



Entendamos el estrés traumático infantil

Esta información proviene del National Traumatic Stress Network

El proyecto fue financiado por la administración de Substance Abuse and Mental Health Services, U.S. Department of Health and Human Services

ENTENDAMOS EL ESTRÉS TRAUMÁTICO INFANTIL

Esta información proviene
del
National Traumatic Stress Network
www.NCTSNet.org

2004

La coordinación de la red de National Child Traumatic Stress está a cargo del National Center for Child Traumatic Stress, Los Ángeles, California y Durham, North Carolina.

Este proyecto ha sido financiado por: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, (SAMHSA) y U.S. Department of Health and Human Services (HHS). La política, las opiniones y los puntos de vista aquí expresados son los de los autores y no representan, necesariamente, los de SAMHSA ni los del HHS.

ÍNDICE

Cómo responder al peligro	3
Cuando el peligro se torna en trauma	3
Lo que una situación traumatizante significa para un niño pequeño	4
Lo que una situación traumatizante significa para un niño de edad escolar	4
Lo que una situación traumatizante significa para un adolescente	5
Reacciones al estrés postraumático	5
Qué influencia tiene el desarrollo sobre las reacciones de estrés postraumático	6
La gravedad y duración de las reacciones de estrés postraumático	8
El trauma crónico o repetido	9
Los factores para recuperarse del trauma	9
Las diferencias individuales	10
El trastorno de estrés postraumático	10
El impacto del estrés traumático sobre el desarrollo	10
Las lecciones derivadas de las experiencias traumatizantes	12

ENTENDAMOS EL ESTRÉS TRAUMÁTICO INFANTIL

Cómo responder al peligro

Antes de que podamos entender lo que significa una “experiencia traumática” o “el estrés traumático” debemos pensar en qué reconocemos y manejamos el peligro. La mente, el cerebro y el cuerpo están programados para que hagamos que el peligro sea lo primordial para nosotros. Las cosas que representan un peligro cambian durante el transcurso de la niñez, de la adolescencia y de la adultez. Para los niños más pequeños, las piscinas de natación, los tomacorrientes, los venenos y los objetos afilados son cosas peligrosas. Para los niños de edad escolar, caminar a la escuela, correr en bicicleta por la calle o subirse a lugares altos presentan nuevos peligros. Para los adolescentes, el acceso a los automóviles, pistolas, drogas y tener más independencia —especialmente de noche— son nuevas dimensiones de peligro. Los peligros cambian de acuerdo con el lugar donde viven los niños y conforme a cuáles sean las circunstancias de la familia. Por otra parte, los peligros varían según la historia de las sociedades y de las culturas.

En una situación peligrosa suceden tres cosas. Primero, tratamos de establecer cuál es el peligro y cuán grave es. Segundo, tenemos fuertes reacciones emocionales y físicas. Estas reacciones nos ayudan a tomar medidas, aunque éstas podrían ser muy perturbadoras y difíciles. Tercero, intentamos buscar la forma de hacer algo que nos ayude a protegernos del peligro. Tratamos de prevenirlo, de protegernos a nosotros mismos y de proteger a otras personas, o hacemos algo para evitar que el peligro empeore. La forma en que nos sentimos ante un peligro depende de dos cosas: de cuán grave pensemos que pueda ser el peligro y de lo que creamos que podemos hacer para contrarrestarlo.

Cuando el peligro se torna en trauma

Vivimos a diario rodeados de peligros. A medida en que los niños y los adolescentes crecen, van aprendiendo acerca de distintos tipos de peligro. Siempre buscamos maneras de que la vida sea más segura. Sin embargo, a veces suceden cosas terribles dentro y fuera de la familia. Éstas pueden surgir de imprevisto, en el momento menos pensado. Los niños podrían experimentar traumas diversos en el transcurso de la niñez a la adolescencia. Algunos traumas, tales como el de maltrato infantil o presenciar actos de violencia en el hogar, pueden ocurrir repetidas veces y por mucho tiempo.

Los peligros pueden llegar a ser “traumáticos” cuando amenazan con producir graves lesiones o muerte. Las experiencias traumatizantes incluyen también la violación física o sexual del cuerpo. El presenciar actos de violencia, graves lesiones o una muerte grotesca puede ser igualmente traumático. En situaciones traumatizantes sentimos la amenaza inminente sobre nosotros o sobre otras personas y, con frecuencia, graves daños y desgracias las siguen de inmediato. Sentimos terror, impotencia u horror como respuesta a la gravedad de lo que está sucediendo y por no poder hacer algo para protegernos o cambiar completamente los resultados perjudiciales. Estas emociones poderosas y perturbadoras van acompañadas por fuertes y aterradoras reacciones físicas como palpitations aceleradas, temblores, saltos en el estómago y la sensación de que uno está pasando por un sueño.

Existen peligros de gran escala tales como desastres, guerras y terrorismo que amenazan a un número grande de niños y familias al mismo tiempo. Hay peligros que son particulares a una

comunidad o a un vecindario, tales como el crimen, la violencia en la escuela y los accidentes de tránsito. Dentro del hogar hay también peligros: violencia doméstica y maltrato y abuso infantil. Las experiencias traumáticas pueden caber dentro de varias categorías.

Lo que una situación traumatizante significa para un niño pequeño

Imagínese lo que sería para un niño pequeño encontrarse en una situación traumatizante. Pueden sentirse totalmente impotentes y pasivos. Pueden llorar para pedir ayuda y desear desesperadamente que alguien intervenga. Verse obligados a separarse de los padres o de quienes estuviesen a cargo de su cuidado puede hacerlos sentir amenazados. Para juzgar la gravedad del peligro, los niños pequeños dependen del “escudo protector” que les proveen los adultos y hermanos mayores y también dependen de ellos para su seguridad y bienestar. Son muchas las veces en que ellos no se dan cuenta del peligro hasta el momento mismo del trauma. Por ejemplo, cuando están a punto de ahogarse, de quemarse accidentalmente o de ser atacados por un perro. Los niños pequeños pueden ser el blanco de maltrato o de abuso sexual precisamente de las personas en quienes confían para protección y seguridad propia. Algunos niñitos presencian incidentes de violencia en su propia familia y hay casos en que quedan desamparados luego de que uno de sus progenitores, o la persona que los cuida, resulta herida, por ejemplo, en un espantoso accidente automovilístico. Las peores dificultades son las intensas reacciones físicas y emocionales que surgen como consecuencia. Los niños se angustian sobremanera al oír a uno de sus progenitores, o a la persona a cargo de su cuidado, llorar amargamente.

Lo que una situación traumatizante significa para un niño de edad escolar

Al ir enfrentándose a otros peligros, los niños de edad escolar van adquiriendo capacidad para juzgar el punto de gravedad de una amenaza. Ya empiezan a pensar en qué forma podrían protegerse. Por lo general no se ven a sí mismos con el poder para encarar un peligro grave, pero ya pueden imaginar lo que quisieran poder hacer y cómo llegar a actuar como héroes de las tirillas cómicas. Por lo tanto, en situaciones traumatizantes, como en casos en que un familiar es el blanco de la violencia, los niños de esta edad pueden sentirse que son un fracaso por no haber hecho algo para ayudar a la víctima. También, a veces se sienten abochornados o culpables. Hay acontecimientos traumáticos que les suceden a los padres no estando los niños con ellos porque se encontraban en la escuela, en el vecindario o jugando con sus amigos. Es mayormente en esta edad, durante los años escolares, que los niños son víctima de acoso sexual. A esta edad, los niños se asustan por la precipitación de sus emociones y de sus reacciones físicas y esto hace que sean más sus temores a los peligros del exterior. Esto se puede ilustrar con las palabras de una niña de ocho años al describir cómo se sentía ante un suceso traumatizante: *—Mi corazón palpitaba a tal velocidad que llegué a pensar que me iba a partir en pedazos.*

Lo que una situación traumatizante significa para un adolescente

Con la ayuda de los amigos, los adolescentes comienzan a juzgar el peligro y a enfrentarse a él por su cuenta. Esta es una destreza de desarrollo y hasta llegar ahí muchas cosas podrían andar mal. El grado de independencia que van adquiriendo hace que los adolescentes pueden encontrarse en más situaciones que trasciendan de peligro a trauma. Hay quienes se ven involucrados —bien sea como conductores o como pasajeros— en horribles accidentes automovilísticos; otros adolescentes llegan a ser víctimas de violación, de violencia por parte de

su acompañante, de atentados contra el pudor, de agresión grave. Algunos son testigos de actos de violencia en la escuela o en la comunidad y otros pasan por la experiencia de perder amigos bajo circunstancias espantosas. Mientras un adolescente está pasando por una situación traumatizante, hace decisiones concernientes en cuanto a intervenir, dejar de intervenir, en qué forma intervenir y si debiera recurrir a la violencia para contrarrestar la violencia. A veces los adolescentes se sienten culpables al pensar que lo que hicieron sólo sirvió para empeorar la situación. Ellos están aprendiendo de qué modo manejar intensas reacciones físicas y emocionales al actuar frente al peligro. Están aprendiendo además sobre las motivaciones y las intenciones humanas y sobre todo lo concerniente a responsabilidad y sobre la lucha contra lo que se relacione con irresponsabilidad y maldad.

Reacciones al estrés postraumático

Por razones fundamentales a la supervivencia, mucho después de la experiencia traumatizante, éstas continúan siendo prioridad en los pensamientos, emociones y comportamiento de los niños, de los adolescentes y de los adultos. Es posible que el miedo y otras emociones fuertes, así como las reacciones físicas intensas y la nueva manera de percibir los peligros del mundo se echen al fondo del barril, pero algunos sucesos y recordatorios podrían volver a sacarlas a flote.

Hay tres grupos centrales de estresantes reacciones postraumáticas:

- Primero, hay tres modos en que este tipo de experiencias se quedan clavadas en la memoria. Continuamos percibiendo imágenes inquietantes de lo sucedido. Sería posible que continuásemos pensando en esa vivencia o en el daño que ésta ocasionó. Es posible también que tengamos pesadillas. Estas vivencias hacen que tengamos reacciones físicas y emocionales muy agudas al enfrentarnos a diario con algo que nos recuerde el suceso. Es posible que tengamos dificultad para determinar si una nueva situación es segura y para no confundirla con la situación traumatizante por la que hemos pasado. Podríamos reaccionar de manera exagerada a lo que ha sucedido y actuar como si el peligro estuviese a punto de repetirse.
- Segundo, podríamos intentar evitar, por todos los medios, ciertas situaciones, ver a alguien o ir a lugares que nos recuerden lo sucedido y luchar continuamente para evitar que retornen los pensamientos, los sentimientos y las imágenes relacionadas con el suceso. Incluso es posible que “olvidemos” algunas de las peores partes de la experiencia, mientras al mismo tiempo seguimos reaccionando a los recuerdos de esos momentos.
- Tercero, es posible que el cuerpo continúe “en alerta”, que tengamos problemas para dormir, que nos tornemos irritables o que nos enojemos con facilidad. Es posible también que estemos más sobresaltados que antes, que nos asustemos al oír algún ruido, que tengamos dificultad para concentrar o poner atención y que tengamos síntomas físicos recurrentes, tales como dolores de cabeza y de estómago.

Qué influencia tiene el desarrollo sobre las reacciones de estrés postraumático

La edad, la fase de desarrollo, la madurez y la experiencia pueden influenciar la forma de reaccionar al estrés postraumático. Más de veinte años de estudio han confirmado que los niños de edad escolar y los adolescentes pueden manifestar toda la gama de reacciones al estrés traumático que se ve en los adultos. Tal vez prefiramos pensar que los niños de menos de cinco años de edad son demasiado jóvenes para darse cuenta de lo que está pasando y que cualquier impresión que hubiesen tenido pronto pasará al olvido. Sin embargo, los estudios recientes revelan que las experiencias traumáticas afectan el cerebro, la mente y el comportamiento hasta de niños muy pequeños y les ocasionan tipos de reacciones similares a las que se manifiestan tanto en niños mayores como en adultos.

Niños mayores

Es extremadamente duro para los niños muy pequeños sentir que no están protegidos cuando sucede algo traumatizante. Podrían reaccionar tornándose pasivos y callados y alarmándose con facilidad. Es posible que se sientan menos seguros aunque estén recibiendo protección. Algunos niños mantienen fija en su mente una acción central: que les están pegando, o que alguien se cae al suelo. Algunos tienen pensamientos sencillos relacionados con protección, por ejemplo, “Papi le pegó a mami y mami llamó a la policía”. Es posible que, en términos generales, los niños mayores se tornen más asustadizos, especialmente en lo concerniente a separaciones y nuevas situaciones. En circunstancias de maltrato por parte de un progenitor o de la persona que los cuida, los niños más grandecitos pueden confundirse en cuanto a dónde buscar protección y dónde existe una amenaza. Un niño podría responder a recordatorios muy generalizados, como al color rojo o al sonido del llanto de otro niño. Los efectos del miedo

pueden rápidamente obstruir el aprendizaje reciente. Por ejemplo, un niño puede empezar a orinarse en la cama de nuevo o a hablar como un chiquitín. Dado a que el cerebro del niño no tiene todavía la capacidad de silenciar los miedos, los niños de edad preescolar podrían tener fuertes reacciones de sobresalto, terrores nocturnos y arrebatos de agresividad.

Niños de edad escolar

Las reacciones postraumáticas de los niños de edad escolar incluyen una gama más amplia de imágenes y pensamientos intrusos. Los niños de edad escolar piensan sobre muchos momentos de terror durante la experiencia traumatizante que han vivido. También repasan lo que hubiese impedido que eso sucediera y qué hubiese logrado que los resultados hubiesen sido diferentes. Estos pensamientos pueden salir a relucir en lo que se denomina “juego traumático”.

Los niños de edad escolar responden a recuerdos muy concretos: a alguien con un peinado parecido al del abusante; a las barras para juegos infantiles (*jungle gym*) en el parque donde le dispararon a otro niño. Los niños pueden sentirse tan solos como lo estaban cuando uno de sus padres atacó al otro. Lo más probable es que lleguen a desarrollar nuevos temores específicos relacionados con el peligro original. Es muy posible que sientan “miedos recurrentes” y que el resultado de éstos sea el que evadan incluso participar en las actividades placenteras que solían disfrutar. Más que ningún otro grupo, los niños de edad escolar podrían pasar, a ratos, de un comportamiento tímido o retraído a una conducta inusualmente agresiva. Algunos llegan a contemplar pensamientos de venganza por algo que no hay modo de resolver. A esta edad se les pueden perturbar con facilidad los patrones normales de sueño. Algunos niños se mueven intranquilos aunque estén dormidos y hablan en sueños; por lo tanto se despiertan cansados. El no poder descansar aunque duerman, puede interferir con su capacidad de concentración durante el día y hacer que no puedan prestar atención. Puede hacerseles difícil estudiar porque están siempre en alerta, en espera de que algo suceda a su alrededor.

Adolescentes

Los adolescentes tienen dificultades adicionales con las reacciones al estrés postraumático. Es fácil que ellos interpreten muchas de estas reacciones como regresivas o infantiles. Es posible que interpreten sus reacciones como símbolos de “que están enloqueciendo”, de que son débiles o de que son diferentes a los demás. Algunos adolescentes se sienten abochornados por las rachas de miedo que los invaden y por las reacciones psicológicas exageradas que experimentan. Tal vez alberguen la creencia de que por su dolor y sufrimiento son únicos en su clase. Estas reacciones podrían tener como resultado la sensación de aislamiento personal. Las reacciones de aflicción, independientemente de cuán dolorosas pudieran ser, son más fáciles para ellos de comprender y de aceptar que las reacciones postraumáticas de estrés.

Los pensamientos postraumáticos de los adolescentes tienen que ver con comportamientos y selecciones que se remontan a mucho antes de que ocurriera la situación traumatizante. Los adolescentes son también muy sensibles a la impotencia de la familia, de la escuela y de la comunidad por no protegerlos y por no imponer justicia. A veces acuden más que antes a sus compañeros para poner en tela de juicio los riesgos y para tomar medidas de protección. Otra posible reacción es que empiecen a fascinarse por daños o por muertes grotescas y que se concentren demasiado en sus propias cicatrices que les sirven a diario de recordatorio del trauma.

Del mismo modo en que los niños más pequeños usan a veces el juego para reaccionar a sus experiencias, los adolescentes tienden a representar situaciones peligrosas y reaccionan con

gran agresividad “protectora” a una situación muy cercana a ellos. Ante un recordatorio pueden conducirse yéndose a uno de dos extremos: tornarse tan imprudentes que puedan ponerse a sí mismos o a otros en peligro, o la conducta puede ser tan evasiva que podría hasta descarrilar sus años de adolescencia. La vida evasiva de un adolescente puede pasar desapercibida. Los adolescentes pueden tratar de deshacerse de sus emociones postraumáticas y de sus reacciones físicas mediante el uso de alcohol y drogas. Pueden esconder su incapacidad para dormir estudiando o viendo televisión hasta tarde en la noche, o yéndose continuamente de fiesta. Cuando se mezclan los pensamientos adolescentes de venganza con los sentimientos regulares de invulnerabilidad, resulta una combinación peligrosa.

La gravedad y duración de las reacciones de estrés postraumático

Las reacciones de los niños y de los adolescentes al estrés postraumático pueden caer en una escala entre leve y grave, pueden durar por pocos o por muchos años, y mejorarse de vez en cuando pero sólo para empeorar en distintas ocasiones. Para entender estas diferencias hay que partir de la gravedad de la experiencia que tuvo el niño. Hay dos modos de juzgar la gravedad.

Primero, es importante tener en mente los detalles de lo que el niño ha tenido que pasar. Considerar al niño que está atrapado en un automóvil después de un accidente vehicular, con los padres inconscientes y el carro en llamas; un niño a quien le disparan con un rifle semiautomático cuando él está en un parque de recreo; un niño que ha presenciado a uno de sus padres apuñalar al otro y que tiene que socorrer al herido hasta que llegue un adulto a prestar ayuda; un niño que tiene que soportar el maltrato continuo y cada vez más violento de uno de sus progenitores o de la persona a cargo de su cuidado; un niño que ha presenciado cuando a su amigo fue atropellado por un carro que se dio a la fuga; o una adolescente que es ultrajada por una pandilla. En general, mientras peor sea la violencia, mientras más amenazas y heridas, mientras más veces haya presenciado daños y muertes grotescas, más graves y posiblemente duraderas serán las reacciones de estrés postraumático. Una sola experiencia traumatizante puede contener muchas amenazas y pérdidas traumáticas, lo cual hace que la recuperación sea más complicada.

Segundo, la experiencia subjetiva que el niño ha tenido de lo que ha sucedido explica también la gravedad y duración de sus reacciones de estrés postraumático. Es importante entender cuán aterrorizado, espantado o impotente se siente el niño, y también hasta qué grado temía que lo hirieran o que lo mataran a él o a un ser querido. Por otra parte, la experiencia de violación de su cuerpo o de verse traicionado por uno de sus padres o por la persona a cargo de su cuidado puede conducir a reacciones más graves. La intensificación de sensaciones físicas o la sensación de irrealidad en ese momento podría agravar la intensidad y la duración de las reacciones postraumáticas. Sentir que algo que él hizo o dejó de hacer empeoró la situación podría también agravar las reacciones.

El trauma crónico o repetido

¿Qué sucede si la violencia, la vejación, o el trauma ocurre repetidas veces, o si el niño ha pasado por varios tipos de trauma durante sus años de desarrollo? Es posible que los niños y los adolescentes nunca tengan ni el tiempo ni el respaldo para recuperarse de las reacciones de estrés ocasionado por un trauma cuando a éstas se les han sumado nuevas reacciones. Los niños pequeños que son maltratados, por lo general, han presenciado también violencia en el

hogar. Es posible que un adolescente haya sido víctima de agresión o de violación y que en otra ocasión haya presenciado el asesinato a balazos de un amigo. Haber pasado antes por sucesos traumatizantes nunca endurece a un niño. En cambio, los efectos pueden acumularse y cada vivencia sucesiva puede conducir a reacciones crónicas de estrés postraumático y a otras consecuencias de desarrollo. De hecho, es muy posible que un niño que hubiese pasado por experiencias traumáticas pueda tener reacciones más intensas al pasar por otro trauma.

Los factores para recuperarse del trauma

La forma en que los niños o los adolescentes se recuperan de un trauma depende en gran parte de las maneras diferentes en que la vida de ellos tenga que cambiar por lo sucedido. Puede haber un cambio dramático como resultado de la pérdida de un familiar o de un amigo como consecuencia de una situación traumatizante. El tener que sobrellevar las reacciones postraumáticas y de duelo pueden hacer mucho más difícil la recuperación.

Con frecuencia, a las vivencias traumáticas y de pérdidas, se les suma una cascada de tensiones y de adversidades. Esto puede reducir enormemente la comodidad emocional y la ayuda práctica que los niños y adolescentes pueden recibir de su familia, de sus amigos, de la escuela y de la comunidad. A medida en que las dificultades aumentan, los niños y los adolescentes con frecuencia tienen problemas de comportamiento y sufren de depresión. La experiencia de otro trauma o de otra pérdida puede hacer que la recuperación sea aún más difícil. En medio de todos estos cambios, las subidas y bajadas de las reacciones en el transcurso del trauma pueden depender también de la frecuencia con la que el niño se enfrenta a cosas que le recuerden el trauma y de la pérdida.

Las diferencias individuales

Los niños difieren en cuanto a temperamento, inquietudes y miedos, puntos fuertes de su personalidad y modo de manejar los problemas. Estas diferencias pueden influenciar la recuperación del trauma. Por ejemplo, los niños ansiosos responden con más miedo, pueden reaccionar a los recordatorios del trauma con más temor de que vuelvan a suceder y tal vez tengan más dificultad para tranquilizarse o para sentirse seguros. Es posible que tengan más dificultad para determinar el peligro de una situación posterior.

Es importante entender que las situaciones de peligro y de trauma pueden ocasionar otros tipos de reacciones además de las del estrés postraumático.

El trastorno de estrés postraumático

Gracias a veinte años de estudios sabemos que los niños y los adolescentes pueden desarrollar el trastorno de estrés postraumático. Se diagnostica el trastorno de estrés postraumático (que también se conoce en inglés por las siglas *(PTSD)*) cuando las reacciones de estrés postraumático son graves, continuas y cuando interfieren con el desempeño de las funciones diarias de los niños y adolescentes. Los niños y adolescentes que están de duelo o que están traumatizados pueden desarrollar síntomas de depresión y el trastorno de ansiedad de separación.

El impacto del estrés traumático en el desarrollo

Las experiencias traumáticas tienen efectos en el desarrollo de los niños que no son sencillamente las reacciones del trastorno de estrés postraumático (*PTSD*). Los niños y los adolescentes están cruzando por muchos cambios de desarrollo. El cerebro y el cuerpo de ellos está madurando. Están adquiriendo más capacidad de entender y de estar a cargo de sus emociones. Están aprendiendo de sus experiencias y aprendiendo a usar mejor los pensamientos que rigen su comportamiento y sus planes para el futuro. El estrés traumático puede conducir a muchos cambios en áreas del desarrollo. No es poco común que los padres digan que, debido a las experiencias traumatizantes que tuvo su hijo “creció muy rápido” ni tampoco es raro oír a los adolescentes quejarse de que no tuvieron muchas oportunidades de ser niños o adolescentes.

El cerebro y las hormonas

En los primeros años de la niñez, el cerebro está en proceso de crecimiento. Durante esos años, la negligencia, el maltrato físico y emocional, así como el abuso sexual pueden afectar el desarrollo normal del cerebro, incluso el tamaño de partes del cerebro que nos ayudan a crecer y a controlar nuestras respuestas ante el peligro. En los niños de edad escolar, el cerebro no está creciendo tanto, pero está adquiriendo más capacidad de manejar las reacciones automáticas al peligro, como lo es el reflejo de sobresalto. Durante esos años, el trauma puede demorar el desarrollo de esta destreza y hacer que los niños estén siempre demasiado atentos a ruidos o a otros estímulos provenientes del mundo exterior. Por lo tanto, a estos niños que han quedado traumatizados se les hará más difícil concentrar, estudiar y controlar su conducta cotidiana.

El cerebro controla también las hormonas del cuerpo. Ocurren grandes cambios hormonales en el cerebro durante la pubertad. Algunos de estos cambios pueden comenzar temprano en niños que han sido abusados sexualmente durante la preadolescencia. Hay un conjunto importante de hormonas que nos ayuda a lidiar con el peligro y con el estrés. En cierto modo, el cerebro y el cuerpo “se hablan” a través de estas hormonas para que nos aprestemos a actuar frente al peligro y a regresar al comportamiento normal después de pasado el peligro. Los niños que han cruzado por desastres espantosos y por muchas calamidades después del desastre, al llegar a la adolescencia muestran cambios en los niveles de estas hormonas de estrés, como esos cambios que se ven entre los veteranos que han estado en combate. Una preocupación es que estos cambios del desarrollo normal pueden afectar la forma en que los niños traumatizados y los adolescentes responden al peligro y al estrés en su vida futura y podrían afectar la salud a largo plazo. Debido a que los niños y los adolescentes podrían sentir estrés traumático en el transcurso de varias etapas de desarrollo, podrían sentir una combinación de estos cambios biológicos.

Madurez emocional

Otra meta importante del desarrollo es la madurez emocional. El estrés traumático puede interferir con este crecimiento. Los niños más pequeños están aprendiendo cómo se denominan las emociones y a manejarlas con la ayuda de los padres y de las personas a cargo de su cuidado. Durante un trauma, el miedo intenso aplasta los primeros esfuerzos de los niños más pequeños para manejar sus emociones. En situaciones de violencia familiar, la persona a quien el niño podría recurrir para protección, para seguridad, y para que lo ayude a tranquilizarse, podría ser la misma persona a la que el niño le teme. A un padre traumatizado tal vez se le haga difícil suministrarle al niño el respaldo emocional que tanto éste necesita. El maltrato y la violencia doméstica pueden afectar a los niños durante los años preescolares, lo cual hace muy

difícil que puedan desarrollar el tipo de destreza emocional que es tan importante para su crecimiento y para su evolución social.

Las situaciones traumáticas crean varias dificultades emocionales en los niños de edad escolar. Están aprendiendo a diferenciar y a manejar las emociones difíciles. Por ejemplo, están aprendiendo a distinguir entre estar un poco asustados y demasiado asustados, o un poco enojados y demasiado enojados. Al pasar por traumas, la intensidad y la velocidad de las emociones empañan estas diferencias y las llevan hasta el extremo. Los niños de edad escolar pueden reprimir su vida emocional por miedo a que las emociones cotidianas pudieran afectar sus mejores atributos. Pueden estar mucho más conscientes de lo que sienten en su interior y lo que creen pueden decirles a otros. La vergüenza y la culpabilidad puede llevarlos a guardar en secreto sus sentimientos. Los sentimientos de venganza pueden también interferir con sus esfuerzos para manejar sentimientos agresivos constructivamente y conforme a las reglas.

El desarrollo durante la adolescencia

Las emociones relacionadas con trauma les crean problemas adicionales a los adolescentes porque es al ir madurando que van aprendiendo sobre los orígenes y las consecuencias de emociones fuertes. Esto es parte de la capacidad que van adquiriendo para entrar a un mundo social más amplio y para lograr tener vida íntima con otros. Imagínense el reto que es para un adolescente adquirir más conocimiento emocional estando en una situación traumatizante. Los adolescentes pueden percatarse de la maldad del violador. Pueden sentir el dilema doloroso entre protegerse a sí mismos o actuar heroicamente u optar por socorrer a otros en medio de un peligro catastrófico. Si una acción de ellos le ocasiona daño o muerte a un amigo, pueden sentir luego una enorme culpabilidad. Incluso pueden dejar de prestarles atención a amigos íntimos que no responden en forma adecuada a lo que a ellos les ha pasado. Pueden también estar muy conscientes del estigma social asociado con lo que les ha sucedido. Los adolescentes pueden meterse en actividades altruistas, retirarse y encerrarse emocionalmente u optar por ambas cosas.

Las lecciones derivadas de experiencias traumáticas

A medida en que los niños crecen van aprendiendo de sus experiencias y se forman un cuadro de lo que es el mundo. ¿Qué aprenden ellos de una experiencia traumatizante? Podrían aprender cosas positivas acerca de cómo conducirse en medio del peligro, sobre los esfuerzos heroicos de otros por protegerlos o por rescatarlos y podrían aprender también sobre la utilidad del respaldo que reciben los sobrevivientes después de un trauma. Sin embargo, los niños podrían tener también “esperanzas traumáticas”. Su panorama del mundo, la seguridad y la estabilidad de éste, rigen de algún modo la forma en que ellos se comportan. Los niños y los adolescentes están forjando un cuadro del mundo que cambia constantemente. Las experiencias traumatizantes pueden crear la sensación de que las cosas pueden tornarse terribles de un momento a otro, que nadie puede verdaderamente ofrecer protección y que de nada sirve la ley. Los adolescentes pueden llegar a pensar que de nada vale luchar por un futuro mejor, o que es preferible no acercarse emocionalmente a otras personas por miedo a perderlas de manera trágica.

Los niños y los adolescentes están desarrollando confianza en el “contrato social”, la presunción de que las reglas de la familia, de la comunidad y de la sociedad son justas y de que velan por los intereses y por el bienestar de sus miembros. Después de enfrentarse a la violencia familiar, los niños más pequeños pueden aprender que los sentimientos de amor pueden ser traicionados por

medio del maltrato. Si el maltrato ocurre en comunidades más grandes, los niños pueden llegar a la conclusión de que los maestros o los sacerdotes, por la autoridad que se les otorga, podrían aprovecharse de ellos. En casos en que nadie hubiese sido arrestado por el asesinato de uno de sus progenitores, es mucho más difícil enseñarle a un niño de edad escolar que las reglas de la sociedad sirven de algo.

Muchos niños y adolescentes refugiados han cruzado por horribles experiencias en su país de origen antes de llegar a los Estados Unidos. Debido a una guerra civil o a la violencia étnica ellos pueden haber aprendido directamente cuán despiadadamente pueden actuar los gobiernos, cómo pueden destruir familias y comunidades. Habiendo puesto grandes esperanzas en que los Estados Unidos les ofrecerá seguridad, pueden sentir tremenda desilusión al experimentar la violencia en las comunidades y en las escuelas donde han venido a parar.

Pero al mismo tiempo pueden haber buenas lecciones. La más importante ocurre cuando las experiencias traumáticas hacen que los niños y adolescentes se tornen más compasivos, que luchen más por hacer de éste un mundo mejor y más seguro y que pongan todo su empeño en hacer algo constructivo con sus vidas.

Este proyecto ha sido financiado por: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, (SAMHSA), U.S. Department of Health and Human Services (HHS). La política, las opiniones y los puntos de vista aquí expresados son los de los autores y no representan, necesariamente, los de SAMHSA ni los del HHS.