


# De qué manera el trauma afecta a los niños en la escuela

 [childmind.org/article/como-el-trauma-afecta-a-los-ninos-en-la-escuela](https://childmind.org/article/como-el-trauma-afecta-a-los-ninos-en-la-escuela)

In English

**La exposición continua a la negligencia, el abuso, la falta de hogar o la violencia causan problemas de aprendizaje y de comportamiento en los niños. Lea las señales de trauma y consejos para ayudar a los niños que han sido traumatizados.**

Caroline Miller

Tendemos a pensar en el trauma como un resultado de un suceso aterrador y perturbador, pero muchos niños experimentan el trauma a lo largo de su desarrollo temprano mediante una exposición continua al abuso, negligencia, falta de hogar, violencia doméstica o violencia en sus comunidades. Y está claro que el trauma crónico puede causar serios problemas en el aprendizaje y el comportamiento.

Abordar el trauma es particularmente desafiante para los educadores, porque los niños a menudo no expresan el sufrimiento que están sintiendo de maneras que fácilmente reconocibles, y ellos podrían enmascaren ese dolor con un comportamiento agresivo o desmoralizador. Como lo resume Nancy Rappaport, MD, psiquiatra de niños y adolescentes enfocada en cuestiones de salud mental en escuelas: “Ellos son maestros en asegurarse de que no te des cuenta de que están sangrando”.

Identificar los síntomas del trauma en los niños puede ayudar a los educadores a entender esos comportamientos confusos, y puede ayudar a evitar diagnósticos equivocados, debido a que los síntomas pueden parecerse a otros problemas, incluyendo TDHA y otros trastornos de conducta.

En resumen, los obstáculos para el aprendizaje que los niños experimentan incluyen:

- Problemas para relacionarse con los maestros
- Autorregulación deficiente
- Pensamiento negativo
- Hipervigilancia
- Retos del funcionamiento ejecutivo

## Trauma y problemas formando vínculos

Los niños que han sido abandonados o abusados tienen problemas para relacionarse con sus maestros, lo cual es el primer paso necesario para una experiencia exitosa en el salón de clases. Ellos han aprendido a estar en guardia frente a los adultos, inclusive con

aquellos que parecen confiables, pues han sido ignorados o traicionados por aquellos de los que dependían.

“Estos niños no tienen un contexto para pedir ayuda”, señala la Dra. Rappaport, consultora y profesora de psiquiatría asociada de la Escuela de Medicina de Harvard. “No tienen el modelo de un adulto que reconozca sus necesidades y que las cubran de la manera que ellos necesitan”.

Muchos de estos niños no han estado en condiciones de desarrollar un sentimiento de seguridad hacia los adultos en sus vidas, agrega Jamie Howard, psicóloga clínica y titular del Trauma and Resilience Center en el Child Mind Institute. Necesitan ayuda para permitir que otros adultos entren en sus vidas. “Los niños que nunca desarrollaron ese patrón temprano para que confíes en las personas, para sentirte amado y sentir que hay gente que se hará cargo de ti”, la Dra. Howard explica, “requieren apoyo para generar esa clase de relación”.

Uno de los desafíos para dar ese apoyo es que, cuando los chicos se portan mal, nuestras escuelas a menudo recurren a sistemas de disciplina que significan retirarles la atención y el apoyo, en lugar de ayudarlos con sus problemas. Las escuelas tienen poca paciencia con los chicos que provocan o alejan a los adultos que intentan ayudarles.

En lugar de suspender a los niños, la Dra. Rappaport argumenta que las escuelas necesitan trabajar con ellos para cambiar su comportamiento. Cuando un estudiante se comporta mal en clase, explica, los profesores deben reconocer los poderosos sentimientos que están expresando, aunque sean inapropiados.

En lugar de ir directamente al plan conductual (quitando puntos, retirando privilegios o suspendiéndolos) la Dra. Rappaport enfatiza la importancia de reconocer las emociones y tratar de identificarlas. “¿Puede ver que tú estás REALMENTE enojado porque Andrés tomó el marcador que querías!”, sugiere ella. “Si te equivocas por la razón que el estudiante está molesto, es probable que te corrija”.

Reconocer y nombrar una emoción ayuda a los niños a expresarla de una manera más apropiada. Comunicar que usted lo “entiende”, explica, es el primer paso necesario para ayudar a un niño a aprender a expresarse de manera que no se enajene y aleje de las personas que pueden ayudarlo.

## **Autorregulación deficiente**

---

Los niños traumatizados a menudo tienen problemas manejando emociones fuertes. Cuando son bebés y niños pequeños aprenden a calmarse y a quietarse al ser calmados y quietados por los adultos en sus vidas, señala la Dra. Howard. Si ellos no han tenido esa experiencia, por negligencia, “esa falta de tranquilidad, sentimiento de seguridad en su sistema, contribuye a su desregulación crónica”.

En el salón de clases, los maestros necesitan apoyar y entrenar a estos niños en formas que los ayuden a calmarse y a manejar sus emociones. “Nosotros tenemos que ser colaboradores en el manejo de su conducta”, explica la Dra. Rappaport. “La coregulación viene antes de la autoregulación. Tenemos que ayudarles a obtener el control que necesitan para cambiar el canal cuando están molestos”. Ellos necesitan entrenamiento y práctica para reducir la tensión cuando se sienten abrumados, agrega.

| Relacionado: Lo que es TDAH (y lo que no es) en el salón de clases

## Pensamientos negativos

---

Otro desafío para los niños traumatizados es que desarrollan la creencia de que son malos y de que lo que les pasa es su culpa. Esto los lleva a pensar que la gente no los querrá y los tratará mal. Como la Dra. Howard señala, “soy un niño malo, ¿cómo va a irme bien en la escuela? A los niños malos no es va bien en la escuela”.

Los niños traumatizados también tienden a desarrollar lo que la Dra. Howard denomina “sesgo de atribución hostil”, tener la idea de que nadie los comprende. “Así que si un maestro dice ‘siéntate en tu silla’ ellos lo escuchan como ‘¡SIÉNTATE EN TU SILLA!’”, nos explica. “Ellos lo escuchan como un enojo injusto e injustificado. Así que responderán rápidamente con irritabilidad”.

Como lo señala la Dra. Rappaport: “Ellos ven negativo donde nosotros vemos neutral”. Para contrarrestar este pensamiento negativo, esos alumnos tienen una narrativa de ellos mismos que los ayuda a entender que no son “niños malos”. Y aprender a reconocer estos patrones del pensamiento, como un pensamiento blanco y negro es un paso hacia la posibilidad de cambiar estos patrones.

La Dra. Rappaport señala que los niños provenientes de hogares abusivos algunas veces se encuentran incapacitados para participar en actividades en el salón de clases, porque se paralizan por el miedo a cometer un error, y eso podría hacerlos parecer opositores. “Un error que podría parecer trivial para nosotros se magnifica”, explica ella, “si su experiencia ha sido la de que esos pequeños errores les provocaron castigos o que los adultos se enojaron con ellos”.

Ellos no solo necesitan apoyo para incrementar los logros que se pueden experimentar en un salón de clases, también requieren ayuda para ver que en este entorno cometer un error es considerado una parte necesaria para el aprendizaje.

## Hipervigilancia

---

Uno de los síntomas clásicos del trauma es la hipervigilancia, que significa un estado excesivo de alerta hacia el peligro. “Es sobreexcitación psicológica”, explica la Dra. Howard. “Estos chicos están nerviosos, tienen una reacción exageradamente sobresaltada. Ellos pueden mostrar conductas aparentemente fuera de control, porque su capacidad de respuesta de lucha o huida se ha ido”.

Esto puede parecer hiperactividad, añade, lo que lleva a que los niños traumatizados sean mal diagnosticados con TDAH. Estar crónicamente agitado puede derivar en dificultades para dormir e irritabilidad crónica.

En sus talleres, la Dra. Rappaport entrena a los maestros sobre cómo ayudar a los niños a calmarse cuando algo en el salón de clases desencadena un arrebato emocional. Cuando un niño se está acelerando, la clave es combatir la afectación, pero de forma controlada”.

Esta meta se conecta con su más profundo sentimiento. “Si usted puede conectar con aquello que ellos tratan de comunicarle, podrían calmarse. Esto funciona aún si usted sólo está haciendo conjeturas; usted no tiene por qué estar en lo cierto, ellos pueden corregirlo”.

## Retos del funcionamiento ejecutivo

---

El trauma crónico afecta la memoria de los niños, su habilidad para poner atención, planificar, pensar muy bien las cosas y otras funciones ejecutivas. Los niños que tienen TDAH, así como algún trauma, pueden tener particularmente deterioradas estas habilidades.

La dificultad para planear impacta no sólo la culminación de las tareas en clase, sino también la habilidad de planear su comportamiento, en lugar de actuar impulsivamente y de decidir la mejor forma de comunicar sus necesidades y sentimientos.

Una de las cosas que tienden a molestar a los niños que han sido traumatizados es la dificultad de predecir el futuro: no saber qué va a suceder es un factor que hace que pierdan la calma y que les genera ansiedad. La doctora Rappaport señala que estos niños se podrían beneficiar de repetidas pruebas de lo que se avecina y de lo que deberían esperar.

Otra función ejecutiva que podría ser débil es la habilidad para narrarse a sí mismos, para hablarse mentalmente en la forma que necesitan hacerlo en el momento de realizar un trabajo. Es una habilidad que los niños pequeños aprenden desde que son bebés, y, si no han tenido la experiencia, podrían necesitar ayuda para desarrollar esta habilidad.

## Concentrarse en la atención positiva

---

Además de conectar con niños que han sido traumatizados y ayudarlos a desarrollar las habilidades que les faltan, la Dra. Rappaport enfatiza la importancia de brindarles la mayor atención positiva posible.

Los niños que han experimentado negligencia crónica tienden a ser los mejores en obtener atención provocando a los adultos de los que dependen mediante el cumplimiento de expectativas. “La atención negativa es rápida, predecible y eficiente”, apunta. “Nosotros tenemos que generar atención positiva igual de rápida, predecible y eficaz”.

Pero ella agrega que la atención positiva incluye no sólo alentarlos hacia una conducta deseada, sino también expresar afecto y amabilidad, aunque no necesariamente se la hayan ganado.

Sorprender a los niños con “actos de amabilidad al azar” puede ayudar a apartarlos de hábitos de conducta para llamar la atención. “Cuando un niño está actuando y chupando el oxígeno del salón de clases”, dice ella, “algunos maestros han encontrado funcional programar sus teléfonos para vibrar cada 5 minutos y así acordarse de brindar al chico atención positiva”.

*La Dra. Rappaport ofrece herramientas para entender el AHD mediante el manejo de la conducta disruptiva en el salón de clases en su libro, *The Behavior Code: A Practical Guide to Understanding and Teaching the Most Challenging Students*, escrito con la analista conductual Jessica Minaham.*



Caroline Miller is the editorial director of the Child Mind Institute.