

Trauma y experiencias adversas en la infancia

El trauma ocurre cuando ciertos eventos o situaciones que causan miedo superan la capacidad de una persona para hacer frente a lo que ha sucedido. Por ejemplo, accidentes, crímenes o desastres naturales. El trauma también puede ocurrir con la exposición continua a condiciones dañinas.

El trauma puede tener efectos duraderos en el bienestar mental y físico. El trauma que ocurre durante la infancia puede dañar el desarrollo cerebral de un niño. Las [experiencias adversas en la infancia](#) (en inglés), o ACE (sigla en inglés), son eventos posiblemente traumáticos que ocurren en la infancia. Use este recurso para obtener más información sobre las ACE. Encuentre consejos sobre cómo apoyar a los niños que tienen experiencias traumáticas.



El estudio sobre ACE encontró un vínculo entre el estrés y la salud

El [estudio sobre ACE](#) (en inglés) analizó el efecto del maltrato y el descuido infantil sobre la salud y el bienestar de los adultos. El estudio se llevó a cabo entre 1995 y 1997. Se les preguntó a más de 17,000 adultos sobre sus experiencias infantiles y su estado de salud y comportamientos actuales. Los investigadores encontraron que las experiencias traumáticas de la infancia tuvieron un gran efecto sobre los resultados relacionados con la salud más adelante.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, sigla en inglés) continúan [recopilando datos sobre las ACE y los resultados relacionados con la salud](#) (en inglés). La mayoría de los participantes en el estudio sobre ACE original eran de raza blanca, tenían seguro, tenían más de 40 años y tenían educación universitaria. Algunos estudios recientes sobre ACE han analizado un grupo más diverso de personas. Estos estudios también han relacionado experiencias adversas como el racismo, la opresión, el trauma intergeneracional y la violencia comunitaria con problemas de salud a largo plazo.

El estudio sobre ACE mostró cómo las experiencias traumáticas afectan el cerebro y el cuerpo de los niños. El estrés hace que el cuerpo libere cortisol. Los niveles altos de cortisol, como ocurre en el estrés crónico, dificultan que el cerebro crezca y aprenda. Los niños que experimentan un trauma continuo pueden tener más dificultades en el aula. Las ACE también están relacionadas con [problemas de salud crónicos, enfermedades mentales y problemas de consumo de sustancias](#) (en inglés) en adultos.

Alrededor del [25% de los adultos en los EE. UU.](#) (en inglés) han sufrido tres o más ACE. El riesgo de sufrir ACE es [específicamente alto](#) (en inglés) en ciertos grupos de personas. Esto incluye a las personas de raza negra, hispanas o multirraciales. Las personas con educación inferior a la secundaria, con bajos ingresos y aquellas que se identifican como LGBTQIA2S+ también corren un mayor riesgo.

Las limitaciones y las fortalezas de la puntuación de ACE

El número de ACE que una persona reporta se conoce como la puntuación de ACE. Sin embargo, la puntuación de ACE no es una medida perfecta del estrés infantil. La puntuación de ACE tiene [limitaciones](#) (en inglés). El estudio sobre ACE proporciona información sobre los resultados de salud de toda la población. La puntuación no pretende ser una herramienta para obtener información sobre las personas. La puntuación tampoco mide los factores protectores que pueden ayudar a alguien a lidiar con el trauma. Cualquier persona que pregunte acerca de las ACE debe asegurarse de que un profesional de la salud mental capacitado pueda hacer

un seguimiento. Preguntarle a alguien sobre eventos traumáticos puede causar dolor y angustia.

Los programas Head Start no deben usar ningún cuestionario sobre ACE en adultos o niños. Pero es importante saber cómo las ACE afectan la salud y el desarrollo a largo plazo. También es importante entender y actuar frente a los factores que ponen en riesgo a las personas. Un programa para la primera infancia que tenga relaciones y entornos seguros, estables y enriquecedores para los niños y las familias puede reducir los efectos de esas ACE y promover la curación.

Los factores que aumentan la probabilidad de trauma

Las experiencias traumáticas no afectan a todas las personas de la misma manera. Algo que traumatiza a un niño puede no tener el mismo efecto en otro. Algo que es abrumador para un niño puede ser diferente para un adulto. Un niño y un adulto pueden sentir dolor por el mismo evento, pero tienen diferentes formas de expresar sus sentimientos. Después de la exposición a un evento traumático, es importante conocer los sentimientos de cada persona.

Es imposible saber si un evento será traumático para alguien. Algunos factores hacen que sea más probable que una persona sufra un trauma. Por ejemplo:

- **Antecedentes de trauma:** Una persona que ya ha pasado por algo traumático puede sentirse más traumatizada al exponerse a otra experiencia perturbadora.
- **Antecedentes de afecciones de salud mental:** La depresión, la ansiedad y los trastornos por consumo de sustancias pueden empeorar después de una experiencia traumática. Tener estos antecedentes puede hacer que un evento aterrador sea más traumático. Tener familiares con estas afecciones también puede hacer que una experiencia sea más traumática.
- **Cercanía a la experiencia:** Es más probable que presenciar un evento (p. ej., hacerse daño o ver a alguien sufrir un daño) cause un trauma a largo plazo que haber oído hablar de un evento.
- **Falta de apoyo en salud mental:** Las emociones como el miedo, la culpa, la impotencia y la vergüenza son normales después de una experiencia traumática. Si no se recibe apoyo en salud mental, estos sentimientos pueden dificultar la recuperación.
- **Disociación:** La disociación es cuando las personas se sienten desconectadas del mundo que las rodea. Pueden sentirse aisladas de su cuerpo y de su entorno, ser insensibles al contacto físico y a los sentimientos (como si estuvieran flotando fuera de su cuerpo) o no tener recuerdos de un evento. La disociación puede contribuir a que un evento aterrador se vuelva traumático.
- **Falta de un sistema de apoyo:** La familia, los cuidadores, los amigos y la comunidad que ofrecen apoyo pueden proteger a alguien después de un evento traumático. Las personas que no tienen un sistema de apoyo pueden ser más propensas a sufrir los efectos del trauma a largo plazo.



Estrategias para reducir los efectos del trauma y las ACE

Los adultos pueden ayudar a los niños a sentirse menos abrumados por las experiencias adversas. El apoyo y la protección por parte de los cuidadores ayuda a los niños a comenzar el proceso de asimilar y recuperarse de eventos traumáticos.

A continuación encontrará algunas estrategias para ayudar a los niños a sobrellevar las situaciones, y fomentar la resiliencia y la recuperación:

Analice sus propios sentimientos como cuidador.

Antes de intentar brindar cuidado a otra persona, examine sus propias emociones para asegurarse de que esté tranquilo y piense con claridad. Respire profundamente y mueva su cuerpo para mantenerse presente.

Asegúrese de que el niño esté seguro y concéntrese en ofrecerle una sensación de seguridad.

Los niños deben sentirse seguros antes de que puedan comenzar a recuperarse de una experiencia aterradora. Un adulto puede crear seguridad física asegurándose de aislar al niño de cualquier daño. Ayude al niño a sentirse emocionalmente seguro dándole nombre a sus sentimientos y reconociéndolos sin juzgar al niño. Si le parece útil, puede decir: "Fue aterrador. Ahora estás a salvo". Ofrezca a los niños oportunidades para hablar sobre sus experiencias. Esto puede ayudar a desarrollar la regulación y las habilidades sociales y emocionales.



Fomente el sentido de pertenencia y conexión.

La conexión positiva con los demás es una parte fundamental para fomentar la resiliencia. Sentirse aceptado es importante para todos.

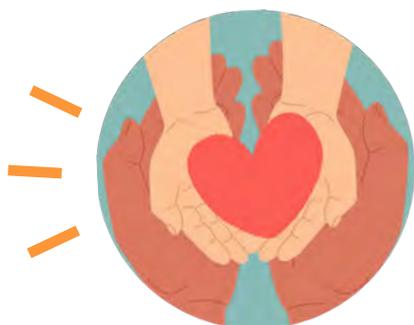
Ayude a los niños a regular sus emociones.

Los niños pequeños a menudo necesitan ayuda para calmarse cuando tienen sentimientos complejos. Esto es normal. Cuando los niños experimentan una amplia gama de sentimientos, los adultos pueden mostrarles cómo reducir la intensidad de estos. Esto hace parte de ayudarlos a sentirse seguros, conectados y aceptados.



Enseñe a los niños habilidades para superar las dificultades.

La respiración abdominal, la práctica de la atención plena y el movimiento físico ayudan a los niños a conocer su cuerpo. Cuanto mejor sepan cómo calmar su cuerpo, más probable será que utilicen estrategias para superar los momentos estresantes.



Ayude a los niños a ponerles nombres a sus sentimientos.

Hay miles de palabras para describir los sentimientos. Dar a los niños la oportunidad de aprenderlos es el primer paso para adquirir destreza emocional. Puede enseñar a los niños a ponerles nombres a sus emociones, haciéndolo usted mismo y describiendo lo que ve. Por ejemplo, puede decir "Parece que estás frustrado en este momento. Veo que estás tratando de apilar esos bloques en una torre. Estás haciendo mala cara y te golpeaste el pie cuando se cayó. ¡Te estás esforzando mucho!"

Apoye a los niños para que adquieran habilidades de resolución de problemas.

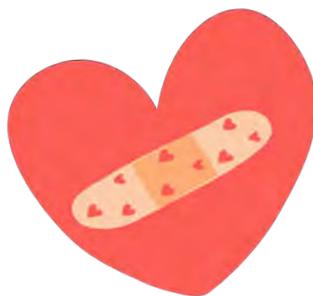
Todos los días, los niños se encuentran con problemas sociales que no saben muy bien cómo resolver. Presentar soluciones simples a los desafíos cotidianos ayuda a los niños a desarrollar habilidades para resolver problemas. ¡Practicar con apoyo es clave! Cuando note que los niños comienzan a tener dificultades con un problema, recuérdelos sus soluciones y ayúdelos a elegir una estrategia en ese momento.

Al felicitar a los niños, describa qué fue lo que hicieron.

En lugar de decirles a los niños lo que no deben hacer, dígales lo que pueden hacer. Cuando un niño cumple con una expectativa de comportamiento, recibir retroalimentación lo ayuda a sentirse orgulloso y a aprender. Felicitar de manera descriptiva es más que decir "¡buen trabajo!" En su lugar, puede describir el comportamiento positivo que ve. Por ejemplo, cuando un niño está jugando bien con otro niño en el área de bloques, puede decir: "¡Guau! Me gusta cómo apilas los bloques de uno en uno. ¡Gracias por turnarse!"

Haga énfasis en las rutinas y los horarios predecibles.

Los niños prosperan cuando sus días son predecibles. Esto sucede con la constancia, es decir, manteniendo las mismas rutinas todos los días siempre que sea posible. Cuando un horario o rutina cambia, es útil mencionar esos cambios con anticipación si es posible. Por ejemplo, cuando el juego al aire libre no puede realizarse debido al clima. En este caso puede decir: "Sé que te encanta jugar al aire libre. Hoy es un día lluvioso, así que tenemos que quedarnos adentro. En su lugar, haremos una fiesta".



Head Start cura.



Centro Nacional de
Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad

888-227-5125

health@ecetta.info