

Un gran impacto en los niños pequeños: Comprender cómo las experiencias traumáticas afectan a los niños muy pequeños

Por [Rebecca Parlakian](#)

Etiquetas: [Traumas de salud mental en bebés y la primera infancia](#)

- 3 de mayo de 2012

Los niños pequeños son seres humanos complejos que reaccionan a las situaciones de diferentes maneras en función de su edad, etapa de desarrollo y temperamento. Su respuesta sensible puede ayudar a su hijo a sobrellevar un momento difícil.



¿En qué medida se ven afectados los niños pequeños por las experiencias y los sucesos que les rodean? En gran medida. Esto es especialmente cierto en el caso de experiencias fuertes y emocionales como el abuso o el maltrato infantil, presenciar discusiones intensas entre los padres o miembros de la familia, o la violencia dirigida hacia los padres o cuidadores. El encarcelamiento o la muerte de uno de los padres es, por supuesto, también muy traumático para los bebés y los niños pequeños. Por último, incluso situaciones de la vida cotidiana, como las separaciones de los padres por divorcio o despliegues militares, pueden ser muy angustiantes para los niños pequeños.

Comportamientos que podría observar

A menudo, los bebés y los niños pequeños carecen de las habilidades lingüísticas que necesitan para comunicar su confusión, miedo o preocupación. Sus sentimientos se expresan en gran medida a través de sus comportamientos. La lista que figura a continuación describe algunos de los comportamientos más comunes que se observan en los niños que han sufrido experiencias traumáticas:

- Mayor aferramiento.
- Aumento del llanto y más difícil de consolar.
- Más miedo de lo habitual a la separación de los padres o cuidadores de confianza.

- Más retraído, callado y con más dificultades para participar en juegos o interacciones.
- Se frustra más fácilmente y es más difícil de consolar y calmar.
- Menos alegre o feliz. Puede parecer que tiene una expresión "apagada". Los bebés pueden tener una expresión preocupada o de "hiperalerta".
- Aumento del comportamiento agresivo (pegar, morder, empujar, etc.).
- Cambios en los patrones de sueño, alimentación y de uso del baño. Por ejemplo, los niños pequeños pueden tener más accidentes al usar el baño. Los bebés pueden despertarse con frecuencia por la noche. Los niños pueden comer más o menos de lo habitual.
- Los niños pequeños pueden representar o "actuar" sucesos que les asusten.
- Los niños pueden volver a mostrar comportamientos anteriores; por ejemplo, un niño pequeño puede volver a chuparse el dedo.

Cómo ayudar a su hijo a afrontar las situaciones

A continuación, presentamos algunas estrategias de cuidado que puede utilizar para ayudar a su pequeño a sentirse seguro y protegido otra vez.

1. Mantenga las rutinas habituales de su hijo.

Realizar las mismas actividades más o menos a la misma hora cada día le ayuda a sentirse seguro y le hace saber que puede contar con usted.

2. Observe los estados emocionales de su hijo y bríndele palabras para que pueda expresar cómo se siente.

Parecías asustado cuando ese perro empezó a ladrar. Esto ayuda a los niños a iniciar el proceso de comprensión de sus sentimientos, aunque aún no tengan edad para hablar. Ignorar los sentimientos no hace que desaparezcan. Cuando le enseña a su hijo las palabras para describir sus sentimientos, le ayuda a comprender estas emociones.

3. Ofrezca a su hijo formas seguras de expresar sus sentimientos.

Hacer dibujos, jugar juegos de simulación y contar sus propias historias son excelentes maneras para que los niños pequeños expresen y gestionen sus sentimientos difíciles. Por ejemplo, un niño cuyo padre está ausente debido a un despliegue militar puede participar en muchos juegos de simulación en los que una figura de acción o un animal de peluche ha perdido a un ser querido. La lectura de libros infantiles que aborden las experiencias por las que está pasando su hijo también puede resultar muy beneficiosa.

4. Sea paciente y mantenga la calma cuando su hijo se muestre aferrado, quejumbroso o agresivo.

Ofrezca más abrazos y mimos si el niño necesita mayor contacto físico con usted. En el caso de un niño pequeño quejumbroso, modele el tipo de voz que le gustaría que utilizara, en lugar de decir "No te entiendo". *¿Puedes hablar con tu voz de niño grande?* Y en el caso de un niño que es agresivo, establezca límites claros adecuados a su edad: "No se pega. Los golpes duelen". A continuación, rediríjalo a otra actividad: "Thomas está jugando con el camión. Aquí tienes un automóvil para jugar".

5. Responda a las preguntas de su hijo según su nivel de comprensión.

"Sí, mamá y papá van a estar fuera durante un tiempo. Mamá y papá te aman, pero ahora no pueden ocuparse de ti. Estoy aquí para ti y cuidaré de ti. Te quiero mucho".

6. Diviértanse juntos.

Una parte importante de la infancia es compartir experiencias divertidas con las personas que queremos. Así que ríanse y hagan tonterías juntos. Compartan sus historias y canciones favoritas. Den paseos y disfruten de nuevos descubrimientos. Acurrúquense juntos antes de irse a dormir. Planifiquen salidas especiales al parque o al zoológico. Hagan cosas juntos que les hagan sentir bien.

7. Sepa cuándo pedir ayuda.

Si el comportamiento de su hijo le está dificultando la exploración, el aprendizaje y la conexión con los demás, entonces es el momento de buscar un proveedor de atención médica o un especialista en desarrollo infantil que pueda ayudarle en estos momentos difíciles.

Este recurso fue adaptado de: Levine, K. (2003). Little listeners in an uncertain world: Coping strategies for you and your child during deployment or when a crisis occurs. Washington, DC: ZERO TO THREE

[Un gran impacto en los niños pequeños: Comprender cómo las experiencias traumáticas afectan a los niños muy pequeños](#)