

# Entender el trauma: La perspectiva de bebés y niños pequeños

## Desde el nacimiento hasta los 2 años

### Eventos traumáticos

Un evento traumático es un evento o accidente inesperado, como accidentes de automóvil, caídas, ataques de animales, quemaduras o accidentes deportivos. Este evento suele provocar una lesión física.

- Las lesiones físicas pueden ser leves y temporales, o graves y duraderas.
- Los eventos traumáticos también pueden provocar reacciones emocionales y mentales en los niños pequeños.

### Reacciones comunes

Es común que incluso un niño pequeño se sienta nervioso, molesto, confundido, inseguro o enojado después de sufrir un evento traumático. Otras reacciones y comportamientos comunes incluyen:

### Miedo

El niño tiene miedo de hacer algo relacionado con el trauma. Por ejemplo, está nervioso al subir al vehículo después de un accidente, o tiene miedo de quedarse solo.

### Sentimientos

El niño tiene problemas para separarse de sus padres o es más apegado de lo normal.

### Comportamiento

El niño presenta cambios en su comportamiento o estado de ánimo. Puede estar más irritable, asustado o inquieto de lo normal. Es posible que pierda temporalmente las habilidades recién aprendidas.

El niño puede retraerse y no hablar o jugar tanto como de costumbre.

### Regresión

El niño empieza a actuar más joven de su edad:

- Usa menos palabras que antes.
- Empieza a mojar los pantalones después de haber aprendido a ir al baño.
- Gatea en lugar de caminar.

### Primero cuídese a si mismo

Es muy importante tomar conciencia de sus propios sentimientos y reacciones ante el evento traumático antes de ayudar a su hijo. Tendrá que estar calmado, paciente, positivo, tranquilo y comprensivo.

## Ayudar al niño después de un evento traumático

### Estás seguro

- Asegúrele a su hijo que está seguro.
- Mantenga la calma. Hable con voz suave. Use palabras o sonidos sencillos y reconfortantes para que se sienta más cómodo.

### Crear un ambiente tranquilo

- Dele a su hijo su juguete o cobija favoritos para que se sienta cómodo.
- Los bebés y los niños pequeños pueden sentirse abrumados por los ruidos fuertes o la estimulación visual adicional.
- Limite la música, los aparatos electrónicos y otros ruidos fuertes. Evite los juguetes con luces brillantes y parpadeantes.

### Reglas y rutinas

- Mantenga las mismas reglas, rutinas y horarios que antes del trauma.
- Asegúrese de que su hijo come sano y con regularidad y duerme lo suficiente.
- Proporcione a su hijo tiempo regular para estar con todos los cuidadores.

### Familia y los amigos

Programe tiempo con la familia y los amigos. Después de sufrir un trauma, su hijo necesita apoyo adicional de familiares y amigos de confianza.

Y no se olvide de los hermanos y hermanas de su hijo. Ellos también necesitan su apoyo y consuelo. Los hermanos suelen estar asustados, molestos y confusos por el trauma, incluso si no estuvieron directamente involucrados.

### Dónde y cuándo obtener ayuda

Su hijo puede necesitar ayuda adicional si:

- Sigue siendo muy apegado y/o retraído unas semanas después del trauma.
- Sigue siendo inquieto o extremadamente irritable unas semanas después del trauma.

Si está preocupado por el comportamiento o las emociones de su hijo, consulte a su doctor o llame a un especialista en salud mental.

### Vida Infantil ayuda a los niños a afrontar la situación

Los especialistas en vida infantil ayudan a los bebés y niños pequeños a afrontar eventos traumáticos usando el juego y palabras apropiadas para su edad. Esto les ayuda a comprender mejor lo que está ocurriendo.

Hay especialistas en vida infantil en todas las clínicas especializadas de Dodson. Los servicios son gratuitos. Si desea ver a un especialista en vida infantil o si desea ayuda para afrontar este evento traumático visite:

Correo electrónico

[Traumasupport@cookchildrens.org](mailto:Traumasmupport@cookchildrens.org)

O visite: [www.cookchildrens.org/medical-center/fort-worth/family-support/child-life/](http://www.cookchildrens.org/medical-center/fort-worth/family-support/child-life/)

o escanee el siguiente código con su teléfono



También puede pedir hablar con un especialista en vida infantil en su próxima cita en la clínica.

## Otros recursos

### Libros:

- Worries are Not Forever by Elizabeth Verdick
- Mindfulness (Baby's Big World) by Alex Fabrizio

### En línea:

- Sesame Street: Traumatic Experiences:  
<https://sesamestreetincommunities.org/topics/traumatic-experiences/>
- After the Injury:  
<https://www.aftertheinjury.org> Tip Sheets-  
<https://www.aftertheinjury.org/tools-parents-help-their-children-and-themselves-recover-injury>
- The National Child Traumatic Stress Network  
<https://www.nctsn.org>

### Para los cuidadores:

<https://www.nctsn.org/audiences/families-and-caregivers>

### Para los niños:

[https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/what do i say talking about what happened.pdf](https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/what-do-i-say-talking-about-what-happened.pdf)

Estas instrucciones sólo son guías generales. Su proveedor de atención médica puede darle instrucciones especiales. Por favor, hablele a su proveedor de atención médica si tiene cualquier pregunta o preocupación.