



Comprender el trauma y el trastorno de estrés postraumático (TEPT) en niños y adolescentes

¿Qué es el trauma?

El trauma es algo muy aterrador o peligroso que le sucede a un niño. Puede tratarse de situaciones como accidentes, abuso, violencia o desastres naturales.

¿Qué es el TEPT?

El TEPT se presenta cuando un niño sigue teniendo problemas después de un acontecimiento aterrador. Es posible que el niño no se sienta mejor con el paso del tiempo.

Señales a las que debe prestar atención:

- Se siente muy asustado, triste o enojado
- Tiene pesadillas
- Sigue pensando en el acontecimiento aterrador
- Se comporta como si estuviera sucediendo de nuevo
- Evita lugares o personas que le recuerdan lo sucedido
- Tiene dificultad para dormir
- Se enoja con facilidad
- Tiene dolores de cabeza o de estómago
- Tiene dificultad para prestar atención
- Se comporta de una manera más infantil de lo esperado para su edad (se muestra muy apegado o se queja)

Cómo afecta el trauma a los niños:

Algunos niños pueden sentirse insensibles emocionalmente o encerrarse en sí mismos. Pueden dejar de disfrutar de las cosas o alejarse de los demás.

¿Cuánto tiempo dura?

Estos sentimientos pueden durar meses o incluso años si no se tratan.

Cómo ayudar:

- Haga que el niño se sienta seguro
- Bríndele apoyo en casa y en la escuela
- Permítale hablar, dibujar o jugar para expresar sus sentimientos

Opciones de tratamiento:

Terapia:

- Hablar con un terapeuta ayuda a los niños a procesar el trauma
- Actividades como dibujar y jugar pueden ser útiles

Apoyo:

- El apoyo de la familia y la escuela es muy importante

Medicamentos:

- En algunos casos, los medicamentos ayudan con la ansiedad, la tristeza o la ira

Buenas noticias: Con ayuda y apoyo, los niños pueden aprender a sentirse seguros nuevamente y llevar una vida feliz y saludable.