

NCTSN

The National Child
Traumatic Stress Network

Para los padres



Guía informativa sobre la aflicción traumática infantil

Esta información proviene del National Traumatic Stress Network
Subcomité de Materiales Didácticos del
Grupo de Estudio de la Aflicción Traumática Infantil

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

Guía informativa para los padres sobre la aflicción traumática infantil
National Child Traumatic Stress Network
www.NCTSNet.org

**Guía informativa para los padres
sobre
la aflicción traumática infantil**

**Material didáctico
procedente del
Subcomité de Materiales Didácticos
del
Grupo de Estudio de la Aflicción Traumática Infantil
National Child Traumatic Stress Network**

Reconocimiento:

Robin F. Goodman, PhD - asesora para The National Child Traumatic Stress Network
Judith Cohen, MD - Allegheny General Hospital
Carrie Epstein, CSW - Sare Horizon-St. Vincent's Child Trauma Care Initiative
Matthew Kliethermes, PhD - Greater St. Louis Child Traumatic Stress Program
Christopher Layne, PhD - Universidad de Brigham Young
Robert Macy, PhD - Massachusetts Mental Health Institute
Dottie Ward-Wimmer, MA - Wendt Center for Loss and Healing

National Child 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 Angeles, California y Durham, North Carolina.

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 expresados en esta guía son los de los autores y no representan, necesariamente, los de la SAMHSA ni los del HHS.)

**Guía informativa para los padres sobre las aflicción traumática infantil
National Child Traumatic Stress Network
www.NCTSNet.org**

ÍNDICE

Guía informativa para los padres sobre la aflicción traumática infantil	4
Guía detallada sobre la aflicción traumática infantil	10
Información breve sobre la aflicción traumática infantil	19

Guía informativa para los padres sobre la aflicción traumática infantil

Introducción

Esta guía para los padres sobre el estrés traumático durante la infancia se basa en la “Guía detallada sobre la aflicción traumática infantil” y en el documento informativo titulado “Información breve sobre la aflicción traumática infantil.” Para tener acceso a éstos, sírvase entrar en este enlace: www.NCTSNet.org. Se recomienda que esas publicaciones se lean conjuntamente con esta guía para los padres, ya que suministran un fondo imprescindible para llegar a entender la diferencia entre lo que se entiende por duelo sin complicaciones luego de la muerte de un ser querido, la aflicción traumática infantil y otros tipos de reacciones al trauma.

No todos los niños que sufren las consecuencias de una defunción desarrollan el trastorno de la aflicción traumática infantil. Es posible que muchos reaccionen, a su debido tiempo, del modo que habría de esperarse y que, con el respaldo adecuado puedan sobrellevar la pérdida del ser querido. Sin embargo, otros niños podrían tener dificultades duraderas y que incluso éstas llegasen a interferir con su capacidad para desenvolverse y recordar de manera favorable a la persona fallecida.

Esta información presenta un panorama de la aflicción traumática infantil y de las señales y síntomas generales de esta aflicción. Ofrece además algunas sugerencias sobre lo que los padres pueden hacer para ayudar a sus hijos. El uso de esta guía podría ser el primer paso para que los padres puedan comprender el duelo intenso por el que están pasando sus hijos con motivo de un incidente sumamente difícil y traumático o luego de la muerte de un ser querido, la cual ha sido una experiencia sumamente difícil y traumática para ellos. Si en calidad de padre o tutor, después de leer esta guía usted piensa que su hijo pudiera estar mostrando síntomas de aflicción traumática infantil, le recomendamos que busque ayuda.

¿Qué es la aflicción traumática infantil?

El fallecimiento de alguien especial podría ser una triste y dolorosa experiencia para un niño. Cuando la muerte ocurre como consecuencia de un suceso trágico, o cuando un niño experimenta la muerte como algo traumático, podría dar señales tanto de trauma como de duelo. En la “Guía detallada sobre la aflicción traumática infantil” se explica a fondo este trastorno. A continuación se especifican algunos fundamentos válidos:

- La aflicción traumática infantil es una reacción intensa de duelo que podría surgir luego de la muerte de un ser querido.
- El trastorno de aflicción traumática infantil difiere del duelo que se sufre después de la muerte de un ser querido. La aflicción traumática podría interferir con el duelo, el cual es un proceso normal.
- No todos los niños que han percibido la muerte de un ser querido como un suceso terrible desarrollan la aflicción traumática infantil.
- La aflicción traumática infantil podría manifestarse de distintas maneras.
- Los padres, las personas a cargo del cuidado de los niños y los adultos que juegan un papel importante en sus vidas, pueden ayudarlos a sobrellevar la aflicción traumática infantil.
- Existe ayuda para los padres y los niños que están pasando por las dificultades de la aflicción traumática infantil.

La aflicción traumática infantil es un trastorno que sufren algunos niños después de la muerte de un amigo íntimo o de un familiar cercano. Los niños que padecen de la aflicción traumática infantil sienten que la defunción es algo horrible y espeluznante, sin que perciban diferencia alguna entre muerte por causa súbita e inesperada (como serían, entre otras causas, las de homicidio, suicidio, accidente automovilístico, desastre natural, guerra o terrorismo) o muerte por causas naturales (como sería el cáncer o un ataque cardíaco). Aún cuando a usted, por ser una persona adulta, no le hubiera parecido que una defunción ocurrida por causas naturales hubiese sido súbita, horrible o aterradora, los niños, definitivamente podrían percibir que sí ha sido de esa forma y, por lo tanto, podrían correr el riesgo de desarrollar el trastorno de la aflicción traumática infantil.

Cuando un niño está pasando dificultades debido a la aflicción traumática infantil, sus reacciones traumáticas interfieren con la capacidad para pasar por un proceso normal de duelo. Debido a la interacción entre las reacciones de trauma y duelo, todos los pensamientos relacionados con la persona fallecida, incluso aquellos que son alegres, pueden traer recuerdos aterradores de las circunstancias en que esa persona falleció. Ya que esos pensamientos pueden ser demasiado perturbadores, el niño podría tratar de evadir todo lo que le recuerde la pérdida del ser querido, para así evadir los pensamientos y sentimientos que lo desasosiegan. Los niños más pequeños podrían tener miedo de dormir solos por la noche por temor, digamos, a tener pesadillas sobre un tiroteo que hubiesen presenciado. Para evadir recuerdos dolorosos, un niño de edad más avanzada cuyo padre ha muerto en un terrible accidente, podría mostrarse renuente a participar en las

actividades del equipo de pelota para el que su padre solía ser el entrenador. Estas son formas en que los niños pueden quedar atrapados en los aspectos traumáticos de la muerte y que no les permiten pasar por el proceso normal de duelo.

¿Cómo difiere la aflicción traumática infantil del duelo normal?

Tanto con el duelo normal (conocido también como *duelo sin complicaciones*) como con la aflicción traumática infantil, los niños frecuentemente se sienten muy tristes y pierden el sueño, el apetito, o ambas cosas. A veces demuestran tener menos interés por familiares y amigos. A veces empiezan a quejarse de padecimientos físicos, como dolores de cabeza o de estómago. El comportamiento de algunos se torna regresivo y vuelven a costumbres infantiles que ya habían perdido: a orinarse en la cama, a chuparse el dedo, o a aferrarse a los padres. Otros niños se tornan irritables, se retraen, hacen cosas que los ponen en peligro, no pueden concentrarse, o piensan mucho en la muerte.

El duelo normal es diferente: los niños quieren hablar acerca de la persona que ha muerto, hacer cosas con el fin de recordarla y posiblemente el pensar en esa persona les sirva de consuelo. Además, al transcurrir el tiempo, los niños que pasan por el proceso normal de duelo pueden también cumplir las siguientes “tareas”.

- Aceptar la realidad y la permanencia de la muerte
- Poder hacerles frente a una gran gama de sentimientos relacionados a la persona fallecida, como la tristeza, la ira, la culpabilidad y el agradecimiento
- Adaptarse a cambios en su vida y reconocer que éstos, así como su nueva identidad, son el resultado directo de la muerte ocurrida
- Hacer nuevas amistades o estrechar los lazos que ya había entablado con amigos y familiares.
- Dedicar más tiempo a nuevas relaciones y a actividades pro vida
- Mantener lazos adecuados y eternos con la persona que ha muerto al recordarla mediante conmemoraciones
- Darle significado a la muerte, para tratar de comprender por qué esa persona ha fallecido
- Atravesar por las etapas normales en su desarrollo de la niñez a la adolescencia.

Para los niños que están pasando por la aflicción traumática infantil, el pensar o hablar de la persona que ha fallecido a veces los hace pensar en la manera traumática en que aconteció la muerte. Por esta razón, frecuentemente los niños tratan de evitar pensar o hablar acerca de la persona que ha muerto y evaden enfrentarse a los sentimientos atemorizadores asociados con esos recuerdos. Eso no les permite llevar a cabo las tareas de duelo normal antes mencionadas.

¿Cuáles son las señales más comunes de que el niño está luchando con la aflicción traumática?

No todos los niños que pasan por la experiencia de una muerte traumatizante desarrollan la aflicción traumática infantil. Algunos podrán entristecerse por la pérdida sin sufrir complicaciones. Unos pocos de los niños que están pasando por el dolor de la muerte desarrollan algunas reacciones o síntomas que podrían ser difíciles y que tal vez les impida desempeñarse en la vida diaria. En los primeros dos meses podrían ya verse señales de que el niño está teniendo dificultades para sobrellevar la muerte, pero éstas podrían no ser evidentes hasta después de uno o dos años. Algunas de esas señales son las siguientes:

- *Recuerdos inoportunos de la muerte.* Estos pueden expresarse a través de pesadillas, sentimientos de culpa, autoincriminación por la muerte de la persona fallecida, o pensamientos recurrentes y perturbadores acerca de la forma horrible en que el ser querido murió.
- *Evasión y entumecimiento.* El niño podría tornarse retraído, mostrarse como si no estuviera perturbado o evitar todo aquello que le recuerde a la persona fallecida, la forma en que aconteció la defunción o todo lo que hubiese conducido a esa persona a la muerte.
- *Síntomas físicos o emocionales de excitación creciente.* Los niños podrían mostrarse irritables, enojados, impacientes, tener dificultades para dormir y para concentrarse, bajar las calificaciones escolares, tener dolor de estómago y de cabeza, presentar insomnio creciente y temer tanto por la seguridad propia como por la de otros.
-

¿Qué otros retos pueden incrementar el riesgo de que un niño sufra el trastorno de la aflicción traumática? (Adversidades secundarias)

Aquellos niños que tienen que enfrentarse a dificultades adicionales como resultado de un fallecimiento, o los que ya están batallando con circunstancias estresantes que se les presentan en su vida, corren el riesgo de desarrollar el trastorno de la aflicción traumática. Otro ejemplo es el de aquellos niños que luego de la muerte de uno de sus progenitores tienen que mudarse a otro lugar. En este caso, el niño tiene que lidiar tanto con la muerte de su padre o madre como con los cambios en su medio social. Los niños que han presenciado el asesinato de un familiar tienen que hacerle frente a los procesos judiciales, así como a las preguntas desagradables de sus compañeros.

¿Qué pueden hacer los padres para ayudar a los niños y a los adolescentes?

- Los padres desempeñan un papel vital en el proceso de recuperación de los niños y los adolescentes que se ven afectados por la aflicción traumática. Probablemente los niños estén luchando por encontrar la forma de comprender y sobrellevar sus reacciones frente a la pérdida traumática. He aquí algunas sugerencias de cómo los padres pueden respaldar a sus hijos:
- Sepa las formas comunes, mencionadas previamente, en que los niños reaccionan a la muerte. Recuerde que no todos los niños desarrollan la aflicción traumática infantil

y que, los que sí la desarrollan, muestran síntomas variados según el grado de madurez, la personalidad e historial previo de experiencias traumáticas.

- Deles a los niños de todas las edades la oportunidad de hablar de lo que les afecta y les preocupa. El tipo de respaldo que necesitan depende de la edad. Los más jóvenes a veces necesitan más atención, paciencia, comprensión y muchos abrazos. Tal vez los niños mayores necesiten que los tranquilicen en cuanto a sus reacciones variadas, que se les deje saber que eso es normal y que tienen a su alrededor a adultos que están dispuestos a ayudarlos durante esa etapa difícil de su vida. Algunos niños, especialmente los que son mayores, tal vez no quieran hablar acerca de su experiencia y de sus sentimientos, o podrían evadir a los adultos y no dejar que los ayuden.
- Usted debe entender que la ira de un adolescente o la conducta regresiva de un niño podría ser parte de su reacción a la pérdida traumática.
- Recuerde que los niños de todas las edades observan con detenimiento la forma en que reaccionan los adultos que los rodean y esto puede influir mucho en ellos. Los niños pueden encontrar consuelo al ver que los adultos controlan sus propias reacciones en momentos difíciles y es posible que aprenden de ellos los modos eficaces de sobreponerse a los problemas.
- Esté listo para volver a examinar los pormenores de la pérdida con el niño a medida que éste vaya creciendo, haga nuevas preguntas y adquiera más información y experiencia.
- Busque el respaldo de sus amigos y familiares para ayudarle a sobrellevar su propio dolor.
- Busque ayuda profesional si le preocupa el que las reacciones del niño podrían estar afectando la vida diaria de éste.

Para más ayuda e información comuníquese con el *National Child Traumatic Stress Network* a los teléfonos (310) 235-2633 y (919) 682-1552 o a la dirección en línea www.NCTSNet.org.

Guía detallada sobre la aflicción traumática infantil

Introducción

Esta guía presenta un panorama de la aflicción traumática infantil, un trastorno que podría afectar el desarrollo del niño, sus relaciones, logros, y más tarde el que pueda desempeñarse eficientemente en la vida a no ser que reciba tratamiento o si no se resuelve el problema de alguna otra manera. Primero explicaremos lo que es el duelo normal y el proceso de duelo. Luego definiremos lo que es trauma psicológico y describiremos cómo las experiencias traumáticas pueden afectar a los niños. Aclaremos las diferencias entre duelo normal o sin complicaciones y la aflicción traumática infantil. Por último presentaremos lo que sucede cuando un niño pasa por la experiencia de que se le muera alguien y reacciona de modos que interfieren con el transcurso normal e intenso de duelo y presenta dificultades continuas. Esta información va dirigida a los profesionales que ejercen su labor en el campo de la medicina y en el de la psicología, a los padres, a los cuidadores, a los maestros y a otras personas que trabajan con niños que están sufriendo reacciones intensas de duelo.

La forma en que el niño percibe el suceso, más aún que la causa de la muerte, juega un papel importante para determinar el desarrollo de síntomas que surgen después de la pérdida de un ser querido. No todos los niños desarrollan la aflicción traumática después de una muerte ocurrida de modo dramático o amenazante. Por otra parte, algunos niños podrían percibir como traumática una muerte que la mayoría de nosotros consideraríamos que era esperada y normal.

Debido a que la investigación sobre este trastorno todavía está en proceso y a que continúa surgiendo información, aún no se sabe cuáles son los niños que corren más riesgo de sufrir la aflicción traumática infantil. Las señales de que un niño o un adolescente está teniendo dificultad para sobreponerse a la muerte pueden manifestarse durante los meses posteriores a la pérdida o no manifestarse hasta uno o dos años más tarde. Lo que definitivamente sabemos es que hay tratamientos eficaces para los niños que sufren el trastorno de la aflicción traumática infantil y que es de suma importancia reconocer las señales y síntomas de la misma.

¿A qué nos referimos al hablar de duelo?

El duelo describe la intensa angustia emocional que sentimos después de que se nos ha muerto alguien. El duelo es nuestro estado de ánimo después de una defunción, pero al hablar de luto nos referimos a los rituales asociados con el duelo, tanto los sociales como los culturales. O sea, cuando se está de luto se siente angustia y dolor y los rituales son modos especiales de expresar el lamento.

¿Cuál es el proceso característico de duelo?

No hay forma correcta ni incorrecta de condolerse, como tampoco hay un plazo “adecuado” destinado a sentir pena después de la muerte de un ser querido. En los niños, el proceso puede variar de uno a otro y, a medida en que el niño crece, el proceso podría variar. Podrían

surgir ciertas preguntas y dudas al paso en que el niño va adquiriendo nuevas experiencias y enfrentándose a nuevas situaciones que pudieran recordarle la pérdida que ha sufrido. Un niño cuyo hermano ha fallecido cuando él era muy pequeño, es muy posible que empiece a hacer preguntas sobre el suceso al empezar a asistir a la escuela. Ha habido casos de adolescentes que extrañan más al padre muerto cuando están aprendiendo a conducir un auto. Una novia cuya madre ha muerto años atrás, antes de que ella fuese adolescente, puede acongojarse el día de su boda porque su madre no puede estar con ella en ese día tan especial.

Cada paso del crecimiento hace que los niños se tornen más propicios a lamentar la pérdida del ser querido de nuevas formas. Los niños continúan adaptándose a la pérdida y en el transcurso de su vida, van desarrollan nuevos modos de sobrellevar el dolor. A continuación se especifican ciertas maneras de relacionarse con la pérdida que resultan favorables con el correr del tiempo:

- Poder aceptar la realidad y la permanencia de la muerte.
- Sobrellevar la tristeza, la ira, el resentimiento, la confusión, la culpabilidad, así como otras emociones y reacciones ocasionadas por la defunción.
- Adaptarse a los cambios que la muerte de un ser querido ha ocasionado en su vida y en su identidad.
- Hacer nuevas amistades o estrechar los lazos que ya había entablado con amigos y familiares para poder sobrellevar las dificultades y la soledad que la muerte le ha ocasionado.
- Mantener eternamente vivos los lazos con el difunto de una forma sana: recordarlo, conmemorar su muerte y emular sus acciones.
- Darle cierto sentido a la muerte. Entre otras cosas, esto sería comenzar a entender por qué esa persona ha fallecido y el significado que su muerte ha tenido sobre los que están vivos.
- Poder seguir adelante durante las etapas normales de desarrollo de la niñez y de la adolescencia.

¿Qué le sucede comúnmente al niño después de se le muere alguien?

Toda defunción puede ser difícil para un niño y hay ciertas reacciones que son comunes. Las dificultades que manifiestan los niños que están pasando por el dolor ocasionado por una muerte varían conforme a la edad, al grado de madurez, a experiencias previas, al grado de estabilidad emocional antes de que muriese ese ser querido, y a la calidad del ámbito familiar y social. Entre las reacciones de duelo sin complicaciones están las siguientes:

- **Reacciones emocionales:** tristeza, enojo, ansiedad, entumecimiento, soledad, culpabilidad, impotencia, vergüenza, inseguridad y remordimiento.

- **Cambios de comportamiento:** falta de interés y de participación en actividades que eran usuales, disminución del cuidado personal, conducta imprevisible o rara, enfado, actos agresivos, irritabilidad y conflictos con otras personas, impulsividad, regresión a conducta infantil, cambios en patrones de sueño (tales como dormir demasiado o perder el sueño), incapacidad de dormir solo, cambios de apetito que hacen que pierda o gane peso, y cambios generales de salud física.
- **Interacción interpersonal:** retracción, aislamiento social, dificultades con los compañeros, apego exagerado, dificultad para hablar de recuerdos, problemas de participación en grupos o en actividades atléticas y falta de interés general en otras personas.
- **Cambio en el modo de pensar:** pensamientos y recuerdos continuos sobre el ser querido, pensamientos persistentes, constantes e intrusos sobre la muerte y su finalidad, incredulidad sobre la muerte, preocupación con su propia salud o con la de algún ser querido, dificultad de hacer decisiones, confusión, pérdida de memoria y de concentración, disminución de la autoestima y de la confianza propia, desilusión, pensar que fue responsable de lo sucedido y culpabilidad por haber sobrevivido.
- **Percepción alterada:** creer que el difunto está todavía presente, sentir su presencia, creer que cuida a los vivos, ver su cara entre la muchedumbre, oler su perfume, oír su voz, y tener sueños vívidos con la persona que ha muerto.
- **Reacciones físicas:** susceptibilidad a enfermedades, falta de energía, fatiga, dificultad o cambios de hábitos en el comer, quejas físicas y cambios en despertamiento fisiológico (por ejemplo, incremento de ritmo cardíaco, de respiración, y respuesta de sobresalto.)
- **Cambios en el desempeño académico:** desempeño deficiente en la escuela, dificultad para estudiar o para concentrar e incluso la posibilidad de que el niño fracase en la escuela.

¿Qué es el trauma y cómo reaccionan a éste los niños y los adolescentes?

Los sucesos traumáticos pueden estar relacionados con una muerte o con otro tipo de pérdida, lesiones graves o amenazas al bienestar del niño. Entre estos sucesos podríamos mencionar los desastres naturales o creados por el hombre, violencia interpersonal, accidentes automovilísticos, guerra, actos terroristas. Al vivir en carne propia un suceso traumático, al presenciarlo o al oír a otra persona relatar su experiencia durante un suceso trágico, los niños podrían quedar traumatizados. Ellos responden al trauma de diferentes maneras y sus reacciones pueden variar con el transcurso del tiempo. Inmediatamente después del suceso traumático, los niños pueden manifestar terror, miedo intenso, horror, impotencia, falta de control y varias reacciones físicas de estrés, tales como latidos cardíacos rápidos y temblores. Es muy posible que en las primeras semanas después del suceso traumático o luego de estar el niño expuesto repetidas veces a acciones traumatizantes (como el maltrato, por ejemplo) éste tenga sensaciones intensas de miedo o de impotencia. Las reacciones agudas pueden perturbar su capacidad para desempeñarse, pero es posible que éstas desaparezcan de forma natural al pasar el tiempo.

Para algunos niños y adolescentes, las respuestas a sucesos traumáticos pueden tener un efecto profundo sobre el modo en que se perciben a ellos mismos y sobre cómo perciben el mundo. Algunos pueden experimentar cambios vitales y duraderos relacionados con su capacidad para confiar en otras personas, con la sensación de seguridad personal, con poder atravesar eficientemente por las dificultades de la vida y con poder pensar que en la vida existe justicia e imparcialidad. Los niños traumatizados pueden tener cambios de comportamiento, que se expresan mediante *exteriorización* de las vivencias o manifestación de emociones previamente inhibidas. Pueden meterse en peleas o conflictos con sus compañeros, tener dificultades para interactuar con figuras de autoridad, tornarse aislados socialmente o retraídos, ausentarse con frecuencia de la escuela y empezar a usar sustancias ilícitas. Es posible que experimenten cambios en su desempeño emocional y psicológico, lo que se conoce como *internalización* de problemas, tales como depresión o ansiedad. Podría ser que, a otras personas se les haga difícil detectar estos cambios, pero aún así pueden ocasionar grandes impedimentos de funcionamiento.

¿Qué se entiende por el trastorno de estrés postraumático?

En algunos casos, las dificultades que se derivan de una experiencia traumática persisten por un tiempo y pueden tornarse en lo que se conoce como el trastorno de estrés postraumático, para el cual en lo sucesivo usaremos las siglas en inglés *PTSD*. Se diagnostica el *PTSD* cuando el niño manifiesta síntomas específicos de que continúan durante un mes o más luego de haber estado expuesto a un suceso traumático. No todos los niños que tienen experiencias traumáticas desarrollan el trastorno de *PTSD* y los síntomas de algunos disminuyen de forma natural con el transcurso del tiempo. Sin embargo, los niños que sufren de este trastorno muestran con frecuencia una variedad de síntomas que pueden tener gran impacto sobre el desempeño de sus tareas diarias. Estos síntomas pertenecen a una de las categorías generales que se especifican a continuación:

- **Revivir el suceso:** pensamientos perturbadores acerca de lo sucedido, pesadillas desesperantes que se repiten y, en el caso de niños muy pequeños, repetición de juegos.
- **Hiperdespertamiento:** nerviosismo, susto, conducta agitada, irritabilidad o coraje, hipervigilancia o incremento en las reacciones de sobresalto.
- **Evitación:** evitar pensar, sentir o visitar lugares que le recuerden el trauma; aislarse, dejar de interesarse en las actividades o crear distancia emocional.

Sin tratamiento, el trastorno de estrés postraumático puede conducir a problemas más graves con el transcurso del tiempo. El *PTSD* ha sido asociado con depresión, con el uso indebido de sustancias reguladas, con trastornos alimentarios y con otros problemas psiquiátricos.

Si los niños manifiestan síntomas de que sufren el trastorno de estrés postraumático, es importante que se les haga una evaluación y se recomienda que se consulte a un profesional en el campo de salud mental.

¿Qué se entiende por aflicción traumática infantil?

La aflicción traumática infantil puede surgir después de la muerte de un ser querido del niño, si es que éste percibe el suceso como algo traumático, tanto cuando se trata de una muerte súbita e inesperada como cuando se trata de una muerte anticipada que resulta de una enfermedad o de cualquier otra causa natural. Aunque algunas de las características de la aflicción traumática, son similares a las del proceso normal de duelo y a las del trastorno de estrés postraumático, la aflicción traumática es distinta a los otros. La característica distintiva de la aflicción traumática infantil es que en ésta los síntomas de trauma interfieren con la capacidad con que el niño cuenta para atravesar por el proceso típico de duelo. Es posible que haya que recurrir a un profesional en el campo de salud mental, a uno que tenga experiencia trabajando con casos de aflicción traumática infantil, para poder determinar si los síntomas del niño son de aflicción o de duelo sin complicaciones, ya que muchas veces algunos de los síntomas coinciden. De acuerdo con la edad, los niños muestran señales diferentes de la aflicción traumática. Entre las dificultades

que ocurren en base regular durante todas las etapas de desarrollo y que son específicas a la aflicción traumática infantil, están las siguientes:

- **Recuerdos inoportunos relacionados a la muerte:** Pueden expresarse a través de pesadillas, sentimientos de culpabilidad, autoincriminación por la forma en que murió el ser querido o pensamientos recurrentes, inoportunos e intrusos acerca del modo horrible en que murió la persona.
- **Evitación y entumecimiento:** Esto podría expresarse mediante retiro o aislamiento, el niño podría aparentar no estar afectado, o evadir todo lo que le recuerde a esa persona, la forma en que falleció, o el suceso que la condujo a la muerte.
- **Síntomas físicos y emocionales de despertamiento creciente:** Entre estos síntomas podrían mencionarse la irritabilidad, el enojo, dificultades para dormir, menos capacidad de concentración, calificaciones escolares más bajas, dolores de cabeza y de estómago, aumento de vigilancia o insomnio y miedo tanto por la seguridad propia como por la de otros.

La interacción de síntomas de trauma y de duelo en la aflicción traumática infantil es tal que todo pensamiento o recuerdo sobre la persona fallecida, incluso aquellos que son gratos, puede conducir a pensamientos, imágenes y recuerdos de la forma en que esa persona murió. Hay tres tipos de recordatorios que podrían impulsar esas imágenes:

- **Recordatorios del trauma:** lugares, situaciones, personas, espectáculos o sonidos que trae reminiscencias de la defunción.
- **Recordatorios de la pérdida:** personas, lugares, objetos, situaciones que traen recuerdos de la persona fallecida —por ejemplo, álbumes de fotografías o un nuevo entrenador en el equipo que ha reemplazado al padre en el desempeño de esa labor.
- **Recordatorios del cambio:** situaciones, personas, lugares o cosas que hagan pensar al niño en los cambios que ha tenido su vida como resultado de la muerte del ser querido —por ejemplo, el haber tenido que mudarse a otra casa o tener que caminar a la casa acompañado por alguien que está substituyendo al hermano fallecido que solía acompañarlo.

Estos recordatorios podrían hacer que los niños revivieran los sucesos traumáticos que resultaron en una defunción. El terror asociado con estos recuerdos tiene como resultado síntomas de hiperdespertamiento. Por consecuencia, el niño intenta lidiar con la vivencia perturbadora y con los síntomas de hiperdespertamiento mediante evasión o entumecimiento emocional. Debido a que los aspectos traumáticos de la muerte son muy inquietantes, el niño trata de evitar todo recordatorio del trauma, de la pérdida y de los cambios que surgieron en su vida como resultado de la defunción para así no incitar pensamientos y sentimientos desagradables.

Por ejemplo, un niño pequeño podría tener miedo de dormir solo de noche por temor a las pesadillas de un tiroteo funesto. Otro niño podría no querer viajar en avión porque le trae recuerdos dolorosos de su padre muerto al estrellarse un avión. Por lo tanto, las reacciones traumáticas tienen los siguientes resultados en los niños:

- Dificultad para recordar y gozar de los buenos recuerdos de la persona fallecida
- Dificultad para sobrellevar los cambios que ocurrieron en su vida como resultado de la muerte
- Dificultad para continuar con su desarrollo normal.

¿Qué otros retos pueden incrementar el riesgo de que un niño sufra el trastorno de la aflicción traumática? (Adversidades secundarias)

Al hablar de *adversidades secundarias* nos referimos a los retos, a las dificultades y a los factores estresantes que se presentan después de un fallecimiento o de una experiencia traumática. A pesar de que aún estamos dando los primeros pasos en el estudio de la aflicción traumática infantil, han habido pruebas que sugieren que los niños que se encuentran privados de un ser querido y que por causa de esa pérdida tienen que enfrentar otras adversidades en su vida, o los que desde antes estaban atravesando por situaciones precarias, corren gran riesgo de sufrir reacciones traumáticas. Por ejemplo, los niños que tienen que mudarse a otro lugar luego del ataque cardíaco que cobró la vida del padre porque como resultado de su muerte los ingresos de la familia disminuyeron, además de enfrentar la muerte del padre tienen que lidiar con las perturbaciones y los cambios en el ámbito del hogar y social. Un niño que ha visto a su padre asesinar a su madre podría enfrentar un amplio espectro de graves adversidades secundarias, tales como participación en procesos judiciales, la intromisión de sus compañeros con preguntas, o hasta tener que irse a vivir con parientes.

Un ejemplo sobre un niño que sufre de la aflicción traumática

Cinco meses después de que el padre muriera en un accidente automovilístico, su hijo de diez años empezó a despertarse a media noche aterrado y se iba a la recámara de su mamá a pasar el resto de la noche con ella. Era difícil despertarlo por la mañana para que fuera a la escuela. Sus calificaciones escolares bajaron y no quería colaborar con el maestro particular que la madre había contratado para que lo ayudara. Rehusaba montar en un automóvil con nadie que no fuera su propia madre, lo cual era una carga para ella y a él le impedía salir con amigos a pasear. Tampoco le permitía a ella que tuviese cuadros con fotografías del padre en la casa. A primera vista, en este ejemplo parecería que el niño tenía miedo de separarse de la madre. Sin embargo, al hacerle una evaluación se hizo claro que el niño tenía pesadillas en las que veía carros que iban a velocidad y que en sueños oía el chirriar de las llantas. Además, le daba pánico estar en un auto que no fuese el de su madre. Antes de que su padre muriese, habían estado trabajando juntos en una tarea escolar de ciencia para la cual el niño tenía que crear varios proyectos y hacer ciertos experimentos. Esa fue la última tarea con que su padre lo ayudó antes de irse de la casa la noche del accidente. Luego de la muerte, el niño se afectaba mucho siempre que tenía que recurrir a que otra persona que no fuese su padre lo ayudara a hacer una tarea escolar porque le recordaba la última vez que lo había visto antes del choque. Tanto en la casa como en la escuela y con sus amigos, el funcionamiento de este niño estaba sufriendo debido a la intrusión de los síntomas traumáticos y no podía tener recuerdos gratos de su padre sin que le viniera a la mente la noche en que el padre perdió la vida.

Este niño está manifestando varias características clásicas de la aflicción traumática infantil. En lugar de encontrar consuelo con los recuerdos del padre, los evade a toda costa porque sacan a relucir las imágenes de la forma traumática en que ocurrió la muerte de su padre. Él evade también participar en actividades que son importantes para su desarrollo, tales como hacer la tarea escolar y salir con sus amigos en automóvil, porque todo esto le trae recuerdos traumáticos. Es incapaz de sobrellevar la pérdida de su padre y el dolor asociado con echarlo de menos porque no puede tolerar nada que lo haga recordarlo. Incluso el ver retratos del padre le resulta demasiado inquietante. Por lo tanto, se encuentra “atrapado” por la intrusión de los síntomas de trauma que interfieren con la capacidad de tolerar recuerdos de su padre y de pasar por las tareas del duelo normal.

¿De qué forma se atiende la aflicción traumática infantil?

Afortunadamente, los niños que sufren la aflicción traumática infantil pueden recuperarse con la ayuda adecuada. Se recomienda que se consulte a un profesional de salud mental. Lo mejor sería que ese profesional tuviese experiencia trabajando con niños y adolescentes y específicamente con lo relacionado a duelo y trauma. El tratamiento debe ir dirigido tanto a los síntomas de trauma como a los de duelo. Al aprender a cómo manejar las reacciones relacionadas con el trauma, el niño va adquiriendo capacidad para recordar, de modo favorable, a la persona fallecida.

NCTSN Childhood Traumatic Grief Task Force ha redactado varios manuales acerca del tratamiento de este trastorno durante las distintas etapas de su desarrollo. El tratamiento incluye regulación afectiva, manejo del estrés y destrezas para volver a procesar cognitivamente el proceso, así como fomentar, mediante la creación de relatos de traumas, que el niño pueda tolerar

cada vez más los recuerdos del funesto suceso que ocasionó la muerte. Estas intervenciones incluyen además componentes de tratamiento centrados en duelo, tales como el reconocer qué relaciones y cosas se han perdido, explorar asuntos que quedaron “inconclusos” con el difunto, conmemorar a la persona fallecida y establecer nuevas relaciones en el presente. Los padres participan en el tratamiento de los niños y de los jóvenes que están en los primeros años de la adolescencia (si es que ambos progenitores están vivos), pero el tratamiento para adolescentes se hace en el formato de grupo. Es importante que la persona a cargo de la terapia procese los asuntos personales del trauma y del duelo y que trabaje con el menor con el fin de ayudarlo de la forma más adecuada. Se puede conseguir más información sobre modelos de este tratamiento en www.NCTSNnet.org.

Para más información sobre estos temas, para conseguir hojas de datos, recursos, y ayuda para encontrar el tratamiento adecuado, consulte con *National Child Traumatic Stress Network (NCTSN)*, teléfonos (310) 235-2633 y (919)682-1552 y en el sitio web www.NCTSNet.org.

Bibliografía

Cohen, J.A., Mannarino, A.P., Greenberg, T. Padlo, S. & Shipley, C. (2002). Childhood traumatic grief: Concepts and controversies. *Trauma, Violence & Abuse*, 3 (4), 307-327.

Pynoos, R. (1992) Grief and trauma in children and adolescents. *Bereavement Care*, 11 (1), 2-10.

Información breve sobre la aflicción traumática infantil

¿Qué se entiende por la aflicción traumática infantil?

En esta guía informativa abreviada sobre la aflicción traumática infantil se resumen los elementos informativos que aparecen en la 'Guía detallada sobre la aflicción traumática infantil' que está en el sitio www.NCTSNet.org. Se denomina "aflicción traumática infantil" a un trastorno que desarrollan algunos niños luego de la muerte de un amigo muy querido o de un familiar.

- Los niños que padecen de la aflicción traumática infantil sienten que la muerte es algo horrible y pavoroso, tanto cuando ésta ha sido súbita e inesperada como cuando es debida a causas naturales.
- La característica distintiva de la aflicción traumática infantil es que los síntomas del trauma interfieren con la capacidad del niño para manejárselas durante el proceso típico de duelo.
- Cuando padecen de esta aflicción, incluso los pensamientos y los recuerdos gratos de la persona que ha fallecido les traen memorias de la forma traumática en que percibieron la muerte de esa persona cercana.
- El niño podría tener recuerdos inoportunos e intrusos de la defunción y es posible que los exprese a través de pesadillas, sentimientos de culpabilidad, autoincriminación o imágenes de la forma horrenda en que murió esa persona.
- Los niños que sufren de esta aflicción a veces expresan síntomas de evitación y entumecimiento, tales como retiro o aislamiento, pretensión que no se sienten afectados y evitamiento de todo lo que les recuerde a la persona fallecida, la forma en que falleció, o el suceso que la condujo a la muerte.
- Podrían mostrar síntomas físicos y emocionales de despertamiento creciente tales como irritabilidad, enojo, dificultades para dormir, menos capacidad de concentración, una caída en las calificaciones escolares, dolores de cabeza y de estómago, aumento de vigilancia o insomnio, y miedo tanto por la seguridad propia como por la de otros.
- Estos síntomas podrían ser más o menos comunes durante las distintas etapas de desarrollo.
- Si no se resuelve, este trastorno podría conducir a problemas más graves a medida que pasa el tiempo, entre ellos síntomas de hiperdespertamiento (nerviosismo, sobresalto) y dificultad para continuar con su desarrollo normal. No todos los niños que pierden a un ser querido bajo circunstancias traumáticas llegan a sufrir la aflicción traumática, muchos tienen reacciones normales de duelo.

¿Qué es el duelo normal?

Tanto los niños que pasan por un duelo normal (o sea, *duelo sin complicaciones*), como cuando sufren del trastorno de aflicción traumática, generalmente se sienten muy tristes y podrían tener problemas para dormir, pérdida de apetito y menos interés en la familia y en las amistades.

Tanto al pasar por un duelo normal como por uno traumático los niños podrían quejarse de tener dolores temporales de estómago y de cabeza o mostrarse regresivos y volver a costumbres infantiles que ya habían dejado atrás, como orinarse en la cama, chuparse el dedo o aferrarse a sus padres.

En ambos grupos, los niños a veces se tornan irritables o se retraen, tienen dificultad de concentración y están preocupados con la muerte.

Los niños que expresan reacciones normales de duelo se involucran en actividades que los ayudan a adaptarse a la vida cotidiana. Los niños que pasan por el proceso de duelo sin complicaciones, generalmente pueden hacer lo que se menciona a continuación:

- Aceptar la realidad y la permanencia de la muerte.
- Sobrellevar la tristeza, la ira, el resentimiento, la confusión, la culpabilidad, confusión y culpabilidad.
- Adaptarse a los cambios que la muerte de un ser querido ha ocasionado en su vida y en su identidad.
- Hacer nuevas amistades o estrechar los lazos que ya había entablado con amigos y familiares para poder sobrellevar las dificultades y la soledad que la muerte les haya ocasionado.
- Mantener eternamente vivos los lazos con el difunto de una forma sana: recordarlo, conmemorar su muerte y emular sus acciones.
- Darle cierto sentido a la muerte. Entre otras cosas, esto sería comenzar a entender por qué esa persona ha fallecido.
- Poder seguir adelante durante las etapas normales de desarrollo de la niñez y de la adolescencia.

¿Qué otros retos aumentan el riesgo de que un niño sufra el trastorno de la aflicción traumática? (Adversidades secundarias)

Hay alguna evidencia que sugiere que durante el duelo los niños tienen otras dificultades relacionadas con la muerte — las que se denominan *adversidades secundarias*— o los que ya están enfrentándose a circunstancias difíciles en su vida, corren el riesgo de sufrir la aflicción traumática. Por ejemplo, un niño que luego de la muerte de uno de sus progenitores tiene que mudarse a otro lugar tiene que luchar tanto con la muerte de éste como con los cambios en su medio social. Un niño que ha presenciado el asesinato de la madre tiene que hacerle frente a muchas adversidades graves, tales como las preguntas imprudentes de sus compañeros y tener que participar en procesos judiciales. Los niños cuyas vidas eran ya complicadas y llenas de problemas y adversidades podrían ser aún más susceptibles a desarrollar reacciones traumáticas de duelo.

¿Qué hacer para remediar la aflicción traumática infantil?

Los niños que sufren de la aflicción traumática regularmente tratan de evitar hablar sobre la persona fallecida o de sus sentimientos por la muerte, sin embargo, expresar lo que sienten es importante para resolver los síntomas del trauma que están interfiriendo con la capacidad del niño de expresar su dolor. Si persisten los síntomas que se

mencionan en esta hoja, es posible que se necesite la ayuda de un profesional. El profesional debe tener experiencia con niños y adolescentes y específicamente con asuntos relacionados con duelo y trauma. El tratamiento debe abordar ambos problemas: el trauma de la defunción y los síntomas de duelo. Hay tratamientos eficaces y los niños pueden volver a su desempeño normal. Si usted no sabe a quién recurrir, como primer paso, lleve al niño a un pediatra o a un profesional de salud mental. Ellos probablemente puedan enviarlo a un profesional de salud mental que se especialice en casos de niños y adolescentes que están pasando por el proceso de duelo o que sufren la aflicción traumática infantil.

Para más información, llame al *National Child Traumatic Stress Network* al (310) 235-2633 y al (919)682-1552. Hay también información en el sitio www.NCTSNet.org.