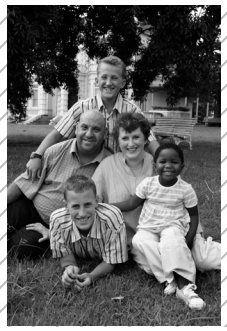
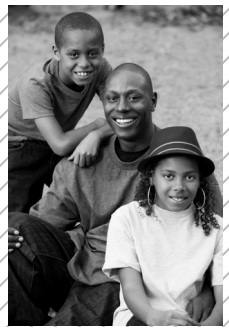
CRIANZA DE NIÑOS QUE HAN SUFRIDO TRAUMA: ENTENDIMIENTO DE LAS NECESIDADES DE SU HIJO

Una guía para padres sustitutos y adoptivos





Todos los niños necesitan un hogar que sea seguro y esté lleno de amor. Los niños que han experimentado trauma grave pueden necesitar esto más. Las experiencias a una corta edad y dolorosas pueden hacer que los niños vean las cosas, y reaccionen, de maneras diferentes. Algunos niños que han sido adoptados o colocados con padres de crianza necesitan ayuda para hacer frente a lo que les sucedió en el pasado. Saber lo que dicen los expertos acerca del trauma en las fases iniciales de la niñez puede ayudarle a trabajar con su hijo.

Trauma

Un evento es traumático cuando amenaza al niño o a alguien de quien el niño depende para tener seguridad y amor. El abuso puede ser traumático, pero el trauma puede adoptar muchas formas. Incluye descuido, separaciones, violencia entre los cuidadores, desastres naturales, o accidentes. Un niño atemorizado puede sentirse fuera de control, y desamparado. Cuando esto sucede, se activan los reflejos protectores del cuerpo. Esto puede hacer que el corazón de un niño lata fuertemente y que la presión arterial aumente. Puede haber activación de la respuesta de pánico de “lucha o huida”.

Algunos niños son más sensibles que otros. Lo que es traumático para un niño puede no serlo para otro. Puede ser difícil decir qué afectará a un niño. El temor es guiado por la *percepción* por parte de un niño de lo que es atemorizante. Podría ser más difícil para niños que sufrieron descuido, incluso si no fueron golpeados ni maltratados. Estos niños se preocupan por las necesidades básicas, como la alimentación, el amor, o la seguridad.

El trauma tiene efectos más graves cuando…

- Sucede una y otra vez.
- Diferentes estreses se suman.
- Sucede a un niño de más corta edad.
- El niño tiene menos apoyos sociales (relaciones personales sanas).
- El niño tiene menos habilidades de afrontamiento (habilidades de lenguaje, inteligencia, buena salud, y autoestima).

Recuerdos

Cuando sucede algo aterrador, el cerebro se asegura de que ese suceso no se olvide. Los eventos traumáticos son recordados de una manera especial. A menudo se experimentan como un patrón de sensaciones con sonidos, olores y sentimientos mezclados. Cualquiera de estas cosas puede hacer que un niño sienta como si todo el evento estuviera sucediendo de nuevo. Estas cosas o sensaciones se llaman "desencadenantes". Los desencadenantes pueden ser olores o sonidos. Pueden ser lugares, posturas o tonos de voz. Incluso las emociones pueden ser un desencadenante. Por ejemplo, estar ansioso respecto a la escuela puede despertar el recuerdo de estar ansioso acerca de violencia en el hogar. Esto puede causar conductas dramáticas y a menudo inesperadas, como agresión física o aislamiento. Los desencadenantes pueden ser difíciles de identificar, incluso para un niño. Los niños se esforzarán por evitarlos.

Recordar un evento traumático puede hacer que reaparezca parte de la reacción de "lucha, huida, o de quedar paralizado emocionalmente". Esto podría parecer un "berrinche". También puede parecer que el niño está reaccionando de manera exagerada. A veces la ansiedad puede hacer que un niño "quede paralizado emocionalmente". Esto puede verse como un desafío. Un niño que ve el mundo como un lugar lleno de peligro puede hacer esto. Muchos niños que han sufrido abuso o descuido van por la vida siempre listos para huir o para luchar.

Estar listo para huir o luchar se manifiesta de muchas maneras. Los niños que siempre están en guardia pueden tener dificultad para concentrarse. Esto se llama "hiperactivación". Este es un signo clásico de "trastorno de déficit de atención e hiperactividad", y los niños pueden recibir este diagnóstico. Pueden experimentar ansiedad frecuente y ser abrumados por las emociones. Los niños que han experimentado trauma pueden tener problemas con lo inesperado. Su necesidad de control puede ser vista como "manipulativa", o como siempre querer que las cosas se hagan a su manera. Puede resultarles difícil pasar de una actividad a otra. Las conductas extremas a veces se denominan "trastorno desafiante oposicional" o "trastorno explosivo intermitente".

Aprender a confiar

Todos los recién nacidos están indefensos y son dependientes. Los cuidadores constantes y amorosos ayudan a los bebés a aprender a confiar en los demás, y a sentirse valiosos. Esto es importante para el desarrollo sano. El ser humano no puede crecer ni desarrollarse sin la ayuda de otros. Esto es más cierto cuando los tiempos son difíciles.

Los adultos que prestan apoyo y son afectuosos pueden ayudar a un niño a recuperarse de traumas. Algunos niños pueden no saber que los adultos pueden ayudar o que son de confianza. Quizá se resistan a recibir la ayuda de los demás. Los adultos con quienes el niño no ha establecido una relación de confianza pueden confundir esto como falta de respeto por la autoridad. Esto puede causar problemas en el hogar y en la escuela. También puede hacer más difícil el aprendizaje.

Puede ser difícil determinar quién está afectado por un trauma. Los niños maltratados pueden aislarse de la gente, y parecer tímidos y temerosos. También es posible que sean muy amigables con todas las personas que conocen. Pueden sobrepasar los límites personales y colocarse en riesgo de más abuso. Están eligiendo entre "no confiar en nadie" y "confiar en todos, pero no mucho".

¿Qué puede hacer un padre?

Las prácticas de crianza habituales pueden no funcionar. Así que, ¡tenga cuidado! En primer lugar, sepa y respete que su hijo quizá perciba el mundo y responda de maneras que usted no lo hace.

Recuerde:

- Los niños que han sido adoptados o que están en crianza temporal a menudo han sufrido trauma, y viven con más ansiedad. Ven amenazas que otros no ven, y responden a ellas.
- Su cerebro podría estar siempre "en guardia". Podría ser difícil hacer caso omiso de cosas, o concentrarse en un libro o una lección.
- Puede ser difícil ganarse su confianza y respeto, incluso con el tiempo. Muchos niños nunca han aprendido a depender de adultos constantes y confiables.

Los padres pueden necesitar buscar ayuda, y esto es común. Los pediatras, los especialistas en el desarrollo, y los terapeutas pueden dar a usted maneras efectivas para responder. Pueden ayudarle a ver cómo su hijo se relaciona con el mundo. Los terapeutas le pueden dar información a usted y a su hijo. A veces los medicamentos, usados de manera apropiada, ayudarán a controlar síntomas y harán posible aprender nuevos hábitos.

CONSEJOS

Aprenda a notar y evitar (o disminuir) "desencadenantes". Averigüe qué distrae a su hijo, o qué hace que esté ansioso. Esfuércese para disminuir estas cosas..

Establezca una rutina para su hijo, de modo que él sepa qué esperar.

Dé a su hijo una sensación de control. Dele opciones simples. Respete las decisiones de su hijo.

No tome el comportamiento de su hijo como algo personal.

Trate de mantener la calma. Encuentre maneras de responder a arrebatos que no hagan que las cosas empeoren. Baje la voz. No grite ni muestre agresión. No mire fijamente ni directamente a su hijo durante demasiado tiempo. Algunos niños ven esto como una amenaza.

Cuando su hijo mantenga a usted a distancia, permanezca disponible y receptivo.

Cuando pueda, absténgase del castigo físico como medida de disciplina. Para un niño que sufrió abuso, esto puede causar pánico y comportamiento fuera de control.

Deje que su hija se sienta como se siente. Enseñe a su hijo palabras para describir sus sentimientos. Muestre maneras aceptables para que haga frente a sus sentimientos. Después, elógiela por expresar sus sentimientos o por tranquilizarse.

Sea paciente. Quizá se hayan requerido años de trauma o de abuso para llevar al niño a su estado de ánimo actual. No es probable que el niño aprenda a confiar de nuevo de la noche a la mañana–o pronto.

Sea constante, predecible, afectuoso y paciente. Enseñe a su hijo que puede confiar en los demás para que permanezcan con él y lo ayuden.

Pida ayuda cuando tenga preocupaciones, preguntas o dificultades. Hay terapias de eficacia probada para ayudar a los niños y a los padres a adaptarse a los efectos del trauma. Usted no tiene que hacer esto solo.

Los niños están haciendo lo mejor que pueden, con lo que se les ha dado. Es nuestro trabajo proporcionarles las herramientas que necesitan, y guiarlos conforme crecen. Ese puede ser un proceso lento, con muchos contratiempos, pero las recompensas valen la pena el esfuerzo. Al entender que las experiencias pasadas de su hijo han afectado la manera en que él ve el mundo y responde al mismo, usted ha dado los primeros pasos para la construcción de un mundo más seguro y más sano.

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La American Academy of Pediatrics es una organización de membresía profesional de 60 000 pediatras de atención primaria, subespecialistas médicos pediátricos, y especialistas quirúrgicos pediátricos, dedicada a la salud, la seguridad y el bienestar de bebés, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Dave Thomas Foundation For Adoption®

La Dave Thomas Foundation For Adoption es una organización benéfica pública sin fines de lucro, nacional, dedicada exclusivamente a la búsqueda de hogares permanentes para los más de 130 000 niños en espera en los sistemas de crianza temporal en Norteamérica. Creada por el fundador de Wendy's®, Dave Thomas, que fue adoptado, la fundación implementa programas de servicio nacional impulsados por resultados, basados en evidencia científica; campañas de sensibilización sobre adopción para crianza temporal, e iniciativas de consejería y apoyo. Para obtener más información, visite davethomasfoundation.org, o llame al 1-800-ASK-DTFA.

JOCKEY BEING FAMILY®

Jockey Being Family es la iniciativa de conciencia corporativa de Jockey International, dedicada a fortalecer familias donde hay hijos adoptivos, para que tengan futuros exitosos. Desde 2005, Jockey ha donado más de $3.5 millones de dólares en apoyo financiero y en especie a organizaciones no lucrativas locales y nacionales para ayudar a aumentar la disponibilidad de recursos para dichas familias. La adopción es una travesía de toda la vida, y Jockey está comprometido a asegurar que cada familia cuente con el apoyo que necesita para permanecer como "familias para siempre".

© 2013 American Academy of Pediatrics and Dave Thomas Foundation for Adoption.
Se otorga autorización para reproducir este folleto y proporcionarlo a padres sustitutos y adoptivos, para propósitos educativos, no comerciales, con reconocimiento.