

Reacciones a eventos traumáticos relacionadas con la edad



Un objetivo fundamental de ser padres es ayudar a los hijos a crecer y prosperar hasta su máximo potencial. Los padres esperan proteger a sus hijos del peligro siempre que sea posible, pero a veces amenazan grandes peligros, ya sean provocados por el ser humano, como un tiroteo en la escuela o violencia doméstica, o naturales como una inundación o un terremoto. Y cuando un peligro pone en riesgo la vida o representa una amenaza de lesión grave, se convierte en un evento potencialmente traumático para los niños.

Al comprender la forma en la que los niños viven los eventos traumáticos y cómo estos niños expresan su angustia persistente con respecto a la experiencia, los padres, médicos, comunidades y escuelas pueden responder a sus niños y ayudarlos en estos momentos difíciles. El objetivo es restaurar el equilibrio en las vidas de estos niños y de sus familias.

CÓMO PUEDEN REACCIONAR LOS NIÑOS

La forma en la que los niños viven los eventos traumáticos y cómo expresan su angustia persistente depende, en gran parte, en la edad y el nivel de desarrollo de los niños.

Los niños en edad preescolar y escolar que se ven expuestos a un evento traumático pueden experimentar una sensación de desamparo, incertidumbre sobre si el peligro continúa, un temor general que se extiende más allá del evento traumático y a otros aspectos de sus vidas, y tienen dificultad para describir en palabras lo que les preocupa o lo que están sintiendo emocionalmente.

Este sentimiento de desamparo y ansiedad a menudo se expresa como una pérdida de destrezas de desarrollo ya adquiridas. Es posible que los niños que viven eventos traumáticos no puedan dormirse solos o no puedan separarse de sus padres en la escuela. Los niños que se animaban a salir a jugar en el patio antes de un evento traumático ahora podrían no querer jugar si no hay un familiar presente. Con frecuencia, los niños pierden algunas destrezas del habla y de ir al baño, o su sueño se ve interrumpido por pesadillas, terrores nocturnos o miedo a dormirse. En muchos casos, los niños podrían participar en juegos traumáticos, una forma reiterativa y menos imaginativa de jugar que podría representar el enfoque continuo de los niños sobre el evento traumático o un intento de cambiar un resultado negativo de un evento traumático.

Para los niños de edad escolar, una experiencia traumática podría suscitar sentimientos de preocupación persistente con respecto a su propia seguridad o la seguridad de los demás en su escuela o familia. Estos niños podrían estar preocupados por sus propias acciones durante el evento. A menudo sienten culpa o vergüenza sobre lo que hicieron o no hicieron durante un evento traumático. Los niños en edad escolar podrían volver a contar el evento traumático en forma constante, o podrían describir sentirse abrumados por sus sentimientos de temor o tristeza.

Una experiencia traumática podría también afectar negativamente las tareas de desarrollo de los niños en edad escolar. Los niños de esta edad podrían presentar problemas relacionados con el sueño, que pueden incluir dificultad para dormirse, temor a dormir solos o pesadillas frecuentes. Los maestros a menudo comentan que estos niños presentan mayores dificultades para concentrarse y aprender en la escuela. Los niños de esta edad, después de un evento traumático, podrían quejarse de dolores de cabeza y de estómago sin una causa evidente, y algunos niños podrían presentar comportamientos inusualmente imprudentes o agresivos.



Los adolescentes expuestos a un evento traumático se sienten avergonzados por sus respuestas emocionales al evento. Los sentimientos de temor, vulnerabilidad, y preocupación por ser rotulados como "anormales" o diferentes de sus pares podrían hacer que los adolescentes se aparten de sus familias y amigos. A menudo los adolescentes presentan sentimientos de vergüenza y culpa con respecto al evento traumático y podrían expresar fantasías sobre venganza y represalias. Un evento traumático para los adolescentes podría provocar un cambio radical en la forma en la que estos niños piensan sobre el mundo. Algunos adolescentes presentan comportamientos autodestructivos o se vuelven propensos a sufrir accidentes.

{Algunos adolescentes presentan comportamientos autodestructivos o se vuelven propensos a sufrir accidentes.}

CÓMO AYUDAR

La participación de la familia, los médicos, la escuela y la comunidad es fundamental para apoyar a los niños a través de los desafíos emocionales y físicos que enfrentan después de ser expuestos a un evento traumático.

Para los niños pequeños, los padres pueden ofrecer un apoyo invaluable, dándoles consuelo, reposo y una oportunidad de jugar o dibujar. Los padres pueden mantenerse disponibles para brindarles la tranquilidad de que el evento traumático ya pasó y que los niños están seguros. Es de gran ayuda que los padres, la familia y los maestros ayuden a los niños a poner en palabras sus sentimientos para que no se sientan solos con sus emociones. Proporcionar cuidados confiables, al asegurarse de que los niños sean recogidos de la escuela a la hora estipulada e informar a los niños dónde se encuentran los padres, puede proporcionarles un sentido de seguridad a los niños que vivieron un evento traumático recientemente. Es posible que los padres, la familia, los cuidadores y los maestros deban tolerar una regresión en tareas de desarrollo durante un período posterior al evento traumático.

Los niños más grandes también necesitarán aliento para expresar sus temores, su tristeza y su ira en el entorno de apoyo de la familia. Es posible que estos niños de edad escolar necesiten ser alentados a hablar sobre sus preocupaciones con los miembros de la familia. Es importante reconocer la normalidad de estos sentimientos y corregir cualquier distorsión de los eventos traumáticos que expresen. Los padres pueden ser invaluable al apoyar a sus hijos, al informar a los maestros cuando sus pensamientos y sentimientos están interfiriendo en su concentración y aprendizaje.

Para los adolescentes que han vivido un evento traumático, la familia puede alentar a hablar sobre el evento y los sentimientos que genera, y las expectativas de lo que se podría haber hecho para prevenir el evento. Los padres pueden hablar sobre la tensión esperada en las relaciones con la familia y los compañeros y ofrecer apoyo en estas dificultades. Puede ser importante ayudar a los adolescentes a comprender los comportamientos de "rebeldía" como un esfuerzo por expresar la ira sobre los eventos traumáticos. También podría ser importante hablar sobre los pensamientos de venganza después de un acto de violencia, abordar las consecuencias realistas de las acciones, y ayudar a formular alternativas constructivas que disminuyan la sensación de impotencia que podrían estar experimentando los adolescentes.

Cuando los niños viven un evento traumático, toda la familia se ve afectada. A menudo, los miembros de la familia tienen experiencias diferentes en torno al evento y respuestas emocionales diferentes con respecto al evento traumático. Reconocer las experiencias de cada uno con respecto al evento y ayudarse entre sí a manejar posibles sentimientos de temor, impotencia, ira, o incluso culpa por no haber podido proteger a los niños de una experiencia traumática, es un componente importante de la recuperación emocional de una familia.