas de cuadernos con temas mórbidos o violentos, búsquedas en el Internet)
- Dificultad en el trato con la autoridad, en recibir dirección y aceptar crítica
- Revive el trauma (e.g. pesadillas, o recuerdos inquietantes durante el día)
- Sobreexcitación del sistema nervioso (e.g. alteración del sueño, tendencia a sobresaltarse fácilmente)
- Conducta que evita recuerdos del evento traumático (e.g. resiste ir a lugares que evocan la memoria del evento).
- Entumecido emocionalmente (e.g. aparenta no tener sentimientos sobre el evento)

**Los estudiantes que han vivido una experiencia traumática puede tener problemas de comportamiento o académicos o su sufrimiento pudiera no ser aparente en lo absoluto.**



Algunos adolescentes, con el apoyo adecuado, se recuperan del miedo y la angustia relacionados con el evento traumático en pocas semanas o meses. No obstante, algunos adolescentes necesitan apoyo continuo durante un periodo de tiempo más largo para poder recuperarse y pudieran necesitar apoyo continuo de la familia, los maestros, o profesionales de la salud mental. El aniversario del evento o reportajes del mismo pueden ser recordatorios, causando una repetición de síntomas, emociones y conducta.

La terapia que ha demostrado ser más efectiva en ayudar a los niños a manejar el estrés traumático, usualmente contiene los siguientes elementos:

- Educación sobre el impacto del trauma
- Ayuda para que los niños y cuidadores reestablezcan un sentido de seguridad
- Técnicas para manejar reacciones emocionales abrumadoras.
- La oportunidad de hablar y darle sentido al evento traumático en un entorno seguro y de aceptación.
- Participación de los cuidadores primarios—cuando sea posible—en el proceso de sanar.

Este proyecto fue financiado por Los Servicios Administrativos de Salud Mental y Abuso de Drogas (SAMHSA), Departamento de Salud y Servicios Humanos de EEUU (HHS). Las opiniones y políticas expresadas en este documento son las de los autores y no reflejan necesariamente las de SAMHSA y HHS.