Cómo ayudar a los niños y adolescentes a superar los acontecimientos catastróficos y otras experiencias traumáticas

Lo que los padres de familia, los socorristas y la comunidad pueden hacer

DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES · USA

NIH National Institute of Mental Health

Todos los años, hay niños y adolescentes que están expuestos a acontecimientos catastróficos y otras experiencias traumáticas. Los padres de familia, los socorristas y los miembros de la comunidad en general pueden ayudar a los niños a iniciar el proceso de recuperación y a superar estas experiencias.

¿Qué es el trauma?

A menudo se piensa en los “traumas” como lesiones físicas o traumatismos. Sin embargo, las personas también pueden tener un trauma psicológico después de presenciar o experimentar un acontecimiento angustiante.

El trauma puede ser causado por catástrofes naturales como huracanes, terremotos e inundaciones. También puede ser ocasionado por actos de violencia, como ataques terroristas y tiroteos masivos, así como por accidentes de vehículos motorizados u otros.

Las reacciones a las experiencias traumáticas pueden ser inmediatas o retrasadas. Las respuestas pueden diferir en términos de gravedad y abarcar una amplia variedad de conductas y respuestas, a veces influenciadas por la cultura.

Los factores que pueden hacer que las personas sean más sensibles al trauma incluyen:

- Haber tenido una participación directa en el acontecimiento traumático, especialmente como víctima
- Haber tenido una exposición severa o prolongada al acontecimiento
- Tener una historia personal de haber experimentado un trauma con anterioridad
- Tener antecedentes familiares o personales de enfermedades mentales o problemas graves de conducta
- No tener familiares y amigos que se preocupan o tener un apoyo social limitado
- Tener factores estresantes en la vida, como mudarse a una casa o una escuela nueva

Reacciones frecuentes de los niños a las experiencias traumáticas

Los niños menores de 6 años pueden reaccionar de las siguientes maneras:

- Aferrándose a sus padres o a las personas que los cuidan.
- Llorando o lloriqueando.
- Teniendo rabietas o mostrándose irritable.
- Quejándose de problemas físicos, como dolores de estómago o de cabeza.
- Volviendo repentinamente a comportamientos tales como orinarse en la cama o chuparse el dedo.
- Mostrando más temor (por ejemplo, a la oscuridad y los monstruos, o de quedarse solos).
- Incorporando aspectos del acontecimiento traumático en un juego imaginario.

Los niños de 6 a 11 años pueden reaccionar:

- Teniendo problemas en la escuela.
- Aislándose de la familia y los amigos.
- Teniendo pesadillas, rehusándose a irse a acostar o mostrando otros problemas para dormir.
- Volviéndose irritables, enojados o revoltosos.
- Mostrando dificultad para concentrarse.
- Quejándose de problemas físicos, como dolores de estómago o de cabeza.
- Desarrollando temores infundados.
- Perdiendo interés en las actividades divertidas.

Los adolescentes de 12 a 17 años pueden reaccionar:

- Teniendo pesadillas u otros problemas para dormir.
- Evitando cosas que les recuerden el acontecimiento traumático.
- Consumiendo o abusando del consumo de drogas, alcohol o tabaco.
- Siendo revoltosos, irrespetuosos o actuando de manera destructiva.
- Quejándose de dolores físicos, como dolores de estómago o de cabeza.
- Aislándose de los amigos y la familia.
- Sintiéndose enojados o mostrando resentimiento.
- Perdiendo interés en las actividades divertidas.

Además, los niños y adolescentes pueden sentirse culpables por no haber podido evitar lesiones o muertes. También pueden tener pensamientos de venganza.

Muchas de estas reacciones tempranas son normales y previsibles y, en la mayoría de los casos, disminuirán con el tiempo. Si duran más de un mes, comuníquese con un profesional de la salud mental debidamente autorizado para ejercer su profesión.

Si usted o alguien que conoce está en crisis y necesita ayuda inmediata

Algunos síntomas requieren atención inmediata. Si usted o alguien que conoce está pensando en hacerse daño o en suicidarse, busque ayuda de inmediato:

- Llame a su médico.
- Llame al 911 para servicios de emergencia (solo para quienes viven en los Estados Unidos) o vaya a la sala de emergencia del hospital más cercano.
- Llame al teléfono de emergencia de la **Red Nacional de Prevención del Suicidio** al 888-628-9454 (la llamada es gratis en los Estados Unidos). El teléfono está disponible 24 horas al día. Las personas con problemas de audición pueden comunicarse a través del sistema TTY con el teléfono de emergencia de la Red al 800-799-4889. La Red Nacional está disponible 24 horas al día, 7 días de la semana en **https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol**.
- Comuníquese directamente con los medios de comunicación social si le preocupa lo que alguien está publicando en las redes sociales o llame al 911 en caso de emergencia. Para obtener más información sobre cómo ponerse en contacto con los medios de comunicación social, visite la Red Nacional de Prevención del Suicidio en **https://suicidepreventionlifeline.org/help-someone-else** (inglés).

Tome en serio cualquier comentario sobre el suicidio o el deseo de morir, incluso si lo dicen niños o adolescentes. Aun cuando usted no crea que su familiar o amigo intentará suicidarse, la persona está sufriendo y puede beneficiarse de su ayuda para encontrar tratamiento. Para obtener más información sobre la prevención del suicidio, visite nuestra página en inglés **www.nimh.nih.gov** (término de búsqueda en inglés: suicide prevention).

Línea de ayuda para los afectados por catástrofes

La **línea de ayuda para los afectados por catástrofes** de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés) brinda asesoría en casos de crisis (24 horas al día, 365 días al año) a aquellas personas que están sintiendo angustia emocional debido a alguna catástrofe natural o un acontecimiento traumático causado por un ser humano. Este servicio se ofrece en más de 100 idiomas y es confidencial. Para comunicarse con la línea de ayuda:

- Llame al 800-985-5990.
  - Para hablar con un consejero en español, llame al número anterior y oprima el 2.
  - Las personas con problemas de audición pueden comunicarse a través del sistema TTY con la línea de ayuda llamando al 800-846-8517.
- Envíe el texto en inglés “TalkWithUs” al 66746.
  - Los hispanohablantes en la parte continental de los Estados Unidos pueden enviar el texto

"Hablanos" al 66746.
- Los hispanohablantes en Puerto Rico pueden enviar el texto "Hablanos" al 787-339-2663.

En los tres casos anteriores, se debe escribir el texto exactamente igual a lo señalado. De lo contrario, el servicio puede fallar.

- Visite: **www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol** (español) o **https://disasterdistress.samhsa.gov** (inglés).

Ayuda durante los primeros días y semanas

Hay medidas que se pueden tomar para ayudar a que los adultos que sobreviven a un acontecimiento traumático enfrenten mejor lo ocurrido. De esta manera, también les será más fácil cuidar mejor a los niños y adolescentes. Estas medidas incluyen crear un ambiente seguro, mantener la calma, actuar amablemente y establecer relaciones con los demás. También es importante ser sensibles a las personas con mucho estrés y respetar sus decisiones.

Cuando sea posible, se debe ayudar a las personas a:

- Obtener comida.
- Encontrar un lugar seguro para vivir.
- Recibir ayuda de médicos y enfermeras.
- Comunicarse con seres queridos o amigos.
- Saber dónde buscar ayuda.

No se debe:

- Forzar a las personas a que cuenten sus historias.
- Pedir detalles personales.
- Decir cosas como "todo va a estar bien" o "al menos sobreviviste".
- Expresar lo que se piensa sobre cómo otras personas deberían sentirse o cómo debieron haber actuado.
- Decir que las personas sufrieron la catástrofe porque se lo merecían.
- Criticar la ayuda disponible.
- Hacer promesas que no se puedan cumplir, como decir "volverán a casa pronto".

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

Después de una experiencia traumática, los padres de familia y demás familiares deben identificar y abordar sus propios sentimientos. Esto les permitirá ayudar a los demás. Explique a sus hijos lo que pasó y hágales saber que:

- Los ama.
- El acontecimiento no fue culpa de ellos.
- Usted hará lo mejor posible para cuidarlos.
- Es normal que se sientan afectados.

Los padres de familia deben:

- Permitir que sus hijos se sientan tristes o lloren.
- Dejar que sus hijos hablen, escriban o hagan dibujos sobre el acontecimiento y sus sentimientos.
- Limitar las veces que los niños ven las noticias sobre acontecimientos traumáticos. Es posible que los niños pequeños no entiendan que el noticiero está hablando del mismo acontecimiento y no de varios similares.
- Prestar más atención a los niños que tienen problemas para dormir. Déjelos dormir con una luz prendida o en la misma habitación que usted (por un tiempo limitado).
- Tratar de mantener las rutinas normales (o crear rutinas nuevas), como leer cuentos antes de acostarse y cenar o jugar juntos.

- Cuando sea posible, ayudar a que los niños sientan que tienen control, dejándolos decidir qué comerán o qué ropa se pondrán.
- Comunicarse con un profesional de la salud si después de estar en un entorno seguro durante un mes, los niños aún no pueden regresar a sus rutinas normales.
- Comunicarse con un proveedor de atención médica si se presentan nuevos problemas emocionales o de conducta, sobre todo si los síntomas duran más de unas pocas semanas. Estos pueden incluir:
  - Revivir mentalmente la experiencia traumática una y otra vez (“flashback”)
  - Experimentar latidos acelerados del corazón y sudoración
  - Asustarse con facilidad
  - Volverse emocionalmente insensible
  - Tener sentimientos de mucha tristeza o depresión

Los padres no deben:

- Esperar que sus hijos sean valientes o fuertes.
- Hacer que los niños hablen sobre la experiencia traumática, antes de que estén listos para hacerlo.
- Enojarse si los niños muestran emociones fuertes.
- Molestarse si los niños comienzan a orinarse en la cama, a comportarse mal o a chuparse el dedo.

Las reacciones de los niños a las experiencias traumáticas están fuertemente influenciadas por las respuestas de los adultos al acontecimiento. Los padres pueden ayudar a los niños brindándoles apoyo, manteniéndose lo más tranquilos posible y reduciendo otros factores estresantes, como:

- Mudanzas o cambios frecuentes del lugar de residencia
- Largos períodos alejados de la familia y los amigos
- Presión para rendir bien en la escuela
- Peleas dentro de la familia

Al supervisar su recuperación, recuerde que:

- Es un proceso que toma tiempo.
- No debe ignorar las reacciones graves.
- Hay que prestar atención a los cambios repentinos de comportamiento, las palabras o el lenguaje que usan o las emociones fuertes que expresan.

¿Qué pueden hacer los socorristas para ayudar?

Durante y después de una experiencia traumática, los socorristas pueden ayudar al:

- Identificar a aquellos niños, adolescentes y familias que necesiten servicios médicos o de salud mental urgentes e inmediatos.
- Permanecer en el lugar del acontecimiento y ayudar a calmar a los niños y adolescentes en estado de angustia aguda. Entre los indicios de angustia aguda se incluyen los siguientes: temblar, hablar incoherentemente, mantenerse en silencio o mostrar un comportamiento errático.
- Proteger a los niños y adolescentes del peligro físico y de ser expuestos a más imágenes y sonidos traumáticos, y a espectadores o medios de comunicación.
- Dirigir de manera firme pero amable a los niños y a los adolescentes hacia afuera del lugar del acontecimiento.
- Propiciar reencuentros y mantener a los niños y adolescentes con sus familiares y amigos.

Los socorristas pueden disminuir el miedo y la ansiedad de los sobrevivientes usando una comunicación compasiva. Al comunicarse con los sobrevivientes, los socorristas deben:

- Identificarse claramente como socorristas e informar cuál es su función ante una catástrofe.
- Comunicarse con calma, despacio y con empatía.
- Ser objetivos, intentar no responder preguntas que estén fuera de su área de especialización y evitar la especulación.
- Reconocer y ser tolerantes a las emociones y los comportamientos fuertes.

¿Qué pueden hacer los demás miembros de la comunidad después de un acontecimiento traumático?

Después de un acontecimiento traumático, los miembros de la comunidad deben identificar y abordar sus propios sentimientos, ya que esto les permitirá ayudar a otros de manera más eficaz.

Los miembros de la comunidad pueden ayudar a los niños y adolescentes al:

- Ofrecer sus edificios e instituciones como lugares de reunión para promover apoyo
- Ayudar a las familias a identificar a profesionales de la salud mental que puedan aconsejar a los niños
- Ayudar a los niños a desarrollar habilidades para afrontar estos acontecimientos, destrezas para resolver problemas y formas de lidiar con el miedo
- Organizar reuniones con padres de familia para hablar sobre el acontecimiento, la reacción de sus hijos y la forma en que los padres pueden ayudarles
- Ser sensibles a las diferentes reacciones culturales al trauma y al estrés.

Organizaciones que ofrecen recursos en caso de un acontecimiento traumático

Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental
(SAMHSA, por sus siglas en inglés)
Preparación, respuesta y recuperación ante una catástrofe
Sitio web: **www.samhsa.gov/disaster-preparedness** (inglés)

Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA, por sus siglas en inglés)
Sitio web: **www.fema.gov** (inglés)

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés)
Cómo cuidar de los niños en una catástrofe
Sitio web: **www.cdc.gov/childrenindisasters** (inglés)

Departamento de Asuntos de los Veteranos de los Estados Unidos (VA, por sus siglas en inglés)
Centro Nacional para el Trastorno por Estrés Postraumático
Sitio web: **www.ptsd.va.gov** (inglés)

Departamento de Justicia de los Estados Unidos (DOJ, por sus siglas en inglés)
Oficina para Víctimas del Delito
Sitio web: **www.ovc.gov/help/index_spanish** (español) o **https://www.ovc.gov/help** (inglés)

Listo—Una campaña nacional de servicio al público
Sitio web: **www.ready.gov/es/ninos** (español) o **www.ready.gov/kids** (inglés)

Programa de Mejoras en la Asistencia por Desastres
Sitio web: **www.disasterassistance.gov/es** (español) o **www.disasterassistance.gov** (inglés)

Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil (NCTSN, por sus siglas en inglés)
Sitio web: **www.nctsn.org** (inglés)

Universidad de los Servicios Uniformados
Centro para el Estudio del Estrés Traumático (CSTS, por sus siglas en inglés)
Sitio web: **www.cstsonline.org** (inglés)

Cómo encontrar ayuda

Localizador de programas de tratamiento de la salud mental

La Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés) ofrece este recurso en Internet para ayudar a encontrar establecimientos y programas de tratamiento de problemas de la salud mental. Busque un establecimiento en su estado en **https://findtreatment.samhsa.gov**. Para recursos adicionales, visite la página de ayuda en inglés del NIMH para enfermedades mentales en **www.nimh.nih.gov/health/find-help**.

Preguntas para hacerle a su médico

Hacer preguntas y ofrecer información a su médico u otros proveedores de atención médica pueden mejorar el cuidado que le dan. Hablar con su médico genera confianza y lleva a mejores resultados y a un mayor grado de calidad, seguridad y satisfacción. Visite el sitio web de la Agencia para la Investigación y la Calidad de la Atención Médica para obtener más consejos: **www.ahrq.gov/patients-consumers** (inglés) y **www.ahrq.gov/topics/informacion-en-espanol** (español).

Reproducciones

Esta publicación es de dominio público y se puede reproducir o copiar sin necesidad de pedir permiso al NIMH. Le agradecemos que cite al NIMH como fuente de la información. El NIMH le anima a reproducir y a usar esta publicación en sus iniciativas para mejorar la salud pública. Sin embargo, el uso de materiales gubernamentales de manera inapropiada puede generar inquietudes legales o éticas, por lo que le pedimos que use las siguientes pautas:

- El NIMH no promociona ni recomienda ningún producto, proceso o servicio comercial y no se pueden usar nuestras publicaciones para fines publicitarios o de respaldo.
- El NIMH no ofrece consejos médicos ni da recomendaciones de tratamientos específicos. Tampoco damos ningún tipo de referencias. Nuestros materiales no se deben usar de manera que parezca que estamos dando recomendaciones o referencias de ese estilo.
- El NIMH solicita a las organizaciones no federales que usan nuestras publicaciones que no las alteren de manera que comprometan su integridad y “la marca”.
- Si agrega logotipos y enlaces a sitios web que no pertenezcan al gobierno federal, estos no deben dar la impresión de que el NIMH promociona algún producto o servicio comercial en particular, ni servicios o tratamientos médicos.
- Las fotografías o imágenes que se usan en las publicaciones del NIMH son de modelos y se utilizan solamente con fines ilustrativos. El uso de algunas de estas imágenes está restringido.

Si tiene alguna pregunta acerca de estas pautas y del uso de las publicaciones del NIMH, por favor comuníquese con el Centro de Recursos de Información del NIMH llamando al **866-615-6464** o envíe un correo electrónico a **nimhinfo@nih.gov**.

Para más información

Sitio web del NIMH
www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol (español)
www.nimh.nih.gov (inglés)

MedlinePlus de la Biblioteca Nacional de Medicina
https://medlineplus.gov/spanish (español)
https://medlineplus.gov (inglés)

Ensayos clínicos
https://salud.nih.gov/investigacion-clinica (Información general en español)
www.clinicaltrials.gov (inglés)

Instituto Nacional de la Salud Mental
Oficina de Política Científica, Planificación y Comunicaciones
División de Redacción Científica, Prensa y Difusión
6001 Executive Boulevard
Room 6200, MSC 9663
Bethesda, MD 20892-9663
Teléfono: 301-443-4513 o
866-615-6464 (866-615-NIMH)*
Teléfono para personas con problemas auditivos:
301-443-8431 o 866-415-8051*
Fax: 301-443-4279
Correo electrónico: **nimhinfo@nih.gov**
Sitios web: **www.nimh.nih.gov** (inglés) o
www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol (español)

*Las llamadas a los números telefónicos que empiezan con 866 son gratuitas para quienes viven en los Estados Unidos.

National Institute of Mental Health

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS
DE LOS ESTADOS UNIDOS
Institutos Nacionales de la Salud
Publicación de NIH Núm. 19-MH-8066S