

## Existen estudiantes en su escuela que han sufrido un evento traumático.

**Considere a Joy.** La maestra llevó a la estudiante de primer año de secundaria a la enfermera de la escuela porque la niña se quejaba de dolor de estómago. La maestra estaba preocupada por la queja de Joy y le explicó a la enfermera que Joy siempre fue una estudiante entusiasta y trabajadora, pero que recientemente no ponía atención y no terminaba las tareas. En la oficina de la enfermera, Joy estaba silenciosa y retraída, pero finalmente admitió que había visto a una niña ser golpeada por otro estudiante el día anterior. Joy estaba triste, asustada, y temía por su seguridad.

**Otro ejemplo es Trent.** Trent constantemente se pelea en la escuela y aparentemente tiene problemas significativos para entender y terminar su trabajo. En el tercer año de primaria, se llevaron a Trent de su casa y fue colocado con su abuela paterna. Cuando la maestra contacta a la abuela para discutir los problemas en la escuela, le explica que antes de venir a vivir con ella, Trent vivía en una comunidad llena de violencia por pandillas. Su padre era miembro de una pandilla y Trent solía ver tiroteos entre los miembros de las pandillas en su vecindad. La abuela también admite que el padre de Trent era muy agresivo y pudiera haber abusado físicamente de Trent cuando era menor.

*¿Qué tienen en común estos dos individuos tan diferentes?* Los dos han sido expuestos al trauma, el cual se define como una experiencia que amenaza la vida o la integridad física, y que abruma la capacidad del individuo de enfrentarse a la vida. Generalmente, los eventos traumáticos evocan sentimientos de temor y desamparo. La reacción a eventos traumáticos se determina de manera subjetiva por la experiencia del adolescente, el cual puede ser influido por factores de desarrollo y culturales. Lo que es extremadamente traumático para un estudiante puede ser menos traumático para otro.

Algunos estudiantes demuestran señales de estrés en las primeras semanas después del evento traumático, pero regresan a su estado normal de salud física y mental. Sin embargo, un adolescente que no demuestre síntomas serios aún puede sentir un cierto grado de malestar emocional, y para algunos adolescentes el malestar puede continuar o empeorar con el tiempo. Muchos adolescentes han vivido múltiples traumas, y para muchos de ellos, el trauma es una parte crónica de sus vidas. Estudiantes que han vivido un evento traumático pueden tener problemas que afecten su funcionamiento cotidiano.

**Los estudiantes que han vivido una experiencia traumática pueden tener problemas de comportamiento o académicos o su sufrimiento pudiera no ser aparente en lo absoluto.**

### Situaciones que pueden ser Traumáticas:

- Abuso físico o sexual
- Abandono, traición de confianza (como puede ser el abuso por el cuidador), ó negligencia
- La muerte o pérdida de un ser querido
- Enfermedad que amenace la vida del cuidador
- Presenciar la violencia doméstica
- Accidentes de auto u otro tipo de accidente serio
- Acoso escolar
- Situación precaria de salud y/o un procedimiento médico doloroso
- Presenciar o sufrir la violencia comunitaria (e.g. tiroteos, peleas en la escuela, asaltos)
- Presenciar actividad de la policía o tener a un pariente cercano encarcelado.
- Desastres naturales que amenacen la vida
- El terrorismo o la amenaza del terrorismo.

Esté atento al comportamiento de estudiantes que han vivido uno o varios de estos eventos. **Sea conciente de los niños que exteriorizan sus vivencias Y también de los niños callados, que aparentan no tener problemas de conducta. Estos estudiantes a menudo pasan desapercibidos y no reciben ayuda.** Pueden tener síntomas de retraimiento y depresión que son igual de severas a las del estudiante que exterioriza sus vivencias. Haga lo posible de tomar en cuenta la experiencia traumática del niño/a al manejar su mal comportamiento.

## Cambios que se pudieran observar en estudiantes de la Escuela Secundaria:

- Ansiedad, miedo y preocupación en cuanto a la seguridad propia o la de otros
- Preocupación en cuanto a la recurrencia de la violencia o de las consecuencias de la misma
- Cambios en la conducta:
  - Disminución del nivel de atención y/o concentración
  - Aumento en el nivel de actividad
  - Cambios en el rendimiento escolar
  - Irritabilidad con amigos, maestros, eventos
  - Enojo abrupto y/o agresión
  - Retraimiento de personas y actividades
  - Ausencia escolar
- Aumento de las quejas somáticas (e.g. dolor de cabeza, dolor de estomago, dolor de pecho)
- Inquietud en cuanto a sentimientos (e.g. pensamientos de venganza)
- Discusión repetitiva del evento y enfoque hacia detalles específicos de lo ocurrido
- Reacción exagerada o no existente a campanas, el contacto físico, portazos, sirenas, luz, movimientos bruscos
- Revive el trauma (e.g. pesadillas, o recuerdos inquietantes durante el día)
- Sobreexcitación del sistema nervioso (e.g. alteración del sueño, tendencia a sobresaltarse fácilmente)
- Conducta que evita recuerdos del evento traumático (e.g. resiste ir a lugares que le recuerdan el evento)
- Entumecido emocionalmente (e.g. aparenta no tener sentimientos sobre el evento)



Algunos niños, con el apoyo adecuado, se recuperan del miedo y la angustia relacionados con el evento traumático en pocas semanas o meses. No obstante, algunos niños necesitan apoyo durante un periodo de tiempo más largo para poder recuperarse y pudieran necesitar apoyo continuo de la familia, las maestras, o profesionales de la salud mental. El aniversario del evento o reportajes del mismo pueden ser recordatorios para el niño/a, causando una repetición de síntomas, emociones y conducta.

La terapia que ha demostrado ser más efectiva en ayudar a los niños a manejar el estrés traumático usualmente contiene los siguientes elementos:

- Educación sobre el impacto del trauma
- Ayuda para que los niños y cuidadores reestablezcan un sentido de seguridad
- Técnicas para manejar reacciones emocionales abrumadoras
- La oportunidad de hablar y darle sentido al evento traumático en un entorno seguro y de aceptación
- Participación de los cuidadores primarios—cuando sea posible—en el proceso de sanar.