

Experiencias traumatizantes en la infancia

Los efectos en la salud que pueden tener las experiencias traumatizantes

A veces pasan cosas que hacen sentir a un niño tristeza, enojo, miedo o depresión. A esto se le conoce como: "Experiencias traumatizantes en la infancia" (ACE). Descubra de cómo podemos ayudar a su niño y a su familia a sobrellevar un suceso de este tipo.

¿Se ha preguntado alguna vez por qué hay personas que parecen tener más dificultades que otras? Quizás usted conoce a alguien que perdió el empleo y poco después descubrió que tiene un problema grave de salud. ¿Será una racha de mala suerte?

Estas mala rachas no necesariamente están relacionadas con la suerte; son más bien el producto de malas experiencias que sucedieron muchos años atrás, a veces en la infancia.

¿Qué son las experiencias traumatizantes en la infancia?

Son cosas que pasan en la vida de un niño y le causan estrés. El estrés podría resultar en problemas de salud a medida que crece, lo cual podría afectar permanentemente su vida y provocar múltiples complicaciones.

"Las sinapsis del cerebro son muy flexibles. Un ambiente estresante hace que el cuerpo libere continuamente hormonas de estrés, y eso afecta el desarrollo del cerebro de un niño", explica Sue Schell, vicepresidenta y directora de la Clínica de Salud Mental de Children's HealthSM. "Si el estrés no desaparece, se vuelve tóxico, y cuando esto sucede, se ve afectada la salud y el desarrollo emocional".

Cómo romper el ciclo

El equipo de salud mental de Children's Health orienta a las familias sobre las experiencias traumatizantes en la infancia y el estrés que su niño podría estar sintiendo. Mediante un programa integral de salud mental, nuestro equipo colabora con las familias y los médicos de los niños. Gracias a este programa, los pediatras pueden reconocer que el niño está teniendo problemas y lo remiten a nosotros; así podemos reunirnos con el niño y su familia. Y si hace falta, podemos repasar cualquier experiencia traumatizante para crear el mejor tratamiento.

Cuando su niño venga a nuestra clínica, lo evaluaremos para ver si existen fuentes de estrés tóxico, como:

- Pobreza
- Abuso físico, emocional o sexual
- Familiares en prisión
- Drogadicción o alcoholismo en casa
- Pérdida de uno de los padres por divorcio, muerte o encarcelamiento

Somos un equipo de terapeutas, trabajadoras sociales y consejeros matrimoniales y familiares que colaboramos con el médico de su niño. Juntos trataremos, apoyaremos y capacitaremos a su familia. Y si hace falta, los enviaremos con los especialistas correspondientes. Nuestro objetivo es romper el ciclo de efectos negativos en la salud creado por las experiencias traumatizantes.

Las experiencias traumatizantes afectan a toda la familia

No solo los niños sufren los efectos. Muchas veces, la pobreza, el estrés y los traumas emocionales han existido por años y años en la familia. Con frecuencia, los padres mismos no han tenido la oportunidad de aprender cómo superar estas experiencias, de modo que les cuesta ayudar a sus hijos.

Nuestro objetivo es abordar los problemas en el momento en el que ocurren a fin de prevenir efectos negativos. “Buscamos detectar los problemas cuando están ocurriendo; así podemos resolverlos lo antes posible”, agrega Schell. “Sabemos que si logramos ayudarlos a usted y a su niño a construir una relación sana y a tolerar mejor el estrés que los rodea, podremos cambiar la manera en que el cerebro de su niño se desarrolla. Eso, a su vez, cambiará la manera en que su cuerpo responde al estrés”.

Lo que sucede con frecuencia es un niño con problemas en la escuela y cuya conducta sugiere la posibilidad de que tenga déficit de atención con hiperactividad (ADHD). Su doctor lo envía a revisión con nuestro equipo de salud mental. Nosotros hablamos con usted sobre la situación y descubrimos que el estrés diario o algún suceso del pasado está afectando a su niño. Cuando los niños están bajo mucho estrés, ya sea por una situación actual o pasada, eso se manifiesta en su conducta. Una vez que entendemos la situación, diseñamos terapias para su niño y el resto de la familia. Esto podría incluir capacitación sobre cuidado personal, aceptación y relajación. También podemos ayudarlos a entender cómo afectan a su niño y a la familia los hábitos de alimentación y de sueño, y el estado general

“Le enseñamos a usted al mismo tiempo que enseñamos a su niño”, asegura Schell. “Todo está interconectado. Si lo ayudamos a usted a obtener la capacitación necesaria para aprender a sobrellevar los problemas, su niño saldrá beneficiado”.

Si necesita más información sobre las experiencias traumatizantes en la infancia y el efecto que pueden tener en su niño o en un niño que usted conozca, consulte al pediatra.