

EL ESTRÉS TRAUMÁTICO INFANTIL OCURRE MÁS QUE USTED LO PIENSA.

Uno de cada cuatro niños en los Estados Unidos¹ es de origen hispano. Cada año, muchos de estos niños y sus familias pasan por un evento que podría ser traumatizante.

Los eventos potencialmente traumáticos incluyen:

- Abuso psicológico, físico o sexual
- Violencia comunitaria o escolar
- Acoso a través de medios digitales
- Ser testigo o víctima de violencia doméstica
- Catástrofes nacionales o incidentes causados por el hombre
- Catástrofes naturales (inundaciones, huracanes, terremotos)
- Explotación sexual comercial
- Muerte repentina o violenta de un ser querido
- Vivencias como refugiado o sobreviviente de guerra
- Factores estresantes relacionados con la vida de las familias militares (por ejemplo, envío a zona de combate/servicio, muerte o lesión de un familiar)
- Agresión física o sexual
- Abandono
- Accidentes graves o enfermedades que ponen en peligro la vida de la persona
- Deportación

En 2014, **1 de cada 4 niños que sufrió abuso y abandono era hispano.**²

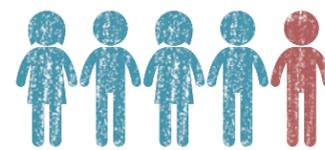


27.3% de jóvenes hispanos tuvo al menos una pelea física. El promedio nacional fue del 22.6%.⁷



Más de la mitad de las **familias** en los Estados Unidos se vieron afectadas por algún tipo de catástrofe como huracanes, terremotos e inundaciones (**54%**).⁶

1 de cada 5 jóvenes refugiados tuvo un trauma relacionado con la **exposición a la guerra.**⁵



En 2014, **32%** de niños de familias hispanas que vivían, en o cerca del nivel de pobreza.³ El promedio nacional fue **22%**.⁴



17.1% de jóvenes hispanos fue víctima de ciberacoso. El promedio nacional fue del 14.8%.⁸

ES IMPORTANTE RECONOCER LAS SEÑALES DEL ESTRÉS TRAUMÁTICO, ADEMÁS DE SUS REPERCUSIONES A CORTO Y LARGO PLAZO.

Las señales del estrés traumático pueden variar según cada niño. Los niños más pequeños pueden reaccionar de manera distinta que los niños mayores.

NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR

- Sentir miedo de separarse de sus padres o cuidadores
- Llorar o gritar mucho
- Comer mal y perder peso
- Tener pesadillas

NIÑOS EN LA ESCUELA PRIMARIA

- Volverse ansioso o temeroso
- Sentir culpa o vergüenza
- Tener dificultad para concentrarse
- Tener problemas para dormir

NIÑOS EN LA ESCUELA INTERMEDIA Y SECUNDARIA

- Sentirse deprimido o solo
- Desarrollar trastornos de la alimentación o conductas de autolesión (o autoagresión)
- Iniciar el abuso de alcohol o drogas
- Involucrarse en conductas de riesgo



LAS ALARMAS CORPORALES

El cuerpo tiene un sistema de alarma diseñado para protegernos contra los daños. Cuando éste se activa, el cuerpo se prepara para huir o luchar. La alarma puede activarse al percibir cualquier señal de peligro, dejando a los niños temerosos, enojados, irritables o resistentes a comunicarse.

Por eso es importante:



- Reconocer lo que activa la alarma y la forma en que el cuerpo reacciona
- Decidir si el problema es real y buscar ayuda de un adulto calificado
- Ayudar al niño a practicar la respiración profunda u otras técnicas de relajación



REPERCUSIONES DEL TRAUMA

Sin un tratamiento, las repercusiones del estrés traumático en los niños pueden continuar más allá de la infancia. Los estudios han demostrado que los sobrevivientes del trauma infantil tal vez tengan:

- problemas de aprendizaje, incluyendo bajas notas, suspensiones y expulsiones;
- uso frecuente de los servicios de salud y de salud mental;
- interacción con los sistemas de bienestar infantil y de justicia de menores;
- problemas crónicos de salud (por ejemplo, diabetes y enfermedades cardíacas).

EL TRAUMA es un factor de riesgo presente en casi todos desórdenes mentales y del uso de sustancias.

HAY ESPERANZA. LOS NIÑOS PUEDEN Y LOGRAN RECUPERARSE DE LOS EVENTOS TRAUMÁTICOS; USTED CUMPLE UN PAPEL ESENCIAL.

No todos los niños tienen estrés traumático después de una experiencia traumática. Con el apoyo adecuado, muchos niños son capaces de recuperarse y crecer sanos.

Usted, como adulto o familiar que los cuida, cumple un papel esencial.

ES IMPORTANTE:

Afirmarle al niño que está seguro.

Explicarle que lo que ocurrió no es su culpa. Muchas veces los niños se culpan por acontecimientos que están totalmente fuera de su control.

Ser paciente. Algunos niños se recuperan pronto mientras que otros necesitan más tiempo. Tranquilícelos y dígalos que no deben sentirse culpables, ni sentirse mal por los sentimientos o pensamientos que podrían tener.

Pedir ayuda a profesionales capacitados. Si hace falta, busque ayuda de un profesional de salud mental capacitado en el tratamiento del trauma. Estos profesionales pueden ayudar a los niños y las familias a afrontar el trauma e iniciar el camino a la recuperación. Consulte al pediatra, médico de la familia, consejero escolar o religioso para localizar estos recursos.

Visitar los siguientes sitios web para obtener más información:

- www.samhsa.gov/child-trauma/entendamos-el-estres-traumatico-infantil-y-como-ayudar
- www.nctsn.org/resources/audiencias/Informacion-en-Espanol#q8
- <http://espanol.stopbullying.gov>



La parte más esencial de la recuperación de los niños es contar con el apoyo de quienes los cuidan, el acceso a tratamientos eficaces y a sistemas de servicio que saben cómo tratar el trauma infantil.

BUSQUE AYUDA AHORA MISMO

- www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol
- <https://findtreatment.samhsa.gov>
- Llame al 1-800-662-4357 para obtener información gratuita y confidencial en español.
- O llame a la línea Nacional de Prevención de Suicidio 1-888-628-9454 si usted o alguien que conoce necesita hablar con alguien confidencialmente en español.

¹ Federal Interagency Forum on Child and Family Statistics. (2015). *America's children: Key national indicators of well-being*, 2015. Washington, DC: U.S. Government Printing Office.

² U.S. Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families, Administration on Children, Youth and Families, Children's Bureau. (2016). *Child maltreatment 2014*. De www.acf.hhs.gov/programs/cb/research-data-technology/statistics-research/child-maltreatment (consultado el 18 de enero 2017).

³ KIDS COUNT®. (2016). *KIDS COUNT Data Book: State Trends in Child Well-Being*, página 16. Baltimore, MD: The Annie E. Casey Foundation. De www.aecf.org/m/resourcedoc/aecf-the2016kidscountdatabook-2016.pdf (consultado el 18 de enero 2017).

⁴ National Child Traumatic Stress Network. (2007). Preliminary adaptations for working with traumatized Latino/Hispanic children and their families. *Culture and Trauma Brief*, 2(3). De www.nctsn.org/print/545 (consultado el 18 de enero 2017).

⁵ Save the Children®. (2014). *What are you waiting for? 2014 national report card on protecting children in disasters*. De www.savethechildren.org/atf/cf/%7B9def2ebe-10ae-432c-9bd0-df91d2eba74a%7D/SC-2014-DISASTERREPORT.pdf (consultado el 18 de enero 2017).

⁶ Kann, L., McManus, T., Harris, W. A., Shanklin, S. L., Flint, K. H., Hawkins, J., et al. (2016, June 10). Youth Risk Behavior Surveillance—United States, 2015. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 65(6), página 8. De www.cdc.gov/teendrivings/lib/teendrivings6506_updated.pdf (consultado el 18 de enero 2017).

