

UNA GUÍA DE RECURSOS PARA CUIDADORES

El Impacto del Trauma y La Evaluación de Salud Mental Continua

Proporcionado el Departamento de Niños, Jóvenes y Familias (DCYF)
en asociación con la Administración de Salud del Comportamiento
y la Universidad de Washington.



¿Qué es un trauma?

Un trauma es una reacción emocional o física ante un evento que es presenciado o experimentado por un niño y que le causa temor o es intenso y/o perturbador. Un trauma puede ser el resultado de una serie de situaciones, incluyendo, entre otras:

- Ser testigos de violencia en la familia o la comunidad
- Pérdida de un ser querido debido a un accidente o un hecho de violencia
- Ser víctima de descuido o abandono, o de maltrato físico o emocional, o de abuso sexual
- Desastres naturales

Impacto del trauma

En ocasiones, cuando un niño o un joven sufre una o más experiencias traumáticas durante el curso de su vida, desarrolla reacciones que interfieren con su vida cotidiana. Los niños o jóvenes pueden recordar o revivir un evento que los atemorizó en el pasado. Ciertos lugares, objetos, sonidos, olores, palabras o personas pueden actuar como recordatorios o “disparadores” de un trauma. Los menores pueden reaccionar a un trauma de diferentes maneras dependiendo de su edad y no todos los niños que sufren un trauma desarrollan síntomas. Algunos factores como la edad del niño, su nivel de desarrollo y los recursos de apoyo disponibles pueden afectar el modo en que un niño sufre el estrés postraumático.

Los indicadores de problemas para todas las edades pueden incluir:

- Experimentar síntomas de depresión, sentirse atemorizado y menos seguro
- Parecer ansioso, triste, enojado, asustado o hipervigilante o distraído
- Exhibir comportamientos de riesgo o rebeldía.
- Problemas para dormir o terrores nocturnos
- Quejas por molestias físicas
- Comportamiento obsesivo o hipervigilante
- Incapacidad o hipercapacidad para enfocarse o concentrarse

Cómo apoyar a los menores

- Mantener rutinas habituales de comidas, sueño, juego y escuela
- Pasar tiempo positivo juntos, en actividades orientadas por los menores
- Aprender a escuchar
- Validar y reconfortar al menor



	Indicadores de problemas del desarrollo	Cómo apoyar a los menores
Edades: Recién nacidos y bebés	<ul style="list-style-type: none"> • Llanto o tristeza inconsolables • Sensibilidad a estímulos (tacto, luz, sonido) • Problemas para formar apego • Rango limitado de emociones y afecto aplanado • Retraso del desarrollo 	<ul style="list-style-type: none"> • Confortar el llanto y angustia de manera consistente • Fomentar una sensación de seguridad • Responder con más atención de lo normal • Proporcionar artículos de confort para promover la autorregulación (chupones, animales de peluche, etc.)
Edades: Niños pequeños a edad preescolar	<ul style="list-style-type: none"> • Lloro con regularidad o resulta difícil de calmar • Miedo excesivo • Revive el trauma cuando juega • Reacción escasa o nula cuando entran o salen personas conocidas • Regresa a una etapa de desarrollo anterior 	<ul style="list-style-type: none"> • Brindar un entorno predecible manteniendo las rutinas • Asegurarle el sentido de seguridad y pertenencia • Ser consistente con las expectativas • Dar incentivos para que juegue o hable sobre sus ideas y sentimientos
Edades: Edad preescolar a escolar	<ul style="list-style-type: none"> • Problemas de conducta en la escuela • Comportamiento agresivo u hostil hacia otras personas • Miedo al estar cerca de adultos conocidos o demasiado amistoso/a con los extraños • Regresa a una etapa de desarrollo anterior 	<ul style="list-style-type: none"> • Dar incentivos para que juegue o hable sobre sus ideas y sentimientos • Responder a sus preguntas con enunciados simples y realistas • Establecer límites amables pero firmes para los “comportamientos escandalosos” • Reducir el consumo de contenidos estimulantes en televisión, películas y videojuegos
Edades: Preadolescencia a preadultez	<ul style="list-style-type: none"> • Sensación de desesperanza • Se aleja de los amigos y familiares • Comportamiento violento o agresivo • Mayores conflictos • Dificultad para manejar las emociones en forma sana • Consumo de alcohol o drogas 	<ul style="list-style-type: none"> • Dar incentivos para que hable sobre el trauma con un profesional o alguien de confianza • Responder a sus preguntas en forma directa • Incentivar su participación en actividades rutinarias • Establecer límites claros • Abordar los comportamientos imprudentes

¿Qué es el Programa de Evaluación de Salud Mental Continua (OMH)?

El programa de evaluación de OMH fue implementado para mejorar la identificación de las necesidades de salud mental y el acceso a los servicios de salud mental apropiados para niños y jóvenes de 3 a 17 años de edad, para mejorar el bienestar emocional, la seguridad y la permanencia de los menores colocados fuera de sus hogares. Cada seis (6) meses los evaluadores de OMH vuelven a administrar las tres pruebas de salud mental que se emplean en la entrevista CHET inicial. Los resultados de las pruebas se comparten con el cuidador, con el menor (si resulta apropiado) y con el trabajador social.

Las pruebas que vuelven a administrarse son:

- El cuestionario social y emocional de edades y etapas (ASQ-SE) para niños de 3 años a 65 meses de edad
- La lista de verificación de síntomas pediátricos (PSC-17) para niños y jóvenes de 66 meses a 17 años de edad
- La evaluación breve de ansiedad y TEPT (herramienta de trauma) para niños y jóvenes de 7 a 17 años de edad

¿Qué es la fatiga de compasión?

El cuidado de niños y jóvenes que han sido víctimas de maltrato y descuido puede causar un gran estrés. Los menores pueden llevar reacciones y comportamientos emocionales que tenían sentido en su pasado a su nuevo entorno. Dichas reacciones y comportamientos pueden ser confusos y difíciles. Por lo tanto, los cuidadores pueden sufrir de trauma secundario y eventualmente agotarse. La mayoría de las personas tienen habilidades de afrontamiento que pueden utilizar cuando el estrés se vuelve abrumador. Utilizar las estrategias que han funcionado en el pasado puede ser un buen inicio. Es importante recordar que todas las personas necesitan reponerse para seguir ayudando. Existen muchas maneras para recuperar el equilibrio cuando este se pierde. Considere estrategias para cuidar de sí mismo en lo físico, mental, emocional y espiritual. Encuentre los medios que funcionen mejor para usted.

Berliner, L. (2013). Trauma, su impacto y cómo convertirse en sobreviviente 1-19.

Franks, Robert P. National Child Traumatic Stress Network. (n.d). Claiming Children, Federation of Families for Children's Mental Health, Special Issue on Trauma, Otoño 2003. 5-7

National Child Traumatic Stress Network. (n.d). Recursos para padres y cuidadores. Tomado el 06/08/2014, de www.nctsn.org/resources/audiences/parents-caregivers

National Child Traumatic Stress Network. (n.d). Trauma complejo: Datos para cuidadores tomados el 11/08/2014, de www.nctsn.org/sites/default/files/assets/pdfs/complex_trauma_caregivers_final.pdf

Si tiene alguna pregunta sobre el programa de OMH, comuníquese con:

Trishia Benschhoof, gerente del programa de evaluación y evaluación
trishia.benschhoof@dcyf.wa.gov o (360) 902-8468



Washington State Department of
CHILDREN, YOUTH & FAMILIES



Si desea copias de este documento en un formato o idioma alternativo, comuníquese con el departamento de Relaciones del Constituyente DCYF al 1-800-723-4831 | 360-902-8060 o por correo electrónico a ConstRelations@dcyf.wa.gov. DCYF PUBLICACIÓN CWP_0001 SP (10-2019)