

Entendiendo y ayudando a niños/as que han sido traumatizados/as: Dave Ziegler, Ph.D.

Ha habido una explosión de nueva información sobre el cerebro humano en los últimos quince años. A medida que nuestra tecnología ha mejorado, hemos podido estudiar cómo funciona el cerebro de una manera que nunca antes imaginado. Esto ha llevado a una avalancha de investigación científica y emocionante, aunque difícil de entender, de literatura profesional sobre el cerebro: **cómo se desarrolla y cómo funciona**. Estos avances han ayudado en muchas áreas de la ciencia, pero quizás han sido de mayor ayuda en la comprensión de los problemas mentales y emocionales que desarrollan las personas. Esto es especialmente constatable para los niños y niñas que han sido traumatizados.

La palabra trauma puede referirse a una amplia variedad de experiencias negativas: accidentes, dolores médicos, procedimientos, o eventos emocionales que cambian la vida; pero de lejos la experiencia traumática más frecuente es alguna cualquier forma de abuso como el abuso físico o sexual o la negligencia grave. Debido al impacto del trauma en el cerebro en desarrollo, los nuevos avances en la comprensión del funcionamiento cerebral han abierto nuevas puertas para comprender a los niños y niñas en nuestros hogares de acogida y/o adoptivos.

Como psicóloga e investigadora, soy como tú, no me puedo perder en complicaciones médicas ni en explicaciones neurológicas. Solo necesito saber la respuesta a una pregunta importante, "Así que ¿Qué? "¿Qué debo saber y qué debo hacer de manera diferente en función de todos estos nuevos estudios? Y toda esta nueva información científica que sale en el cerebro. He pasado varios años preguntándome esa pregunta, y ahora comparto algunas de las respuestas que he encontrado, particularmente con los padres y madres que puede utilizar esa información para ayudar a sus hijos.

El cerebro humano es el organismo más complejo del universo conocido. Se compone de 1.000 miles de millones de células cerebrales individuales (neuronas) que desarrollan 1.000 billones de conexiones entre sí. Un bebé al nacer tiene un cerebro que solo está desarrollado en un 25%, lo que le permite adaptarse a una amplia gama de ambientes. Cuando el cerebro de un/a niño/niña es cuidado por una familia amorosa se adaptará de manera muy diferente a la de un/a niño/a

que tiene una madre/padre adicto/a a las drogas en un hogar donde hay violencia doméstica. Hemos aprendido a través de las nuevas investigaciones que las experiencias positivas y negativas no solo se almacenan en las áreas de memoria del cerebro, sino que también esas las experiencias esculpen el cerebro en desarrollo y determinan cómo procesará toda la nueva información a lo largo de su vida. Este proceso se da a cualquier edad, incluso antes del nacimiento, y solo porque un niño/a no tenga memoria consciente de un evento (memoria explícita), no significa que el cerebro no recuerde (memoria implícita).

"¿Y entonces qué?"

Pues esta información nos ayuda a ver que las primeras experiencias de un niño/a no solo se grabarán en la memoria del cerebro sino que además el mismo cerebro se desarrollará de manera diferente debido al medio ambiente. El cerebro se desarrolla de manera predecible en función de las experiencias que tenga. El ambiente de apoyo afectivo favorece un desarrollo más grande y con mejores estructuras cerebrales que ayudarán al niño/a a ser más inteligente, a ser más curioso/a y a sentirse más seguros/as permitiendo que el cerebro consuma menos energía en la autoprotección. Si el niño/a entra en un mundo con trauma de cualquier tipo, las regiones superiores del cerebro se hacen más pequeñas y afectan la capacidad del niño/a para aprender.

El cerebro tiene muchos componentes complejos, pero básicamente se puede dividir en cuatro áreas.

- **El tronco cerebral** se encuentra en la base del cerebro y maneja las funciones menos glamorosas pero esenciales, tales como la respiración, la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la regulación de la temperatura y la respiración.
- **El diencéfalo** incluyen varias partes del cerebro y controlan la regulación motora, como caminar y el equilibrio, así como el apetito, los patrones de sueño y la memoria para andar en bicicleta incluso después de años de años de práctica.
- **El sistema límbico** se ve afectado fundamentalmente por el trauma. Controla las emociones, percepciones, apego y comportamiento sexual. Todos los recuerdos de trauma se almacenan e impactan en el individuo en el sistema límbico, pero estos recuerdos son en su mayor parte no disponibles para recuerdo consciente.

- La última y más alta región del cerebro es **el Neocortex**. Esta es la parte más grande del cerebro y controla la personalidad, los objetivos, las decisiones y lo que hace que una persona sea un éxito o el fracaso en la vida. La diferencia en el funcionamiento global de los cerebros de Adolf Hitler y de la Madre Teresa era muy pequeña, pero el neocórtex les hacía ser personas muy diferentes.

"¿Y entonces qué?"

El niño/a traumatizado/a normalmente opera desde el sistema límbico y no entiende por qué actúa como lo hace. El objetivo es brindar seguridad a las experiencias del niño/a para que pueda operar y desarrollar las regiones más altas de su cerebro como la toma de decisiones, el aprendizaje del pasado, el desarrollo de valores y cómo forma una personalidad que le permita a otros/as estar cerca. El trabajo principal del cerebro es la supervivencia. Si la supervivencia está amenazada, el resto del cerebro se bloquea a excepción de las funciones que ayudan a la autoprotección. El cerebro se adapta a lo largo de la vida, pero la adaptación más fuerte está dentro de los dos primeros años de vida. ¿Y entonces qué? Los cuidados precoces que reciba un niño/a marcarán una diferencia duradera al igual que el abuso temprano de un/a niño/a. Sin embargo, el cerebro continúa adaptarse al entorno, por lo que los patrones arraigados se pueden cambiar con experiencias positivas consistentes.

El cerebro está formado por redes de neuronas (células del cerebro) que se comunican entre sí. Si Mami es una experiencia de cuidado, amor y nutrición para el bebé, se desarrolla una neuro-red fuerte eso dice que "mamá es buena". Si mamá es absorta en sí misma, no responde a las necesidades del niño cuando lloran y abusan físicamente del niño, se desarrolla una red neuronal aún más fuerte que dice "Mamá debe ser evitada" para apoyar la supervivencia. ¿Y entonces qué? Para un niño abusado, mamá puede ser cualquier adulto en el rol de proveedor de cuidado, que puede incluir padres/madres de crianza temporal, padres/madres adoptivos/as, maestros/as, abuelos/as, etc. La razón del apego es un problema común con muchos niños/as abusados/as y los/as niños/as en un hogar de crianza o adoptivo deben ser claros. El objetivo debe ser desarrollar nuevas redes neuronales que tienen que ver con la seguridad, la previsibilidad, el cuidado y el bienestar físico y del niño/a para que las necesidades emocionales se cumplan. Recuerda que el cerebro cambia literalmente con cada experiencia. Eso continuará adaptándose en

su hogar positivo y enriquecedor, independientemente de la gravedad del abuso en el pasado. estado. Sí, hay esperanza!

Más... ¿y entonces qué?

Considere todas las conductas problemáticas en el contexto de la supervivencia para comprender mejor "*¿Por qué sigue haciendo eso?*":

- La repetición es importante porque con cada experiencia positiva el impacto en el cerebro crece.
- Los niños/as traumatizados/as esperan lo peor y se centran en lo negativo. Si entiendes esto, estarás mejor preparado/a para ello.
- La negligencia infantil es el trauma más perjudicial. El niño/a que no tiene cubiertas las necesidades básicas piensa que todo lo amenaza. De esta manera no hay que permitir terapias radicales para niños/as traumatizados/as. "Terapia de retención", "Rabia Reducción ", y otros enfoques desesperados activan los recuerdos en el sistema límbico y empeorar las cosas.
- En el momento en que se abusó del niño/a, el cerebro se centró en la supervivencia y no en el aprendizaje. Las oportunidades de desarrollo que el niño/a perdió debido al abuso requerirá atención adicional.
- Los niños/as traumatizados/as a menudo obtendrán puntuaciones más bajas en las pruebas de CI que su verdadera capacidad. Volver a probar cuando su entorno les ayuda a sanar y ver cómo aumentan las puntuaciones.
- El objetivo en la curación del trauma no es mantener al niño/a calmado/a. El objetivo es cuando el niño/a se agite poder ayudarles a aprender habilidades para reducir esa disregulación. Este ciclo repetido es lo que más ayuda al niño/a.
- Promover el juego con niños/as traumatizados/as. El juego es muy curativo para el cerebro y las emociones.
- No pierdas la esperanza! El cerebro humano es capaz de curarse de maneras que aún no conocemos. entender. Puede ser un largo camino hacia la curación y es posible que el niño/a no llegue allí mientras está en tu hogar, pero cada situación marca la diferencia.

