



NATIONAL ASSOCIATION OF
School Psychologists

Traumas: Información y consejos para niños y adultos

1. **Los traumas son un problema grave.** La mayoría de los niños y adultos superan un acontecimiento traumático si reciben apoyo. En algunas personas, existe un riesgo mayor de que se produzcan reacciones traumáticas más graves. Entre los factores de riesgo, se pueden incluir: cercanía a un acontecimiento traumático, exposición a traumas en el pasado, abuso de sustancias o enfermedades mentales, aislamiento, estrés familiar, pérdida de un ser querido, factores adversos de la vida en comunidad (pobreza, violencia).
2. **El impacto de los traumas puede ser duradero.** Los traumas pueden aumentar el riesgo de experimentar problemas psicológicos, emocionales (depresión o TEPT) o de comportamiento, abuso de sustancias, dificultades laborales o fracaso académico, inadaptación social y mala salud.
3. **Reacciones comunes a los traumas.** Shock o incredulidad, miedo, tristeza, culpa o remordimiento, pena, confusión, pesimismo o enojo. *En la mayoría de los casos, estas reacciones son temporales y disminuyen con el tiempo.*
4. **Señales de advertencia.** Si alguno de los síntomas descritos a continuación no disminuye con el tiempo, si tiene un impacto *serio* en la capacidad de la persona para participar en actividades normales o si se perciben cambios importantes, es posible que se necesite acudir a un profesional de la salud mental.
 - Interrupción o aislamiento de las relaciones con otros
 - Falta de energía o desinterés por actividades que antes se disfrutaban
 - Disminución del rendimiento escolar o laboral, evasión de la vida escolar o laboral, o dificultad para concentrarse
 - Problemas físicos sin causa aparente (p. ej., dolores de estómago, dolores de cabeza)
 - Ineficacia para enfrentar situaciones (consumo de drogas o alcohol, agresiones graves)
 - Pesadillas constantes y mucho miedo a la muerte o violencia
 - Juegos o charlas repetitivas en los que se recrean los acontecimientos traumáticos
 - Trastornos alimenticios y del sueño (dificultad para conciliar o mantener el sueño)
 - Excitación elevada, situaciones en las que la persona se sobresalta fácilmente o se enoja con rapidez, nerviosismo, irritabilidad, agresividad
 - Regresión en el comportamiento (chuparse el dedo, apego a otros, miedo a la oscuridad, adopción de la posición fetal)
5. **Síntomas de reacciones emocionales fuertes.**
 - Mal genio o poca paciencia, arrebatos verbales
 - Trastornos alimenticios o del sueño, síntomas físicos
 - Agitación e inquietud
 - Maltrato y golpes hacia otras personas, animales u objetos
 - Deseo de hacer daño
 - Sensación de pérdida de control de la propia vida
 - Falta de concentración o períodos de atención reducidos
 - Publicaciones en redes sociales en las que se expresa intolerancia o enojo
6. **Puede recibir ayuda.** Si usted o alguno de sus familiares están pasando por una crisis, llame a los siguientes números: **Orlando Family Assistance (Centro de Asistencia Familiar de Orlando):** (407) 246-4357, **National Suicide Prevention Lifeline (Red Nacional de Prevención del Suicidio):** 1 (800) 273-8255, **SAMHSA Helpline (Línea de Ayuda de SAMHSA):** 1(800) 662-HELP (4357), inglés y español